

# SELBSTVERTEIDIGUNG ALLES GEHECKT?



SELBSVERTEIDIGUNGS- UND  
SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR  
KINDER UND JUGENDLICHE  
– TIPPS ZUR AUSWAHL –

*Petze*



Petze-Institut für  
Gewaltprävention

LEITFADEN FÜR FACHKRÄFTE

# LIEBE

**LEHRKRÄFTE, SCHULLEITUNGEN,  
PÄDAGOG\_INNEN UND  
ELTERNVERTRETUNGEN!**

*Besonders nach spektakulären Schlagzeilen und Vorkommnissen häufen sich die Anfragen zu Selbstbehauptungs- oder Selbstverteidigungskursen durch besorgte Eltern. Dahinter steht der verständliche Wunsch, Kinder und Jugendliche zu starken und selbstbewussten Menschen zu erziehen.*

*Das ist richtig und wichtig!*



## BEVOR ...

... Sie sich für ein bestimmtes Angebot entscheiden, sollten Sie einiges bedenken. Viele Angebote von Selbstbehauptungstrainings oder Selbstverteidigungskursen sind qualitativ hochwertig und werden sehr kompetent angeleitet, andere jedoch sind kommerziell und teuer, ohne sinnvolle Präventionsarbeit zu leisten. Der Markt ist in den letzten Jahren enorm angewachsen und für Laien nicht immer leicht zu überschauen.

*Diese Broschüre kann Ihnen helfen, seriöse von weniger seriösen Angeboten zu unterscheiden.*

# WAS ...

**... IST DER UNTERSCHIED  
ZWISCHEN SELBSTBEHAUPTUNG  
UND SELBSTVERTEIDIGUNG?**

*Beide Angebote zielen auf die Förderung des Selbstbewusstseins von Kindern und sollen dazu dienen, Kindern und Jugendlichen vielfältige Fähigkeiten zu vermitteln, die sie in konfrontativen Situationen anwenden können. Grundsätzlich setzen beide Kursarten an den individuellen Stärken und Fähigkeiten von Jungen und Mädchen an und zeigen Wege auf, wie diese ausgebaut werden können.*

## » SELBSTBEHAUPTUNG ...

... ist die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen und durchzusetzen. Jede pädagogische Arbeit zielt auf die Stärkung dieser Kompetenz bei Kindern ab. Sie wird in den Kursen anhand von alltäglichen Konfliktsituationen trainiert.

## » SELBSTVERTEIDIGUNG ...

... ist die Fähigkeit, sich in Notsituationen körperlich zur Wehr zu setzen – auch eine laute Stimme und eine klare Abwehrhaltung sind dabei wichtig. Selbstverteidigungskurse beziehen den Angriffsfall mit ein und trainieren primär die körperliche Abwehrkraft. Kinder haben aber keine realistische Chance, sich gegen körperlich überlegene und planvoll vorgehende Erwachsene durchzusetzen. Kursschwerpunkt kann auch die Verteidigung gegen Gleichaltrige sein.

# WAS ...

## ... SIND DIE WICHTIGSTEN ZIELE?

*Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse sollen Kindern helfen, eigene Kraftpotenziale zu entdecken, diese realistisch einzuschätzen und bei Gefahr gezielt einzusetzen. Ein Kurs soll gegenseitigen Respekt vermitteln und das Einfühlungsvermögen trainieren: Ein Kind, das gewohnt ist, respektvoll behandelt zu werden, erkennt Übergriffe oder Grenzverletzungen leichter.*

- » Kinder im Grundschulalter sollen in den Kursen lernen, alltägliche Grenzüberschreitungen zu erkennen und einzuschätzen.
- » Kinder und Jugendliche sollen darin bestärkt werden, deutlich »NEIN« zu sagen und die eigene Stimme kraftvoll einzusetzen.

- » Den Kindern sollen Abwehrtechniken aufgezeigt werden, die sich effektiv gegen empfindliche Körperteile richten, um Zeit zum Weglaufen zu gewinnen.
- » Kinder sollen ermutigt werden, wegzulaufen und sich Hilfe zu holen, wenn sie in einer schwierigen Situation sind. Was ein Kind konkret tun kann, muss im Kurs genau thematisiert werden.

# ÜBER ...

## ... WELCHE QUALIFIKATIONEN SOLLEN DIE TRAINER\_INNEN VERFÜGEN?

- » Sie haben fundierte methodisch-didaktische Kenntnisse, Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Grundwissen zur Prävention von sexualisierter Gewalt.
- » Sie kennen die Fachberatungsstellen im Umfeld der Schule.
- » Sie setzen sich kritisch mit den Auswirkungen von stereotypisierten Geschlechterrollen auseinander.
- » Sie sind sich ihrer Vorbildrolle bewusst und verhalten sich grenzachtend.



- » Sie achten das Recht der Kinder, Übungen auszulassen, ohne dass diese sich dafür rechtfertigen müssten.
- » Sie gehen altersspezifisch auf konkrete Fragen der Jungen und Mädchen ein.
- » Sie verunsichern oder verängstigen Kinder und Jugendliche nicht!
- » *Kommen Gewalterfahrungen von Kindern im Kurs zur Sprache, müssen die Trainer\_innen damit sehr sensibel umgehen und umgehend die zuständige Lehrkraft einbeziehen.*

# WIE ...

## ... SOLLTE DER KURS GESTALTET SEIN?

*Der Kurs bietet eine Informationsveranstaltung für Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte sowie ein Schreiben, das über seinen Inhalt und seine Durchführung informiert.*

- » Der Kurs umfasst 15 – 20 Trainingsstunden, um eine nachhaltig positive Wirkung zu erzielen. Ein eintägiger Kurs kann nur ein erster Impuls sein: Wiederholungs- oder Aufbaukurse sind sinnvoll.
- » Pro Kurs nehmen maximal 10 – 12 Kinder teil.
- » Das Training ist immer altersspezifisch und geschlechtergerecht gestaltet.
- » Lernen mit Spaß – Wenn Kinder mit Freude bei der Sache sind, wenden sie die neuen Reaktionsmuster effektiver an.

# WIE ...

## ... ERKENNE ICH UNSERIÖSE KURS-ANGEBOTE?

- » Anbieter, die mit angsteinflößenden Bildern werben, sollten sehr kritisch betrachtet werden, denn möglicherweise wird im Kurs ebenfalls mit angstausslösenden Mitteln gearbeitet. Denn Prävention ist nur wirkungsvoll, wenn sie angstfrei vermittelt wird.
- » Patentrezepte oder Erfolgsgarantien – wie z. B. »Geld zurück bei Nichterfolg« – kann kein seriöser Kurs anbieten.
- » Es ist kein seriöses Angebot, wenn der Kurschwerpunkt auf Angriffe durch Fremdtäter gelegt wird, denn der Großteil der Täter und Täterinnen bei sexuellen Übergriffen gegen Kinder kommt aus dem nahen sozialen Umfeld der betroffenen Kinder.



- » Die Teilnahme an den Übungen ist freiwillig.
- » Das Training findet ohne Leistungs- oder Prüfungsdruck statt.
- » Die Atmosphäre ist entspannt und stets von Respekt geprägt.

» *Das Kursangebot konzentriert sich auf den Umgang mit alltäglichen Grenzüberschreitungen und zeigt Wege, sich Hilfe zu holen.*

# VORSICHT!

- » *Die Simulation des »Ernstfalls« durch realitätsnahe Rollenspiele löst Ängste bei Kindern aus. Dies gilt vor allem dann, wenn überfallartige Situationen nachgestellt werden.*
- » *Bei Kindern und Erziehungsberechtigten darf nicht die Illusion geweckt werden, dass die Kinder nach dem Kurs in der Lage wären, sich allein gegen angreifende Erwachsene durchsetzen zu können.*

# SOLLTEN ...

## ... WIR UNS FÜR EINEN REINEN MÄDCHEN- ODER JUNGENKURS ENTSCHEIDEN?

*Der Vorteil von reinen Mädchen- bzw. Jungenkursen besteht darin, dass sowohl Mädchen als auch Jungen unter sich eher Schwächen und Ängste zeigen, ohne dass es ihnen peinlich ist.*

- » Gerade beim Einüben von Techniken mit Körperinsatz ist eine Trennung sinnvoll, damit beide Geschlechter ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Häufig ist das Hinterfragen von Rollenklischees Teil des Kurses. Mädchen und Jungen reflektieren ihr eigenes Rollenverständnis klarer, wenn sie nach Geschlechtern getrennt arbeiten können.

# SPEZIFISCH:

- » *Manche Mädchen neigen dazu, sich in Gegenwart von Jungen zurückzunehmen und ihre Kraft und Wildheit nicht zu zeigen.*



- » *Manche Jungen sprechen ungern über ihre Gefühle, wenn Mädchen dabei sind. Das Erkennen und Benennen von Ängsten ist aber ein sinnvoller Teil des Kurses und wird von Jungen leichter angenommen, wenn sie unter sich sind.*



# KÖNNEN ...

## ... AUCH VORSCHULKINDER AN DEN KURSEN TEILNEHMEN?

- » Ja, sofern sie entwicklungsbedingt dazu in der Lage sind. Allerdings sollte beachtet werden, dass auch für jüngere Kinder ein einmaliges Training nicht genügt, um erlernte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsstrategien anzuwenden.
- » Generell müsste die Bereitschaft vorhanden sein, die Kinder auch nach dem Kurs kontinuierlich zu stärken und die frisch erworbenen Fähigkeiten zu festigen.

# WICHTIG:

- » *Wichtige Lernziele für Vorschulkinder sind: der Umgang mit kleinen Grenzüberschreitungen im Alltag, das Recht auf körperliche Selbstbestimmung, die Erlaubnis zu »petzen« sowie die Notwendigkeit, sich sofort Hilfe zu holen.*

- » *Eine bedeutende Rolle für den nachhaltigen Erfolg eines Kurses hat die Vorbildfunktion aller Bezugspersonen des Kindes.*



# SCHUTZ...

## ... VOR SEXUELLEM MISSBRAUCH UND SEXUALISIERTER GEWALT

*Der Schutz vor sexuellem Missbrauch und sexualisierter Gewalt ist eine Aufgabe aller Erwachsenen im gesamten sozialen Umfeld von Kindern: Elternhaus, Familie, Nachbarschaft, Kita und Schule.*

» Prävention beinhaltet eine Erziehungshaltung, welche die Mädchen und Jungen in ihrer Individualität ernst nimmt, ihre Grenzen wahrt und ihre Rechte achtet.

» Ein einmaliges Kursangebot kann zwar Gemüter beruhigen und macht den meisten Kindern wirklich Spaß, aber:

## KEIN KIND KANN SICH ALLEINE SCHÜTZEN!



# CHECKLISTE

## WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN:

- qualifizierte Trainer\_innen
- entspannte Atmosphäre, kein Leistungsdruck oder Zwang
- Training von individuellen Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen
- keine Werbung mit Patentrezepten oder Erfolgsgarantien
- sinnvolle Gruppengröße (10 – 12 Mädchen oder Jungen)
- nach Möglichkeit Geschlechtertrennung
- Abstimmung auf Zielgruppe



- Schwerpunkt auf alltäglichen Grenzüberschreitungen
- keine angstauslösenden Übungen
- keine Vermittlung von trügerischer Sicherheit
- Stärkung von Respekt und Einfühlungsvermögen
- umfassende Information von Eltern und Lehrkräften



# INFOS:

[WWW.PETZE-INSTITUT.DE](http://WWW.PETZE-INSTITUT.DE)

*Petze*



**Petze-Institut für  
Gewaltprävention**

*gemeinnützige GmbH*

Dänische Straße 3–5 | 24103 Kiel

T (0431) 911 85 / 923 33

[petze@petze-institut.de](mailto:petze@petze-institut.de)

02 / 2017

*In Kooperation  
mit dem:*



**LPR**

LANDESPRÄVENTIONSRAAT  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

*Petze*

**DANKESCHÖN**

*Spendenkonto des PETZE-Instituts:*

IBAN | DE42 2105 0170 1400 0688 86

BIC | NOLADE21KIE » FÖRDE SPARKASSE