

► **Vorbeugen und Verteidigen:** Der Verein power4me hilft Kindern, sich vor Übergriffen zu schützen. Indem er ihr Selbstbewusstsein stärkt

# Klein, aber Nein

VON HEDWIG DERKA

Mein Körper gehört mir, ist oberstes Gebot. – Ich vertraue meinen Gefühlen. Gehtes mir gut, oder spüre ich Alarmsignale? Dann muss ich sie in Worte fassen: Laut und deutlich. Und ich muss mich dabei groß machen. – Ich entscheide, welche Berührung für mich angenehm ist. – Es gibt Ja-Situationen. Aber ich habe immer das Recht, Nein zu sagen. – Es gibt gute und schlechte Geheimnisse. – Ich spreche darüber und hole mir Hilfe. – Ich trage keine Schuld; niemals: Mit Karate oder Kampfsport hat das power4me-Präventions- und Selbstverteidigungs-Programm nichts zu tun. Vielmehr mit Lautsein, mit selbstbewusst und unabhängig werden. Dafür rennen schon die Kleinen ab 5 schreiend durch den Turnsaal, lernen in sich hineinzuhören, Gefahren zu erkennen und bei Bedarf Unterstützung zu holen. „Ein Siebenjähriger wurde

power4me-Frauen, die den gemeinnützigen Verein vor vier Jahren gründeten. Das Vermitteln körperlicher Notwehrtechniken ist bei den Kleinen nicht sinnvoll. Im Gegenteil: „Vor dem zwölften Lebensjahr kann das gefährlich sein. Weil sich die Kinder dann überschätzen, größere Schuldgefühle entwickeln und weniger darüber sprechen“, sagt Sexualpädagogin Hötschl und liegt damit auf einer Linie mit dem Wiener Kinderpsychiater Univ.-Prof. Max Friedrich.

**Vertrauen** „Der Gedanke des Miteinanders ist uns bei unserer Arbeit wichtig“, erklärt Präventionstrainerin Inmann. In den Kursen und Workshops im schulischen Bereich werden die Klassen- bzw. Turnlehrerinnen einbezogen. Sie sind wichtige Bezugspersonen. „Oft braucht es, bis die Dinge, die wir aufs Alter abgestimmt erarbeiten, sickern.“ In den Eltern-Kind-Kursen müssen Mütter bzw. Väter mitmachen. „Das ist für die Kinder ein Riesen-Spaß,



**Frauenpower:** Ulrike Koschat, Andrea Jonas, Gabi Inmann und Eva Hötschl (von links) mit Schirmherrin Dagmar Koller (2. v. r.). Power4me hilft Kindern ab 5, Gefahrensituationen zu erkennen und zu reagieren

ein Monat nach unserem Kurs am Nachauseweg von einem Mann angesprochen: „Der Kasperl ist schon da. Komm doch mit.“ Aber der Bub rannte zu einem 14-jährigen Schüler und meldete ihm das“, erzählt Eva Hötschl, eine der vier Gründungsfrauen von power4me.

„Ein Mädchen, das unseren Kurs besuchte, sollte in den Sommerferien wieder zu ihrem Onkel nach Deutschland fahren. Sie hat sich der Lehrerin anvertraut – und somit einen möglichen Missbrauch im Vorfeld verhindert“, setzt Kollegin Gabi Inmann nach.

**Schicksal in Zahlen** Nicht immer gehen gewalttätige und sexuelle Übergriffe so glimpflich aus. Nach aktuellen Zahlen des Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz werden jedes dritte bis vierte Mädchen und jeder siebente bis achte Bub bis zum 16. Lebensjahr Opfer sexueller Gewalt. Mit dem Rüstzeug von power4me steigt die Chance, dass Heranwachsende in Situationen der Grenzüberschreitung rasch reagieren und sich Hilfe holen.

„Bei unseren Angeboten stehen der Gedanke der Vorbeugung und die Stärkung des Selbstbewusstseins im Vordergrund“, sagen die



wenn auch die Eltern durch den Saal laufen und dabei schreien sollen.“ Für die Erwachsenen mitunter eine größere Überwindung als für den Nachwuchs.

„Wir wünschen uns mehr Zivilcourage“, sind Hötschl und Inmann einig: „Alle sind aufgerufen, den Kindern und Jugendlichen zuzuhören, wenn die sich endlich trauen, etwas zu sagen.“ Und noch etwas wünscht sich das power4me-Team: Sponsoren, die eine Patenschaft für eine Schule übernehmen. „Es gibt Klassen, in denen sich viele Eltern den Beitrag nicht leisten können“, sagt Inmann: „Dabei sollten unsere Kurse genau dort stattfinden.“ Damit noch mehr Kindern bewusst wird: „Mein Körper gehört mir. Mir und meinem Körper soll es immer gut gehen.“



CLAUDIA REIM/WESTEND 61

## ► Kurse

### Der Gefühle und des Körpers bewusst werden

Nach dem Motto „laut – stark – selbstbewusst“ bietet der gemeinnützige Verein power4me unter der Schirmherrschaft von Dagmar Koller Kurse für Menschen ab fünf Jahren an. In Schulen und außerschulisch. Im Mittelpunkt stehen das Vorbeugen vor psychischer und physischer Gewalt sowie Selbstverteidigung mit Worten und teilweise mit Taten. „Unsere Ziel ist, aus einem positiven, selbstbewussten Körpergefühl heraus, Gefahrensituationen richtig einzuschätzen und selbstsicher darauf zu reagieren“, definiert das Team: **Kinder im Vorschul- und**

**Grundschulalter** lernen – im Klassenverband bzw. nach Geschlecht getrennt – ihr eigenes Selbstwertgefühl kennen, es auszubauen und dieses auch zur Verteidigung einzusetzen: „Ich bin groß, stark und laut – ich zeige, dass ich groß, stark und laut bin.“

Reine **Mädchen-Kurse** (ab 10 Jahre) finden im Rahmen des Turnunterrichts statt, **Mädchen- und Buben-Workshops** (10 bis 14 Jahre) in Zusammenarbeit mit der Wiener Männerberatung.

**Familien-Kurse** für einen Elternteil mit Kind von 5 bis 6 Jahren bzw. von 6 bis 7 Jahren

laufen über den Verein und finden in Volkshochschulen statt. Zentrale Themen dabei sind Körperwahrnehmung, Wahrnehmung der Gefühle und Selbstvertrauen.

Daneben hat power4me **Mutter-Tochter-Kurse** (für 6 bis 8 Jahre bzw. 8 bis 10 Jahre) im Programm und **Frauen-Kurse** für jedes Alter (ab 15 Jahre). **Individuelle Kurse** auf Anfrage.

**INFO**  
Verein power4me – Prävention und Selbstverteidigung; Probusgasse 3, 1190 Wien, ☎ 0699 / 1444 4044. Preise auf Anfrage.

INTERNET  
www.power4me.at

## ► Buchtipps

### Damit Kinder die richtigen Worte finden

Leo findet es furchtbar, wenn ihm seine aufgedonnerte Tante einen nassen Lippenstift-Kuss verpassen will. Muss er sich das gefallen lassen? Der Neinrich sagt Nein. Und erzählt Leo von vielen Gelegenheiten, bei denen ein klares Nein sogar sehr wichtig ist. Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland: „Der NEINrich.“ Thienemann Verlag, 32., 13,30 €, ab 3 Jahren.

Sämtliche Verwandte wollen Lena zur Begrüßung abbusseln. Bis Lena ihren Mut zusammennimmt und ihnen klar macht, dass sie das nicht leiden kann. Zuerst sind alle verduzt, aber dann begreifen sie: Lena küsst nur noch, wen sie will. Petra Mönter/Sabine Wiemers: „Küssen nicht erlaubt.“ Kerle Verlag, 32 Seiten, 11,90 €, ab 4 Jahren.

Kinder können ihre Gefühle und Stimmungen oft nur grob unterscheiden. Der Dino hilft, eigene Empfindungen bewusst wahrzunehmen, Emotionen genauer zu differenzieren und ihnen durch Worte und Körpersprache Ausdruck zu verleihen. Christa Manske/Heike Löffel: „Ein Dino zeigt Gefühle.“ Mebes&Noack Verlag, 32 Seiten, 18,50 €, ab 4 Jahren mit Ratgeber.

Große fragen Kleine, ob sie irgendetwas dürfen, die Kleinen sagen höflich und leise: „Nein“. Und was passiert? Die Großen hören gar nicht hin. Da müssen die Kleinen schon deutlich werden, sogar richtig laut. Dann klappt das prima. Gisela Braun/Dorothee Wolters: „Das große und das kleine Nein.“ An der Ruhr Verlag, 17 S., 6,80 €, ab 5 mit Hinweisen für Erwachsene.



**(Vor-)Lesen macht stark** und hilft Kindern ab drei, „Nein“-Sagen zu lernen

