



„Wer stark ist, kann sich mit Worten wehren“

Kuppingen/Bondorf – Schon seit über 20 Jahren hält die Seminarleiterin Carmen Ruppert aus Bondorf Vorträge für Eltern an Schulen und Kindergärten zum Thema „Selbstbehauptung von Kindern“. Bei einem Vortragsabend in der Kuppinger Grundschule erhielten die Eltern Tipps, was sie selbst tun können, um ihre Kinder zu stärken und zu schützen. „Am wichtigsten, um Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln, ist die Unterstützung im Elternhaus“, betont Carmen Ruppert in einer Pressemitteilung. Zusätzlich lernen die Kinder und Jugendlichen in den fünf Kursstunden, wie sie sich bei Gewaltsituationen im Alltag, bei Mobbing und versuchten Übergriffen verhalten sollen. Das Programm, so Ruppert, beruhe auf altersgerecht aufgebauten psychologischen Rollenspielen. In einem aktiven körperlichen Training werden einfache Befreiungs- und Fluchttechniken demonstriert. Im Rollenspiel werden kritische Situationen geübt: Eine Person kommt zum Beispiel auf die Kinder zu und fragt, ob sie mitkommen

wollen. Ruppert: „Hier ist es wichtig, dass die Kids lernen, entschlossen 'Nein, ich will das nicht' zu sagen.“ Das kann schon bei kleinen Kindern trainiert werden. „Wer ein blödes Gefühl hat, wenn er etwas machen soll, der darf das auch sagen. Das Kind muss sich das auch gegenüber Erwachsenen trauen“, betont Ruppert. Wer stark ist, so die Bondorferin, kann sich immer mit Worten wehren. Die Erfahrungen wie in der Grundschule Kuppingen sind oftmals dieselben, sagt Ruppert. „Viele Kursteilnehmer können mich zu Beginn des Kurses gar nicht anschauen, wenn sie mit mir reden. Doch das ändert sich im Kurs schnell.“ Sie lobt die Kinder, damit sie Selbstvertrauen entwickeln. „Den Kindern macht es einen Heidenspaß, sie dürfen sich austoben und die Rollenspiele und Geschichten sind interessant“, sagt Ruppert. Die Kinder bekommen Aufgaben, die sie mit ihren Eltern üben sollen – zum Beispiel eine starke Körpersprache oder Blickkontakt halten, was auch für Erwachsene oft nicht leicht ist. gb/GB-Foto: gb