

# Der Kampf, der nicht stattfindet, ist der beste Kampf



Selbstverteidigungstraining beinhaltet viele positive Aspekte – und macht so richtig Spaß

Viele Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder im Alltag sicher und behütet sind, auch wenn sie selbst nicht immer anwesend sein können. Deshalb ist es besonders wichtig, den Nachwuchs so früh wie möglich zu sensibilisieren und auf mögliche Gefahrensituationen vorzubereiten.

Ein Taferlklassler wird zu Mittag vor der Volksschule von einem fremden Mann angesprochen. Das kommt ihm seltsam vor. Er reagiert rasch – er läuft davon und erzählt das Geschehene einer Bekannten. Ob der fremde Mann nun tatsächlich gefährlich war oder nur ein harmloses Gespräch führen wollte – das Kind war achtsam, hat auf sein „ungutes Gefühl“ gehört und es somit genau richtig gemacht.

## Verantwortung der Eltern

Prävention beginnt im Elternhaus. Eltern sollten mit ihrem Kind mögliche gefährliche Szenarien besprechen. Hinterhältige Vorwände, wie dass ein Elternteil verletzt ist und man das Kind ins Krankenhaus fahren will oder Tiere als Lockmittel, sollten unbedingt thematisiert werden.

## Was tun?

Wenn Kinder von Fremden angesprochen werden, ist die erste und wichtigste

damit im Ernstfall eine Flucht möglich ist. Um Hilfe schreien ist der zweite Schritt. Dann schnell davonlaufen und einen belebten Ort wie ein Geschäft oder Gasthaus aufsuchen. Regeln, die auf den ersten

## TIPP:

Den Angreifer immer mit „Sie“ ansprechen! „Hilfe, das ist nicht mein Vater/meine Mutter. Lassen Sie mich los!“ So werden Außenstehende schneller aufmerksam, da sie nicht davon ausgehen, ein Vater/eine Mutter „erziehe“ gerade das Kind.



Blick vielleicht selbstverständlich anmuten, doch Kindern immer wieder in Erinnerung gerufen werden sollten – ohne sie zu verängstigen.

## „Nein“ sagen dürfen

Selbstbewusstsein trainieren fängt schon im Kleinkindalter an. In einer Erziehung, in der das Kind in seinen Gefühlen und Wahrnehmungen respektiert wird, hat es mehr Möglichkeiten, diesen Gefühlen zu vertrauen und sie mitzuteilen. Damit fällt es ihm leichter, „Nein“ zu sagen. Kinder sollten unterstützt werden, zu sagen, wenn ihnen Handlungen Erwachsener unangenehm sind, etwa „dem lieben Onkel ein Bussi zu geben“. Nicht immer ist der Täter ein Fremder!

Eltern müssen ihrem Kind vermitteln, dass sie dessen körperliche Grenzen respektieren. Wichtig ist es, Kinder über „gute“ und „schlechte“ Geheimnisse aufzuklären und sie zu ermutigen, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen – auch wenn ihnen angedroht wurde „Erzähl das ja nicht weiter!“

## Je lauter, desto besser

Körperlich sind Kinder Erwachsenen unterlegen, dennoch kann ein Kind im Ernstfall Schwachstellen wie Gesicht oder Genitalbereich attackieren und ablenkende Schmerzen erzielen, die Spielraum für einen Fluchtversuch geben. Wichtig ist es, ein unangenehmes Opfer zu sein. Treten, schlagen, Gegenstände werfen, schreien! Je lauter, desto besser, denn der Angreifer will natürlich kein Aufsehen erregen.

## Selbstverteidigung

Wie genau solche Attacken funktionieren können, weiß der diplomierte Selbstverteidigungstrainer Zdravko Alfred Fric aus Schladming, der aktuell in der Sportunion Niederöblarn Selbstverteidigungskurse für Kinder anbietet: Natürlich ist es ein Unter-

schüler attackiert wird oder ob man von einem erwachsenen Fremden bedroht wird. Die Reaktion sollte in jedem Fall angemessen sein“, erklärt der Trainer. „Oft geraten Kinder aber auch ohne Fremdverschulden in brenzlige Situationen. Wenn ein Volksschüler etwa während eines Schulausfluges in Graz verloren geht, kann es ihn retten, die eigene Adresse sowie die Handy-Nummer von Vater oder Mutter auswendig (!) zu wissen. Ebenso wichtig sind die Nummern von Polizei, Feuerwehr und Rettung.“



Körperlich sind Kinder Erwachsenen unterlegen, dennoch kann ein Kind im Ernstfall Schwachstellen attackieren und so eine Chance zur Flucht bekommen

In jedem Fall bietet ein Selbstverteidigungskurs einige wichtige Bonuspunkte: Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, Ängste abgebaut, die körperliche Fitness trainiert, die Konzentration gefördert, die eigenen körperlichen Grenzen ausgelotet und nicht zu vergessen: die Kids haben großen Spaß dabei!

Mona Dorrer

## Kontakt:

Dipl. Personal Trainer & Dipl. Selbstverteidigungstrainer  
Zdravko Alfred Fric  
Feldweg 149  
8971 Schladming  
Tel +43 664 5908899