



EST ZÜTRETEN Die Kinder dürfen ihre Energie in Kursleiter Florian Winkler abbauen. »»

Nein-Sager herzlich willkommen

Kirchberg An einem Basis-Kurs für Gewaltprävention lernen Kindergärteler, sich zu verteidigen

Die Kirchberger Kindergärteler sollen ihr Selbstvertrauen stärken und auch Mut haben, Nein zu sagen. Diese Dinge lernen sie derzeit in einem dreiteiligen Basis-Kurs für Gewaltprävention.

ANDREA FLÜCKIGER

33 Kinder – vor allem Kindergärteler aus Kirchberg und einige jüngere Geschwister – haben sich für den Basis-Kurs für Gewaltprävention angemeldet. Sie können es kaum erwarten, dass die Lektion endlich beginnt. Als die Eltern alle gegangen sind, nimmt Kursleiter Florian Winkler seine Schützlinge in einen Kreis und begrüsst alle noch einmal. Danach beginnt er gleich mit der ersten Übung: «Wir wollen das wiederholen, was wir letzte Woche gemacht haben: ockert eure Stimme – das heisst, lasst eure Stimme von tief im

Bauch unten tönen. Wir machen gemeinsam einen Schritt gegen die Mitte und rufen laut und deutlich Nein.»

«Wir können Synergien nutzen»

Wie Organisatorin Anna Senften von der Elternmitwirkung erklärt, sei sie von der Kampagne gegen Gewalt, die schon seit einiger Zeit an der Schule Kirchberg läuft und bei der unter anderem auch die Polizei mitmacht, ganz und gar begeistert: «Einzig den Umstand, dass nur die Schule daran beteiligt ist und der Kindergarten also nicht, fand ich bedauerlich, denn es lässt sich bereits in diesem Alter viel machen.»

So habe sie kurzerhand mit Susanne Schulthess, die bei der Kantonspolizei im Amtsbezirk Burgdorf für die Prävention zuständig sei, Kontakt aufgenommen. «Ich habe ihr mein Anliegen erklärt und sie hat mir für diesen Kurs Florian Winkler

empfohlen.» Susanne Schulthess wiederum freut es sehr, dass sich in Kirchberg nicht nur die Lehrkräfte um Gewaltprävention kümmern, sondern dass auch die Eltern aktiv mitmachen. «So können wir Synergien erzeugen und nutzen, die sich schliesslich für alle positiv auswirken.»

Selbstbewusstsein entwickeln

Mittlerweile bringen alle Kinder ihr Nein wieder ganz klar und deutlich über die Lippen. Bei der nächsten Übung geht es darum, gegen das Kissen, das Leiter Florian Winkler vor sich hält, zu boxen und zu kicken. Auch dabei soll wieder jedes Mal bestimmt Nein gesagt werden. Der Reihe nach dürfen die Kinder gegen das Kissen treten. Florian Winkler ermuntert wenn nötig, noch lauter Nein zu sagen oder bewusster zu treten – und die 13 Kinder platzen fast vor Stolz, wenn der Kursleiter sie

jeweils am Ende ihres «Auftritts» lobt.

Florian Winkler, der sich seit 16 Jahren mit Kampfkunst beschäftigt – nicht zu verwechseln mit Kampfsport, bei dem auch angegriffen wird –, ist es vor allem wichtig, dass die Kinder ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit so entwickeln können, dass sie auch Nein sagen können, wenn sie unter Druck stehen. «Wir bündeln die Urkräfte Schreien, Boxen und Kicken, die in uns allen stecken und die auch den Kindern bereits gut bekannt sind, zu einer einzigen Kraft. Dadurch wird das Nein um ein Vielfaches stärker und die Kinder erfahren, welche Energien sie in sich selbst wecken können.»

Auf das Gefühl vertrauen

In verschiedenen Übungen versuchen die Kinder, ihr Nein noch deutlicher werden zu lassen. Der Heilpraktiker, der als In-

tegrationsberater arbeitet und auch Trainings und Coachings mit jugendlichen Gewaltopfern durchführt, zeigt den Kindern, wie wichtig es ist, genügend Abstand zu halten, wenn man ein mulmiges Gefühl im Bauch habe. «Ihr braucht nicht nur Platz, um euch zu verteidigen, sondern auch um euch zurückzuziehen. Wenn ihr also bei einer Tür wie dieser da ein komisches Kribbeln im Bauch habt, vertraut eurem Gefühl und geht in grossem Bogen darum herum.»

Bereits kommt die letzte grosse Übung: die vier anwesenden Erwachsenen «bedrohen» (mit grossen Kissen bewaffnet) die Kinder. Diese verteidigen sich mit Händen und Füssen sowie mit lauten, nun sehr klaren und bestimmten Neins. Kein Wunder, meint Kursleiter Winkler am Ende der zwei Stunden: «Ihr habt das alle sehr gut gemacht – bravo. Man merkt, dass ihr schon Erfahrung habt.»