LANDSKRONE 11

# Selbstbehauptung in drei Tagen

Holger Meier lehrt Niersteiner Vorschulkinder selbstbewusstes Handeln / Katholischer Kindergarten bietet Kurs jährlich an

Von Maximilian Schirp

NIERSTEIN. Nacheinander gehen die Vorschulkinder die Straße entlang, bis sie von "Onkel Holger" angesprochen werden. Dann, so ist die Vorgabe, sollen sie, ohne zu antworten, umdrehen und in die entgegengesetzte Richtung zur Erzieherin laufen. Das funktioniert mal besser und mal schlechter, jedoch stets mit Gekicher.

#### "Lotte" zeigt den Kindern selbstbewusstes Auftreten

Onkel Holger heißt mit Nachnamen Meier und ist hauptberuflich Polizeibeamter. Nebenberuflich bietet er Selbstbehauptungskurse an, wie auch im katholischen Kindergarten St. Kilian in Nierstein. Was für die Kinder ein dreitägiger Kurs mit jeder Menge Spaß ist, soll sie auf gefährliche Situationen im Leben vorbereiten und gesellschaftliche Werte vermitteln. "Ich male hier keine Horrorszenarien auf", erklärt Kursleiter Meier. Dennoch vermittelt er den Kindern, dass sie auf der Straße nicht mit Fremden sprechen sollen und schon gar nicht auf Ansprachen aus dem Auto reagieren dürfen.

Drei Tage lang hat er die Niersteiner Kindergartenkinder in Selbstbehauptung unterrichtet. Am ersten Tag geht es um Körpersprache, insbesondere darum, "Opfer-



Holger Meier (re.) vermittelt das Verhalten in Ernstfällen, ohne dass dabei der Spaß zu kurz kommt. Die Vorschulkinder sollen selbstbewusst auftreten und lernen, sich auf ihre Gefühle zu verlassen.

Foto: hbz/Michael Bahr

signale abzustellen", sagt Meier. Dazu sollen sich die Kinder am Beispiel der fiktiven Lotte orientieren. Lotte steht aufrecht und selbstbewusst, sie zeigt durch ihre Haltung, dass sie sich nicht unterkriegen lassen möchte. Stolz präsentieren Marie und Kalle, wie Lotte jetzt dastehen würde – mit verschränkten Armen und entschlosse-

nem Blick. Am zweiten Tag legt der Polizist den Fokus darauf, Gefühle wahrzunehmen und sich auf die eigenen Instinkte zu verlassen: "Angst ist ein konstruktives Gefühl. Die Kinder müssen lernen, das Bauchkribbeln in unangenehmen Situationen zu verstehen." Er versucht, die Kinder zu sensibilisieren, und dabei auch Werte wie

Empathie zu vermitteln. Tag drei des Programms beinhaltet den praktischen Teil. Die Kinder lernen, wie sie sich verhalten sollen, wenn sie auf der Straße von Fremden angesprochen werden und wie sie sich in Notwehr verteidigen können. "Dabei geht es nicht darum, den Kindern Kampftechniken beizubringen. Es geht eher darum, dass

sie lernen, sich zu wehren. Niemand darf mich anfassen, wenn ich das nicht möchte", erklärt Meier. Am Ende des Kurses dürfen die Kinder gelbe Tafeln zerschlagen, die Meier ihnen entgegenhält. "Auf drei", sagt der Anti-Gewalt-Trainer. "Eins, zwei" – Schlag. Mit viel Spaß schlagen Marie, Kalle und Co. mit den Handballen auf das Brett.

"Ein mentaler Test", so der Polizist, "bei dem sie sich vornehmen sollen, ihr Ziel zu erreichen."

Seinen Kurs sieht Holger Meier nur als Grundlage. Darauf aufbauend müsse auch in Schulen regelmäßig Anti-Gewalt-Training gemacht werden, schließlich liege darin auch ein gesellschaftlicher Mehrwert, der langfristig die Polizei entlaste. Der kriminalpräventive Rat in Ingelheim, dessen Mitglied Meier ist, arbeitet deshalb zur Zeit an einem Gesamtkonzept zur Gewaltprävention.

Angela Klauß ist die Leiterin des katholischen Kindergartens in Nierstein, wo der Selbstbehauptungskurs jedes Jahr für Vorschulkinder angeboten wird. "Die Entwicklung ist bereits nach dem ersten Kurs sichtbar. Die Kinder stehen dann im Flur und machen Lotte nach", beschreibt Klauß die Wirkung des Projekts. Die Einrichtungsleiterin würde sich wünschen, "dass in Schulen auf diesen Kursen aufgebaut wird". Im Gegensatz zu Kindergärten seien für Schulen Gelder bereitgestellt, mit denen solche Angebote finanziert werden könn-

Die Vorschulkinder des katholischen Kindergartens St. Kilian in Nierstein wissen jedenfalls, wie sie sich ab Sommer auf dem Schulhof behaupten können – mit einer Ausstrahlung wie Lotte.

— KURZ NOTIERT —

## Mai-Andacht

LUDWIGSHÖHE. Die katholische Kirchengemeinde St. Vitus Ludwigshöhe lädt alle Gläubigen herzlich ein, am Freitag, 31. Mai, mit Gebeten und Gesängen der Gottesmutter Maria zu gedenken. Die Andacht beginnt um 19.30 Uhr am Rudelsheimer Kreuz (kurz vor dem Rheindamm). Anschließend besteht die Möglichkeit, den Abend im Hof der ehemaligen Straußwirtschaft Hofer-Holzky ausklingen zu lassen. Es wird darum gebeten, das Gotteslob mitzunehmen (falls vorhanden). Bei schlechtem Wetter wird die Andacht kurzfristig in die katholische Kirche St. Vitus Ludwigshöhe verlegt.

### Nabu-Exkursion

OPPENHEIM. Für Samstag, 1. Juni, lädt der Nabu Rhein-Selz zu einer botanischen Fahrradtour ein. Mehrere Nabu-Wiesen zwischen Oppenheim und Guntersblum stehen auf dem Programm, bei denen die dort lebenden Pflanzenarten erklärt werden. Die Exkursion endet am Gasthof "Zum Rheinhof" in Guntersblum, wo die Möglichkeit zur Einkehr besteht. Die Veranstalter bitten um Anmeldungen und empfehlen Ferngläser und festes Schuhwerk. Treffpunkt für die rund vierstündige Veranstaltung ist um 9 Uhr an der Polizeistation Oppenheim Informationen und Anmeldung bei Heinz Abbel unter der Telefonnummer 06133-



# Täglich 50,- € zu gewinnen!

Kreuzworträtsel-Hotline: 0137 8424202

Der Anruf kostet 50 Cent (aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, ggf. abwelchender Mobilfunktarif). Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Mitarbeiter der VRM dürfen nicht telinehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das Kreuzworträtsel und alle Sudokus können Sie auch digital im E-Paper lösen.

Ob auf dem Tablet oder im Web-E-Paper - Ihrem Rätselspaß sind keine Grenzen gesetzt.

Raten Sie das Lösungswort, rufen Sie unsere Hotline an und sichern Sie sich die Chance auf den Tagesgewinn. Teilnahmeschluss: Heute, 24 Uhr. Täglich ziehen wir unter allen richtigen Lösungen einen Gewinner.





Schiffs- kran	•	schwei- zerisch: Kanne	Produk- tions- stätten	•	kleinste Teile der Wortbe- deutung	Papagei Mittel- und Süd- amerikas	altnor- disches Schrift- zeichen	•	Wort am Gebets- ende	Stadt in Tirol	Still- stand im Verkehr	Ostsee- halb- insel	•	Salz der Ölsäure	,	•	Tier- kreis- zeichen (lat.)	Schiffs- reise	•	engli- sche Graf- schaft	•	dünkel- hafter Mensch	boshaft
von geringer Auspuff- menge		•			,	V	•		ein Vorder- asiat	٠,	•						unbe- wõlkt	- '			<b>Q</b>		•
alle			sehr bekannt, populär	-			$\bigcirc$ 7					Figur in ,Land des Lä- chelns'		geschlos- sener Haus- vorbau	-	$\bigcirc$ 3				kräftig, musku- lõs		helles eng- lisches Bier	
-								3	Wochen- tag	-		· •					zum Verzehr geeignet	-					
US- Rock- musiker (David) †	-					Meer- enge in Skandi- navien		Futterale	-					Sahne- bonbon	-						Senkblei		
-			älterer Ge- schäfts- partner		dumm, einfältig	ľ	Rä	Rätselecke mit Werbewirkung.										-			•		
niederl. Adels- prädikat		histor. Reich in West- afrika	- '		×		Mehr	Rätselecke mit Werbewirkung.  Bein Wochen- wind with rüber Anzeigenwerbung an dieser Stelle erfahren Sie von unserer  Sport- licher wett- kämpfer ein Wochen- splei- sustor tag dt. Hör- splei- sustor Haupt- stadt															
Gesichts- ausdruck Mz.)	•							igenber			(B)						-				1000 O	Y	
Arbeits- eifer	Ware n- depot	Käse- sorte mit roter Rinde		Ziffern- kennung (engl.)	-			Telefon: 0 61 31 / 48 47 77 E-Mail: mediasales-lokal@vrm.de										•	C5		Film- licht- empfind- lichkeit		europ. Welt- raumorg. (Abk.)
-	•	•				Wind- spiel	•	•	Riese im Alten Testa- ment	Nord- west- europäer	•	Höhen- zug im Weser- bergland	•	Kartoffel- behålter	bibl. König von Israel	•	ägypt. Stadt am Nil (Abu) Wachs- salbe	int. Kfz-K. Rumä- nien		germa- nische Gottheit	- '		•
Annah- meeines Kindes	•				G				Ver- kehrs- weg	- "					•		Meer- katze (affe)	- '					
-	$\bigcap$			Insel vor Sizilien		ein Körper- teil	•					großes Gemein- wesen		Schiff der grie- chischen Sage	-	<b>8</b>			Mutter Isaaks (A.T.)	-			
Gallert- stoff aus Algen			Lehre der Folge- richtig- keit	-				276 6	Faden		Maß- band- ein- teilung	- '					Auflösu D A L	Auflösung desvorherigen Rätsels  Band Band H E Band Band L Band D Band I Band B S Band T Band D A L A I Band F L U E S S E BANG K A R A B A E U S					
unent- schieden beim Schach						Mutter der Göttin Hera		über- mensch- liches Wesen	- "				Grund- farbe	-			D	BEL	JUNT EGMA LMAL	UFSC	CAR	OLIN TT G TOPS	E P V O P I N
-			UNO- General- Sekretär (Ki-moon)		Boots- renne n	- '			Q				akade- mischer Grad (Abk.)	Initialen des Dichters Ibsen		Fremd- wortteil: mit		A B A E I S E I I S E R I E B Z				EDIT	DIA
verrückt		kleiner Wasser- lauf	- '				Stil, We ise	-			aus dem Stand (2 W.)	-	•			•	G N U	CHE	OM P UMA PFUI LFAL	N T I C	UAR BUAR BAAS	T O D T E N	N S S I D T U R
herzlich begrüßen	•							Ele- mentar- teilchen	-						- Feb	rds 551	K R A	A K E	A E L E E L E N G U T	HIN	CK		
sehr kurz (Mode)					Fremd- wortteil: zu, nach	•		1	2	3	4	5	6	7	-	8		MBA	EST		- K 1		



