Vieniko

Die fünf schritte der Selbstverteidigung

1. Situation erkennen

Kind lernt, die Körpersprache, Stimme und Mimik des anderen Kindes zu beobachten.

– Freundlich und ruhig = kein Problem.
– Wütend, zu nah oder drohend = nächster Schritt.

2. Grenzen setzen

a.) Kind hält die Hand mit der Handfläche nach außen und sagt laut:
„Stopp! Das will ich nicht!“
b.) Kind legt seine Hände auf der Hüfte, schaut das andere Kind wütend an, stampft mit dem Fuß

Das ist ein **verbales und visuelles Signal** zugleich.

3. Abstand schaffen

1–2 Schritte zurücktreten.
Dadurch entsteht Raum und weniger Risiko für direkten Körperkontakt. Das andere Kind merkt, dass es nicht an einem Kampf teilnehmen will.

4. Hilfe holen

Wenn der andere nicht aufhört, sofort zu einem Erwachsenen gehen.
Kind darf sagen:
– „Hilf mir, er/sie will mich wehtun!“
– „Er/Sie hört nicht auf!“

5. Ruhe finden & erzählen

Nach der Gefahrensituation tief durchatmen und erzählen:
– Wer war beteiligt, was hat er/sie getan.
– Wie hat das Kind reagiert.

Selbstverteidigung ist keine Aggression.

• **Aggression** hat das Ziel, jemandem zu schaden.

• **Selbstverteidigung** hat das Ziel, sich selbst zu schützen, eine Gefahr zu beenden und Hilfe zu holen.

Wenn wir Kindergartenkindern beibringen, sich sicher zu verteidigen, macht sie das **nicht** aggressiv.

Im Gegenteil: Es macht sie selbstbewusster und verringert die Wahrscheinlichkeit, dass sie selbst zu Tätern werden – weil sie lernen, dass es friedliche Möglichkeiten gibt, mit einer Gefahr umzugehen.

Warum das wichtig ist

• *Kindergartenkinder wissen oft noch nicht, wo die Grenze zwischen Spiel und Gewalt liegt.*

• *Ohne klare Strategien ertragen sie entweder still eine Aggression oder reagieren über (z. B. Zurückschlagen).*

• ***Selbstverteidigung gibt Sicherheit, Selbstvertrauen und Ruhe** – weil das Kind weiß, dass es reagieren kann.*