

Gutes Bauchgefühl?

Sicherheitstraining stärkt Kinder und Eltern



„Convalesce – werde stärker!“ Dieses Motto ist zugleich Programm des Trainings von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit, das an vier Nachmittagen auf Initiative einer engagierten Mutter in den Räumen der Betreuung der Heiligenstockschule stattfand. Foto: Werkmann

HOFHEIM (maja) – „Gefährliche Menschen sind komisch angezogen, tragen einen Mantel, tarnen sich mit einer Maske, gucken grimmig und haben heisere Stimmen.“ Alle diese vagen Vorstellungen spukten in den Köpfen der Jungen und Mädchen herum, die sich zum Sicherheitstraining in die Räume der Betreuung der Heiligenstockschule eingefunden hatten. Der Workshop, der auf die private Initiative einer engagierten Mutter hin an vier Nachmittagen stattfand, wurde so rege nachfragt, dass im Juni für weitere 25 Kinder eine zweite Auflage des Conva Sicherheitstrainings geplant ist. „Convalesce – werde stärker!“ Dieses Motto ist zugleich Programm des Trainings von Selbstbehauptung und Selbstsicherheit. Entwickelt wurde das Konzept in Zusammenarbeit von Psychologen, Kriminologen und Pädagogen. „Fester Bestandteil unseres Programms ist die gemeinsame Teilnahme von Kindern und Eltern“, erläutert Sicherheitstrainer und Ex-Kriminalbeamter Jörg Fröhlich. „Präventionsarbeit ist ohne Eltern

nicht möglich, denn nur sie sind in der Lage Grauzonen herauszuarbeiten, zwischen den Zeilen zu lesen und die Thematik mit den Kindern intensiv nachzuarbeiten.“ So verfolgten sie zwar das Geschehen, wurden aber gleich zu Beginn von Trainer und Diplompsychologe René Wittek in ‚stumme Bäume‘ verwandelt. Im ersten Gespräch kristallisierte sich durch die Antworten der Kinder auch gleich heraus, dass es leider unmöglich ist, einen gefährlichen Menschen zu erkennen. Doch in Form einer sehr lebhaft dargestellten Geschichte ‚verriet‘ er den Kindern einen Trick, den jeder in sich trägt und mit dem jeder sich schützen kann: das Bauchgefühl. „Das seltsame Gefühl im Bauch signalisiert, dass etwas nicht stimmt und lässt uns vorsichtig werden. Auf dieses Gefühl sollten wir achten, darauf vertrauen und uns abgrenzen!“, motivierte der Trainer und gab den Eltern unter großem Jubel der Kinder Hausaufgaben mit auf den Weg. Diese Bauchalarmanlage war immer wieder ein wichtiger Bestandteil während des

gesamten Trainings, ebenso wie die vielen realitätsnahen Rollenspiele, in denen viele alltägliche Situationen wie Mobbing, Abzocken oder Rängeleien auf dem Schulhof, im Schulbus oder auf der Straße nachgestellt wurden. Die teilnehmenden Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren wurden stets altersgemäß einbezogen. „Auch wenn mein Sohn noch kein Problembewusstsein hatte, ist er aus diesem wirklich intensiven und auch anstrengenden Seminar gestärkt heraus gegangen“, ist sich eine Mutter sicher. „Es war wichtig, dass wir als Eltern, zwar ausgeblendet, aber doch anwesend waren, denn so können wir die Thematik gemeinsam im täglichen Leben aufgreifen und auch ein Stück weit automatisieren helfen. Gerade in Stresssituationen hilft ein Automatismus an erlernten Verhaltensregeln. Der sehr markante ‚Alarman‘ gehört zum Beispiel ebenso dazu wie die direkte Ansprache von Menschen und die Bitte um Hilfe.“

Mehr Informationen zum Sicherheitstraining unter www.conva.de.