

Starke Kinder sind sicher

SELBSTBEHAUPTUNG Das Zentrum für entspanntes Lernen bietet Kurse für Kinder an. Spielerisch lernen sie, in bedrohlichen Situationen angemessen zu reagieren.

Von Daniel Duhr

Bedrohlich wirken die Schritte, mit denen der kantige Mann mittleren Alters auf die achtjährige Fabienne zugeht. Bis auf wenige Zentimeter nähert sich die Gestalt im schwarzen Trainingsanzug dem kleinen Mädchen. Von den umstehenden Personen rührt sich niemand. Es ist mucksmäuschenstill. Da nimmt Fabienne all ihren Mut zusammen, sie hebt die Arme, schaut ihrem Gegenüber scharf ins Antlitz und schreit so laut sie nur kann: „Lass mich in Ruhe!“

Was sich nach dem Beginn einer schweren Straftat anhört, entpuppt sich als Übung in vertrauter Atmosphäre. Der vermeintlich böse Mann ist Tobias Vetter, ein warmherziger Mensch. „Tatort“ ist das Zentrum für entspanntes Lernen an der Hatzfelder Straße. Die Situation war nur gestellt. Doch so oder so ähnlich

spielt sie sich leider immer wieder auf der Straße ab. Auch in Deutschland, auch in Wuppertal. Deswegen bieten Tobias Vetter, Sportlehrer an der Sportschule Impuls, und Sozialpädagogin Melanie Reißig regelmäßig einen Selbstbehauptungskurs für Kinder ab fünf Jahren an.

Gefährliche Momente erkennen und meistern

Quer laufen die Kinder durch den großen Raum. Sie lachen, toben, haben ihren Spaß. Auf einmal unterbricht Kampfkunsttrainer Tobias Vetter das bunte Treiben mit seiner mächtigen Stimme: „Auf den Bauch!“, schreit Vetter lauthals. Sofort werfen sich die Kids auf den Teppichboden. „Das dient zum Aufwärmen und der Verbesserung der Reaktionsfähigkeit“, erklären die Kursleiter. Die Übungen, die die Teilnehmer während der jeweils einstündigen

Termine machen, sind sehr vielseitig. „Wir helfen den Kindern, sich den Konfliktsituationen zu stellen. Wir wollen hier nicht die nächste Generation von Schlägern ausbilden. Es geht darum, gefährliche Momente zu erkennen und zu meistern“, so Vetter.

Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

Neben den motorischen und kampftechnischen Einheiten lernen die Kinder auch, ihre Ausstrahlung, ihre Körperhaltung und ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.

Der acht Jahre alte Tim macht den neuen Kursteilnehmern als „alter Hase“ eine regelmäßig angewandte Übung vor. Alle Kinder stehen im Kreis, einzeln wird nun jeder Person zwei Sekunden direkt in die Augen geschaut. Die Situationen werden nicht stur in den Übungsräumen durchgespielt. Zur Abwechslung geht es auch manchmal auf den Spielplatz – um reale Bedingungen zu schaffen.

Die letzte Aufgabe stellt manche Teilnehmer vor Probleme. Sie sollen nach vorn treten, ihr

Alter, ihren Namen und zwei Dinge, die sie besonders gut können, laut nennen. Manche sind zu schüchtern, anderen fallen keine guten Eigenschaften ein. „Das ist ein großes Problem heute. Viele Kinder wissen gar nicht mehr, was sie überhaupt gut können. Dabei kann jeder irgendetwas“, erklärt Vetter.

Gestärkt nach 60 Minuten

Nach einiger Zeit formulieren dann aber auch Pascal (5) und Jan (7) ihre Talente: Basteln, Malen, Fußballspielen und Spielen. Selbstbewusst verlassen sie nach 60 abwechslungsreichen Minuten den Kurs. Die Eltern haben größtenteils in der Küche gewartet. Sie sind guter Laune. Zum einen haben sie nett bei einer Tasse Kaffee geplaudert. Zum anderen müssen sie sich wieder ein bisschen weniger Sorgen um ihre Kinder machen.

Zentrum für entspanntes Lernen Hatzfelder Straße 12 Telefon: 24 13 160 Kurs samstags von 14 bis 15 Uhr ab fünf Jahren 30 Euro pro Monat.