

## SELBSTVERTEIDIGUNG

# Ganz schön tough, die Kleinen!

Wenn Kinder flügge werden, können Eltern nicht immer da sein, um sie zu beschützen. Kampfkunst und Resilienztrainings beugen Gefahrensituationen vor und stärken das Selbstbewusstsein.

Text: Katrin Börsch

**K**leinkinder und Babys behaupten sich von Natur aus, indem sie ihre Bedürfnisse einfordern“, meint Alida Rechenburg. Die Kampfsportlerin und Mutter gibt Selbstverteidigungskurse für Kinder und Frauen an der Akademie Selbstverteidigung Frankfurt. Durch Mobbing und andere Angriffe könne die natürliche Veranlagung zur Selbstbehauptung bei größeren Kindern abgeschwächt werden. „Kampfkunst hilft, das Selbstbewusstsein und die Resilienz zu stärken. Das wird gerade dann wichtig, wenn die Kinder ins Schulalter kommen und unabhängiger werden“, ist Rechenburg überzeugt.

#### Stark durch Wing Tsun

In ihren Kursen bringt sie den Kindern Wing-Tsun-Kung-Fu bei, eine Kampfkunst, die sich dank ihrer defensiven Techniken besonders gut zur Selbstverteidigung eignet. „Beim Training erhalten die Kinder direkt positives Feedback vom eigenen Körper“, sagt Rechenburg. Haben sie eine

## ADRESSEN

### ANTI-MOBING-TRAINING

**Stark auch ohne Muckis**  
069/47864481  
www.starkauchohnemuckis.de

### WING TSUN

**Selbstverteidigung Frankfurt Academy**  
Innenstadt, Bleichstraße 46,  
0172/3698948, www.selbstver-  
teidigung-frankfurt.eu

### KRAV MAGA

**TUS Makkabi Frankfurt e. V.**  
Nordend-Ost, 069/751920,  
www.makkabi-frankfurt.de

### GEWALTPRÄVENTION

**ID-Gewaltprävention**  
Nied, Birminghamstr. 39, Tel.  
0157/58972033, www.id-gewalt-  
praevention.de

### KARATE

**Kick-Point**  
Sachsenhausen, Tel.  
0800/1801809, www.frank-  
furt-karate.de

### AIKIDO

**Aikido Dojo Offenbach**  
Offenbach, Frankfurter Str. 63,  
Hinterhaus, Tel. 01578/322225,  
www.aikidodojo-offenbach.de

### JUDO -

**SV Blau-Gelb Frankfurt e.V.**  
Ginnheim, Am Ginnheimer  
Wäldchen 4, Tel. 069/532005,  
www.blaugelb-frankfurt.de

### TAEKWONDO

**Taekwondo Dojang-Frankfurt**  
Ostend & Nordend  
www.dojang-frankfurt.com

### CAPOEIRA

**A Capoeira Frankfurt**  
Nordend & Sachsenhausen,  
Mörfelder Landstr. 56, www.  
main-capoeira.de

### AIKIDO, CAPOEIRA, FECHTEN,

**JUDO, KARATE, KICKBOXEN**  
**Frankfurter Turnverein 1860**  
Ostend, Pfingstweidstraße 7,  
Tel. 069/432906, www.ftv1860.  
de

### AIKIDO, CAPOEIRA,

**DANG FU DO, JUDO,**  
**KARATE, KICKBOXEN**  
**Frankfurter Turn- und**  
**Sportgemeinschaft 1847**  
Bockenheim, Marburger  
Straße 28, Tel. 069/9708030,  
www.ftg-frankfurt.de

### ARNIS, AIKIDO, CAPOEIRA,

**HAP-KI-DO, JUDO, KARATE,**  
**KENJUTSU, KUNG-FU**  
**Turngemeinde Bornheim**  
**1860 e. V.**  
Bornheim, Berger Straße 294,  
Tel. 069/4600040,  
www.tgbornheim.de

erlernte Technik richtig angewendet, dann befreien sie sich erfolgreich, zum Beispiel aus einem festen Griff. „Sie erkämpfen sich ihre Position. Das schafft Körperbewusstsein. Nach dem Training fühlen sie sich stark. Das bringt sie auch mental weiter“, weiß die Trainerin. Schließlich würden die Kinder Kondition und den Kampfgeist entwickeln, nicht gleich aufzugeben, was ihnen später, etwa im Berufsleben, weiterhelfen kann.

Rechenburg betreibt Kampfkunst seit ihrem zwölften Lebensjahr: „Für mich war es als junge Frau wichtig, mich selbst zu verteidigen.“ An der Schule, die sie seit 2015 mit ihrem Mann betreibt, bietet sie auch reine Mädchenkurse ab elf Jahren an. Dabei können diese ganz unter sich sein. „Denn anders als bei den Jungs spielen bei Mädchen im Jugendalter #MeToo-Problematiken leider schon eine Rolle“, sagt die Trainerin. Die meisten Anfragen erhalte sie von Eltern mit Kindern im Alter zwischen acht und zehn Jahren, die Probleme mit Mobbing haben.

### „Stark auch ohne Muckis“

Gezielte Anti-Mobbing-Trainings gibt Tamara Poeschke. Sie ist „Stark auch ohne Muckis“-Coach. Das Konzept ist offizieller Partner des Förderprogramms „Frankfurt zaubert“. Das städtische Programm richtet sich an Kitas und Schulen. Poeschke führt jedoch auch Einzel-Trainings für besonders betroffene Kinder und deren Eltern durch. Bei dem interaktiven Training liegt der Fokus auf Selbstbehauptung und Resilienz: „Gewaltfreie Kommunikation anhand von Deeskalation ist das Prinzip. Kinder lernen Konfliktsituationen souverän zu bewältigen“, erklärt Poeschke. Dabei greift sie auf Rollenspiele, Tiermodelle und das Erzählen von Geschichten zurück. Anhand von Merksätzen, kombiniert mit Körperbewegungen, werden die Kinder stets mit einbezogen: „So verinnerlichen sie die erlernten Techniken“, weiß Poeschke.

Durchgespielt werden Konfliktsituationen wie Beleidigungen, Ausgrenzungen, wenn einem Kind etwas weggenommen wird und auch gefährlichere Situationen. „Häufig werden schüchterne Kinder geärgert. Deshalb setzen wir schon bei einer selbstbewussten Körperhaltung an und geben den Kindern Vermeidungsstrategien an die Hand“, sagt Poeschke.



### „Eltern müssen die Gefühle ihrer Kinder ernst nehmen“

Auch die Rolle der Täterinnen und Täter wird in den Blick genommen: „Wir gehen mit den Kindern durch, welche negativen Effekte auftreten,

wenn man ständig ärgert – zum Beispiel, dass dann niemand mehr mit einem spielen möchte“, weiß Poeschke. Außerdem macht die Trainerin klar: „Kinder, die ärgern, wollen Aufmerksamkeit und Beachtung. Bekommen

sie das nicht, hören sie auf oder überdenken im besten Fall das eigene Verhalten.“ Somit falle es Betroffenen leichter, nicht auf Provokationen einzugehen. Schließlich bringt Poeschke den Kids bei, mit negativen Gefüh-

**„Kampf-  
kunst hilft,  
das Selbstbe-  
wusstsein und  
die Resilienz  
zu stärken.“**

Alida Rechenburg

len umzugehen. Am Ende sind aber nicht nur die Kinder gefragt. „Eltern müssen lernen, die Gefühle ihrer Kinder ernst zu nehmen“, sagt Poeschke. Dann gebe es vielleicht irgendwann keine Mobbingfälle mehr.