

# SICHERHEIT für Ihr Kind



**Selbstschutz und  
Selbstverteidigung  
für den Alltag**



## Die Zusammenstellung der SICHERHEITSTHEMEN

Das Sicherheitsbedürfnis von Kindern und Eltern ist heute viel stärker ausgeprägt als früher. Heute gibt es viel mehr Gefahrenquellen als noch vor 20 Jahren – und ihre Zahl nimmt ständig zu, wenn man z.B. an das Internet denkt. Aus zahlreichen Gesprächen mit den Eltern wissen wir, wie wichtig es ihnen ist, dass ihre Kinder Gefahren rechtzeitig erkennen und richtig reagieren; für viele ist der Sicherheitsteil sogar der Hauptgrund, ihr Kind zum Kampfkunstunterricht anzumelden.

Auch die Kinder selbst sind für das Thema Sicherheit aufgeschlossen, denn sie wollen stark sein, sich durchsetzen, Nein sagen und sich wehren können, wenn es angebracht ist. Kinder können aufgrund ihrer noch fehlenden geistigen Reife oft nicht einschätzen, ob eine Situation potenziell gefährlich ist. Sie schwanken zwischen Mut und Neugier auf der einen Seite und Schutz oder Selbstverteidigung auf der anderen Seite. Im Kampfkunstunterricht lernen sie, wann sie mutig sein sollen und dürfen und wann eher Vorsicht sowie Selbstschutz angebracht ist und wie dieser genau aussieht.

Das Thema Sicherheit gehört nicht zum klassischen Konzept japanischer Prägung und es ist auch nicht an Kampfkunst-Techniken im engeren Sinne – also Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken – gebunden, doch was liegt näher, als Sicherheit gerade in Verbindung mit Kampfkunst zu vermitteln? Sicherheit ist für uns ein wichtiger Schwerpunkt des Samurai-Kids-Programms.

### Im Bereich der Sicherheit unterscheiden wir zwischen Selbstschutz und Selbstverteidigung:

**Selbstschutz** bedeutet Vorbeugen: eine mögliche Gefahr bereits im Vorfeld als solche erkennen und damit einer gefährlichen Situation rechtzeitig aus dem Weg gehen, bevor es überhaupt zu Übergriffen oder Gewalt kommen kann.

**Selbstverteidigung** setzt ein, sobald man sich in einer gefährlichen Situation befindet, dieser also nicht mehr ausweichen kann und sich zur Wehr setzen muss, und zwar verbal und/oder körperlich.

Beide Bereiche decken wir im Unterricht ab. Der Sicherheitsteil ist in allen Altersgruppen Bestandteil jeder Unterrichtsstunde und folgt direkt auf den Fitnesssteil.

Bei der **Konzeption des Sicherheitsteils** hat die **Kriminalpolizei**, insbesondere Kriminalhauptkommissar Peter Köstlinger beratend zur Seite gestanden. Im Laufe der Zeit haben wir sicherheitsrelevante Themen aus ganz unterschiedlichen Lebensbereichen zusammengetragen: Themen, auf die uns die Polizei aufmerksam gemacht hat, Themen, die uns selbst eingefallen sind, und Themen, die Eltern an uns herangetragen haben. Alle Themen haben wir kindgerecht für die jeweilige Altersstufe aufbereitet, so dass wir Minis, Kids, Schülern und Teens klare Regeln mit auf den Weg geben können, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten sollten und wie sie sich gegebenenfalls wehren können.



**Unser Sicherheitsteil ist eine einzigartige und umfassende Zusammenstellung von Sicherheitsregeln**, wie es sie sonst nirgendwo in Deutschland gibt. Sie werden nur in unserem Kampfkunstunterricht nach dem Samurai-Kids-Programm gelehrt, jedoch nicht in anderen (Kampf-)Sportarten oder von sonstigen Institutionen oder Vereinen.

Auch aus Büchern sind die von uns über Jahre hinweg zusammengetragenen Sicherheitsregeln nicht erlernbar, denn es gibt keine Literatur darüber.

**Das Thema Sicherheit ist für uns kein abgeschlossenes Kapitel:** Es kommen immer wieder neue Themen hinzu, sobald sich neue Gefahrenquellen auftun. Ein heises Eisen ist zum Beispiel im Augenblick das Thema Mobbing in der Schule.

Manchmal gibt es auch neue, ungewöhnliche „Maschen“, mit denen Erwachsene versuchen, Kinder hereinzulegen oder zu manipulieren. Hören oder erfahren wir davon, gelegentlich auch über das Fernsehen, greifen wir das Thema auf und bauen es mit den entsprechenden Hinweisen für angemessenes Verhalten der Kinder in den Sicherheitsteil ein.

**Die Sicherheitsthemen erweitern sich schrittweise vom häuslichen Umfeld über die Schule und nähere Umgebung bis zum Internet.** Kommen im Web neue Dienste auf, die wiederum ein Gefahrenpotenzial bergen – neuerdings beispielsweise Facebook –, so bauen wir das mit entsprechenden Verhaltensrichtlinien in den Unterricht ein.

## SICHERHEIT UND STÄRKE durch Selbstbewusstsein

**Das Training zur Konfliktvermeidung** ist ein wichtiger Schwerpunkt des Samurai-Kids-Programms. **Ziel ist es, dass die Kinder Konflikte erkennen und ihnen rechtzeitig ausweichen**, bevor eine Situation eskaliert. Immer wieder spielen wir im Unterricht brenzlige Situationen durch nach dem Motto: „Was ist, wenn ...“. Dazu geben wir klare Hinweise, gegebenenfalls mit Alternativen, denn manchmal gibt es verschiedene „richtige“ Verhaltensweisen, um mit einem Konflikt fertig zu werden. Danach folgt der praktische Teil: „Was kann ich in dieser Situation tun? Wie verhalte ich mich richtig?“. Wir geben den Kindern Begründungen und Erläuterungen, warum ein entsprechendes Verhalten nötig oder sinnvoll ist. **Der praktische Teil wird in etlichen Unterrichtsstunden wiederholt und eingeübt**, bis das Wissen und das richtige Verhalten „sitzen“. Das gibt den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und stärkt ihr Selbstbewusstsein, auch mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

**Nur im äußersten Notfall ist für einen Kampfsportler eine körperliche Verteidigung erlaubt**; keinesfalls dürfen Kampftechniken willkürlich oder unkontrolliert angewandt werden. Oft genügt es schon, die richtigen Worte zu gebrauchen, um sich gegen unerwünschte Übergriffe zu wehren, und zwar unter energischem Einsatz der Stimme. **Bei uns lernen die Kinder, sich sprachlich richtig zu artikulieren und Nein zu sagen, wenn es angebracht ist.** Wer es laut und deutlich artikulieren kann, wird vom Gegner ernst genommen. Auch dies üben wir im Unterricht.



» *Viele denken nur an Kampftechniken, doch für uns hat die Vermeidung von Konflikten eindeutig Vorrang vor Kämpfen.* « (Toni Dietl)

**Ziel des Sicherheitsteils ist es, Selbstschutz durch Selbstbewusstsein zu erreichen, um nicht in eine Opferrolle zu geraten.** Befreiungsriffe, Abwehrtechniken, Verhaltens- und Reaktionsmuster werden durch ständige Wiederholungen erlernt, verinnerlicht und schließlich automatisiert. So wird Ihr Kind stark in seiner Umwelt.

# SELBSTVERTEIDIGUNGSREGELN für alle Altersgruppen

Im Folgenden möchten wir Ihnen Beispiele für die im Unterricht behandelten Selbstschutz- und Selbstverteidigungsregeln in allen Altersgruppen geben. Der Sicherheitsteil ist sehr umfangreich, so dass wir hier nur eine kleine Auswahl aller Regeln vorstellen können.

Bei den **Minis** steht das persönliche Grundwissen im Vordergrund:

**„Mein Körper gehört mir“** und **„Wer sind meine Vertrauenspersonen?“**

Daneben ist das häusliche Umfeld wichtig (Umgang mit Kühlschrank und Feuer) und schließlich der Umgang mit Fremden. Zuletzt geht es um Freizeit und Verhalten im Straßenverkehr.



Bei den **Kids** geht es verstärkt um Schule und Freizeit und auch um Stress mit anderen Kindern.

Bei den **Schülern** schließlich erweitern sich die bereits angesprochenen Themenfelder um den Bereich Internet.

Bei den **Teens** wird das Thema Internet vertieft, außerdem geht es um das Verhalten auf Partys, um Alkohol und Drogen.

## Selbstschutzregel zum persönlichen Grundwissen:

**Jeder hat etwas, das nur ihm selbst gehört – was ist das?**

Dein Körper

- Jeder darf selbst entscheiden, ob er schmusen möchte oder nicht.
- Du kannst selbst entscheiden, wer dich anfassen darf.
- Möchte ich nicht schmusen oder berührt werden, sage ich das einfach („Ich mag jetzt nicht schmusen.“ oder „Ich mag das jetzt nicht.“) Es muss mir nicht unangenehm sein, wenn ich sage, dass ich das jetzt nicht will.

**Frage an die Kinder: Wer darf dich anfassen?**

Eltern und Freunde beispielsweise. Rede mit deinen Eltern darüber.

## **Selbstschutzregel für zu Hause:**

Die Mama ist kurz für ein paar Minuten zur Nachbarin gegangen, und es klingelt an der Tür. Es ist der Postbote, der ein Paket für euch hat.

### **Frage an die Kinder: Was machst du?**

- Ich lasse die Tür zu und tue so, als ob ich nicht zu Hause wäre.  
Ich öffne keinem Fremden die Tür.
- Auch wenn der Postbote Licht bei uns sieht und weiß, dass ich zu Hause bin, lasse ich die Tür zu. Ich habe keine Verpflichtung, ihm zu öffnen.

## **Selbstschutzregel zum Umgang mit Fremden:**

Ein Auto hält neben dir an. Der Fahrer lässt die Scheibe herunter und spricht so leise, dass du nichts verstehst. Er winkt dich heran und zeigt, dass er nicht so laut reden kann (er hat einen Verband um den Hals).

### **Frage an die Kinder: Was tust du?**

- Du gehst einen Schritt zurück und bittest ihn, etwas lauter zu sprechen:  
„Ich habe Sie nicht verstanden. Bitte sprechen Sie lauter!“
- Wenn er zum wiederholten Mal undeutlich oder zu leise spricht, sage ich:  
„Es tut mir leid. Ich verstehe Sie nicht. Fragen Sie jemand anderen“ und gehe weg.
- Wenn ich ein ungutes Gefühl habe, gehe ich in der entgegengesetzten Richtung weg, in der das Auto fährt.

### **Frage an die Kinder: Wo sollst du stehen, wenn du mit dem Fahrer sprichst?**

- Ich stehe auf der Höhe des Seitenspi gels, damit die Tür als Schutzschild zwischen mir und der Person im Auto ist. Dann kann ich schnell wegrennen, falls die Tür aufgeht.



## **Selbstschutzregel für zu Hause (Brandsicherheit):**

Es beginnt die Grillzeit. Worauf muss ich achten, wenn ich mit meinen Eltern oder mit Bekannten grille?

- Ich zünde nie alleine den Grill oder die Feuerstelle an. Das machen die Erwachsenen.

### **Frage an die Kinder: Was gibt es noch zu beachten?**

- Ich gebe nie Brandbeschleuniger in das Feuer, um es größer oder schöner zu machen.
- Ich achte auf die Windrichtung.
- Ich fasse nie mit den bloßen Fingern den Grill oder das Essen auf dem Grill an.
- Ich achte auf einen sicheren Stand an der Feuerstelle.  
(Der Lehrer kann weitere Antworten sammeln.)
- Auch wenn die Verantwortung bei den Erwachsenen liegt, denke ich mit und achte darauf, dass nichts Schlimmes passiert.
- Wenn andere Kinder Blödsinn machen, bin ich mutig und sage ihnen, dass es gefährlich ist, was sie tun. Wenn sie nicht aufhören damit, hole ich sofort einen Erwachsenen zu Hilfe.

## **Selbstschutzregel für Schule/Freizeit:**

Zwei große starke Schüler machen ganz gemein ein gleichaltriges Mädchen fertig (durch Herumschubsen, Beschimpfen usw.). Das Mädchen weint schon. Wie kann ich ihm helfen, ohne mich selbst in Gefahr zu begeben?

- Ich merke mir, wie die Jungen aussehen, und versuche, eine erwachsene Person als Hilfe zu holen. (Zum Beispiel klingele ich am nächsten Haus.) Dabei ist es besser, nicht von den großen Schülern bemerkt oder erkannt zu werden. Sie könnten wegen mir Ärger bekommen und sauer auf mich sein.

Man schaut nicht einfach weg, sondern hilft mit seinen Mitteln. Das heißt, ich organisiere bzw. hole Hilfe. Ich darf dabei mich selbst nicht in Gefahr bringen, das hilft niemandem. Wäre ich selbst in einer solchen Situation, dann wäre ich auch für jede Hilfe dankbar.



## **Selbstschutzregel für den Straßenverkehr:**

### **Wie verhält man sich auf Parkplätzen richtig?**

Auf Parkplätzen muss man besonders achtsam sein:

- weil die Autofahrer nur nach Parkplätzen schauen, aber nicht nach Kindern,
- weil jederzeit ein Auto losfahren kann; deshalb achte ich auf die Rücklichter und mache mich groß,
- weil jederzeit eine Autotür aufgehen kann, deshalb halte ich Abstand.
- Ein Parkplatz ist wie eine Straße und kein Gehweg. Deshalb darf ich mich nicht ablenken lassen, z.B. von Dingen, die ich gerade bekommen habe (Süßigkeiten auspacken usw.).
- Der Parkplatz ist kein Spielplatz. Hier spiele ich nicht verstecken oder fangen.
- Autofahrer können Fehler machen wie alle Menschen. Sie möchten niemanden anfahren, erst recht keine Kinder.
- Im Dunkeln ist es manchmal noch gefährlicher als bei Tageslicht.

## **Selbstschutzregel zum persönlichen Grundwissen:**

Mobbing kennt jeder. Welche Formen des Mobbings kennst du? Ausgrenzen, auslachen, verletzende Bemerkungen, ignorieren, ungerechtfertigte Anschuldigungen, Androhen von körperlicher Gewalt usw.

### **Welches sind die Auswirkungen von Mobbing?**

Verlust des Selbstwertgefühls, Schuldsuche bei sich selbst, Scham usw.

### **Welches sind die richtigen Maßnahmen gegen Mobbing?**

- Sich sofort von außen helfen lassen, denn Mobbing-Opfer können sich oft nicht mehr selbst wehren. Je früher man sich helfen lässt, desto besser ist es. Denn je länger das Mobbing anhält, desto größer sind die Schäden beim Opfer und desto schwieriger ist es, eine Lösung zu finden.
- Ich mache beim Mobbing anderer Schüler nicht mit. Das heißt, ich lasse mich nicht selbst zum Täter machen. Ich erzähle meinen Eltern und Lehrern davon, wenn ich von Mobbing-Attacken weiß.
- Wenn ich selbst gemobbt werde, suche ich die Schuld nicht nur bei mir selbst.
- Wenn ich selbst gemobbt werde, sage ich deutlich: „Mama, bitte hilf mir! Da wollen mich welche fertig machen.“

## **Selbstschutzregel zum Umgang mit dem Internet:**

### **Was ist beim Umgang mit dem Internet wichtig, um mich selbst zu schützen?**

1. Meine persönlichen Daten setze ich nicht ins Internet (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kontodaten, Freunde usw.).
2. Die persönlichen Daten meiner Freunde bleiben ebenfalls geheim.
3. Treffe ich Internetbekanntschaften, so gehe ich nie alleine, sondern in Begleitung von Freunden (mehrere sind besser) an einen sehr belebten Ort (z.B. ein Café oder einen öffentlichen Platz).
4. Erscheint mir eine Website oder beim Chatten irgendwie merkwürdig, spreche ich mit meinen Eltern, zumindest aber mit Freunden, darüber.
5. Alles, was mit Kauf oder Gewinnspielen zu tun hat, bespreche ich vorher mit meinen Eltern.
6. Daten (Musik, Bilder, Klingeltöne usw.) lade ich nur zusammen mit meinen Eltern herunter.
7. E-Mails und Anhänge von Unbekannten lösche ich ungeöffnet.

**Auch wenn ich mich noch nicht im Internet bewege, muss ich die Gefahren kennen. Beim Posten mache ich keine Späße auf Kosten anderer. Üble Nachrede ist rufschädigend und kann strafbar sein.**



## **Selbstschutzregel zum Umgang mit Erpressung:**

### **Was mache ich, wenn ich erpresst werde?**

- Ich gebe das, was die Person verlangt, denn ich habe Angst. Nachher sage ich es sofort meinen Eltern, auch wenn man mir gedroht hat, mich fertigzumachen, wenn ich jemandem davon erzähle.
- Es kann nicht nur Geld erpresst werden, sondern auch Essen, Wertsachen und dass man etwas Bestimmtes tun muss. Der Erpresser kann mir Prügel oder den Verrat einer Sache androhen.

### **Warum muss ich meinen Eltern davon erzählen?**

- Weil sie mich lieben, helfen sie mir. Die Situation des Erpresst-Werdens hört sonst nie auf, und ich werde nicht mehr glücklich. Ich kann z.B. Angst bekommen, zur Schule zu gehen, schlechtere Noten haben oder sogar krank werden. Unter Umständen kann ich auf die schiefe Bahn geraten.
- Dass ich erpresst werde, wird immer irgendwann herauskommen. Deshalb ist es besser, sofort mit den Eltern zu sprechen. Dann muss ich nicht zu lange leiden.

## SICHERHEIT im Alltag

**Tanja K.**, Mutter von Timea (sechs Jahre) und Rafael (vier Jahre) – beide seit etwa zwei Jahren im Kampfkunstunterricht – sagt zum Sicherheitsteil: „Kampfkunstlehrer können das Thema Sicherheit ganz anders herüberbringen als Eltern. Wir haben als Eltern die Neigung, die Kinder eher zu verunsichern, weil wir emotionaler mit Dingen umgehen, mit denen eine Gefahr für sie verbunden ist. Dann machen wir manchmal ungewollt den Kindern Angst.

Kampfsportlehrer bringen Sicherheitsthemen neutral herüber. Ich brauche dann als Mutter auch vieles den Kindern nicht mehr zu erklären. Wenn ich etwas Sicherheitsrelevantes anspreche, sagt meine Tochter gleich: ‚Mama, das weiß ich schon. Das habe ich im Unterricht gelernt.‘ Gut finde ich auch, dass die Themen altersgerecht behandelt werden.“

Dem schließt sich **Sabrina M.**, Mutter eines achtjährigen Sohnes, an und ergänzt: „Es ist nicht nur neutraler, wenn Kampfkunstlehrer das Thema Sicherheit vermitteln, sondern es bekommt auch ein größeres Gewicht. Kinder hören oft nicht auf Papa oder Mama, denn die reden und erklären den ganzen Tag vieles und verbieten auch manches.“

**Frau M.** hat erlebt, wie ihr Sohn im Alltag Erlerntes angewandt hat. „Als es an der Tür klingelte, sagte er an der Sprechanlage: ‚Mama ist nicht da, kommen Sie später wieder.‘ Den Postboten hat er nicht hereingelassen. Ich kann meinen Sohn unbesorgt zur Bushaltestelle laufen lassen, weil ich weiß, dass er bei Fremden nicht einsteigt. Als Mutter bin ich beruhigter, seit der Junge eine Kampfkunst lernt.“

**Linus D.** ist jetzt neun Jahre alt und hat mit fünf Jahren mit Martial Arts angefangen. Am Unterricht gefällt ihm besonders, dass er lernt, „wie ich mich befreien kann, wenn ich körperlich angegriffen werde.“

**Andrea W.:** „Die Umgangsformen beim Sicherheitstraining sind gut. Bei anderen Sportarten wird manchmal wild herumgetobt.“

**Kim B.** meint: „Am Anfang hatte ich die Befürchtung, dass mein Kind sich verletzt, aber dann hat man mir das Konzept erklärt, und ich fand es ganz toll. Der Sicherheitsteil hat mich überzeugt. Als Mutter sage ich: Unsere Tochter Jessica ist eine kleine Prinzessin, und dennoch kann sie sich wehren. Heutzutage braucht jedes Mädchen so etwas.“ **Frau B.** hat erlebt, wie ihre Tochter mit dem „Zauberwort Kampfsport“ einen Angreifer abschrecken konnte: „In den Reiterferien hat Jessica beobachtet, wie ein Kind von einem älteren Kind angegriffen, gekratzt und gezwickt wurde. Jessica wollte dem gemobbten Kind helfen, ist auf den Angreifer zugegangen und hat lediglich gesagt: ‚Ich mache Kampfsport.‘

Das genügte bereits. Daraufhin hat das aggressive Kind sofort aufgehört und weder Jessica noch das andere Kind angegriffen.“

**Lara S.** sagt über ihren achtjährigen Sohn David: „Er setzt sich in der Schule durch und lässt sich Übergriffe von anderen nicht mehr gefallen. Dabei geht er so vor, wie er es im Unterricht gelernt hat. Zuerst versucht er, im Guten mit Angreifern klarzukommen, und sagt laut und deutlich: ‚Lass mich in Ruhe, ich will das nicht!‘ Wenn das nicht funktioniert, wendet er sein Erlerntes an. Die Lehrerin in der Schule befürwortet dieses Vorgehen.“

**Rebecca S.** elfjähriger Sohn Justin nimmt seit drei Jahren am Kampfkunstunterricht teil: „Sicherheit ist wichtig. Mein Sohn ist früher, ohne nach rechts und links zu gucken, über die Straße gerannt. Das macht er jetzt nicht mehr. Er hat auch einfach fremde Leute angesprochen. Damit hat er inzwischen ebenfalls aufgehört.“

Auch Mädchen haben Spaß an den Sicherheitsübungen. **Bianca D.**, 13 Jahre alt betreibt seit gut vier Jahren Kampfkunst, sagt: „Meine Eltern finden es gut, dass ich Kampfkunst mache – wegen der Selbstverteidigung. Mir gefallen die Selbstverteidigungsübungen mit am besten.“

**Nathalie G.**, 12 Jahre und inzwischen Junior-Dan, und **Miriam K.**, zehn Jahre alt und seit vier Jahren Kampfsportler, schließen sich an: „Selbstverteidigung macht am meisten Spaß.“

## ZUSAMMENFASSUNG

In jeder Unterrichtsstunde folgt auf den Fitnessteil der Sicherheitsteil. **Sicherheit ist einer der wichtigsten Bestandteile des Samurai-Kids-Programms.** „Sicherheit“ bedeutet in erster Linie **„Training zur Konfliktvermeidung“**. Wir unterscheiden zwischen Regeln zum Selbstschutz, um mögliche Gefahren durch richtiges Verhalten schon im Vorfeld auszu-schalten, und Regeln zur Selbstverteidigung, um körperliche Angriffe von anderen verbal und physisch abzuwehren.

Für den Sicherheitsteil haben wir ein sehr breites, in Deutschland einmaliges und vollständiges Spektrum an Themen zusammengetragen und unter Mithilfe der Polizei altersgerecht mit klaren, begründeten Verhaltenshinweisen und -übungen ausgearbeitet, die wiederholt im Unterricht trainiert werden.

**Die Themenbereiche umfassen persönliches Grundwissen über den eigenen Körper, das häusliche Umfeld, Umgang mit Fremden, Schule und Freizeit, Straßenverkehr und Internet.**

Eltern und Kinder sind immer wieder begeistert über die Behandlung der Sicherheitsthemen im Unterricht. Viele Kinder haben schon selbst erlebt, wie gut sie durch die Anwendung der Übungen gefährliche Situationen im Alltag entschärfen und meistern könnten.

Die Kinder gewinnen durch das Sicherheitstraining an Stärke und Selbstbewusstsein, und die Eltern sind beruhigt, weil sie wissen, dass ihre Kinder möglichen Gefahren gewachsen sind.

