

Liebe Eltern

Sie und wir haben den Wunsch dass unsere Kinder sicher und selbstbewusst durch den (Schul)Alltag kommen. Deshalb haben Sie diesen „Selbstverteidigungskurs“ für Ihre Schule organisiert bzw. bringen ihr Kind regelmäßig in unser Training. Es macht uns viel Freude Ihre Kinder zu unterrichten. Um Ihnen zusätzlich noch ein paar wichtige Anleitungen zur Hand zu geben, habe ich diesen Brief für Sie verfasst.

Mit freundlichen Grüßen

Henryk Hauptmann

(2. DAN - Realistische Selbstverteidigung)

Selbstbewusstsein

Bei uns geht es um viel mehr als um zuhauen. Es geht vor allem um die Entwicklung von **Selbst**-Sicherheit und **Selbst**-Bewusstsein. Auch **Selbst**-Ermächtigung / Verantwortung, also die Dinge SELBER steuern/beeinflussen zu können. Nicht abhängig zu sein von anderen (Eltern, Lehrern, Umständen). Aufrechte Körperhaltung, Ausstrahlung, Aufmerksamkeit und gesunde Reflexe. Das ist die wichtigste Basis um sicherer durch den Alltag, aber vor allem durchs Leben zu kommen.

Um selbstbewusst zu werden und Fertigkeiten zu können, die einem in schwierigen Situationen helfen, braucht es mehr als ein paar Kurs-Stunden. Ich vergleiche es gern mit dem Erlernen eines Instrumentes. Eigenständige Beschäftigung mit dem Thema, häufiges wiederholen der grundlegenden Technikabläufe, Besprechen und gedankliches durchgehen von möglichen Situationen (ohne Paranoia!) und vor allem Zeit, nämlich Ihre als Väter und Mütter.

Sie und Ich, wir wissen das Alles, trotzdem fällt es uns oft so schwer dies umzusetzen, weil ständig so viele (scheinbar) „wichtige“ Dinge zu tun sind. Deshalb spreche ich es hier nochmals ganz klar an.

Liebe, Zeit & Zuwendung

Schenken Sie Ihrem Kind jeden Tag etwas von Ihrer kostbaren Zeit. Hören Sie Ihm genau zu, lassen Sie sich dabei nicht ablenken oder tun es neben einer anderen Beschäftigung (Handy). Setzen Sie sich gemütlich hin (z.B. bei Tee und Keksen), schauen Sie ihr Kind an und lassen es reden. Machen Sie das zu einem festen Ritual in Ihrem Alltag, z.B. am Abendbrottisch oder beim ins Bett bringen. Dann entsteht eine Basis auf der Ihr Kind Ihnen auch Dinge anvertraut die in seinem Alltag schwierig sind (schlechte Noten, Streit mit anderen Schülern, Ansätze von Mobbing, Liebeskummer...).

Sprechen sie Ihre Liebe konkret aus, sagen sie diesen Satz.: „Ich hab dich lieb“ , „ich bin stolz auf dich“. Loben sie Ihr Kind. Wenn etwas schief geht (Saft verschüttet, Teller zerbrochen, Fahrrad Kaputt, beim neuen Handy gleich das Display geschreddert...) → das ist alles nicht so schlimm. Es war auch für mich als Vater ein langer Weg dahin. Es beginnt damit das ich selbst meine Mitte und Gelassenheit finde, dann kann ich auch in unerwarteten Situationen (aus denen unser Leben nun mal zu einem großen Anteil besteht) ruhig bleiben und besonnen agieren und mein Kind

trösten und ermutigen...

6 Dinge die der Mensch wirklich braucht

- philosophisches Lebenskonzept/Spiritualität (Gott)
- Familie/Freunde („echtes“ soziales Netzwerk)
- Sport/Bewegung
- Natur
- Lachen
- Sinnvolle Tätigkeit

Das Eltern-Vorbild ☺☺☺

Der Wunsch nach Kontrolle und Sicherheit sind, wenn wir ehrlich sind, eine Illusion und hat seine Ursachen hauptsächlich in unserer eigenen Unsicherheit/Angst. Wenn wir das erkennen und akzeptieren, sind wir schon sehr weit. Offenheit, Ehrlichkeit, Vertrauen (altersgerecht!) in unsere Kinder und in das Leben (Gott/das Universum) hilft hier weiter. Auch unsere eigene Schwächen uns selbst und auch den Kindern gegenüber eingestehen und entspannt anzunehmen, zeigt Stärke und gibt dem Kind Sicherheit. Wichtig, das wir für unser Kind „berechenbar“ sind.

Geben sie Ihrem Kind diese Sicherheit, Geborgenheit, Annahme, Wertschätzung, Lob, Anerkennung, Aufmerksamkeit. Nähe und Körperkontakt/Berührungen sind ebenfalls eine sehr wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung. Gilt auch für die Papas mit Ihren Söhnen und Töchtern (gerade auch dann, wenn diese schon Pubertisten sind und sich körperlich entwickeln). Unser Kinder wollen das fühlen und hören „Du bist n Toller Kerl“, „Du bist meine Prinzessin“. Der Vater ist der erste Held seiner Tochter!

Liebesentzug bei unerwünschtem Verhalten/Fehlern ist kein Weg. Es sind die Fehler die uns zu Menschen machen und die uns lehren und uns wachsen lassen. Wie sollen unsere Kinder lernen sich selbst so zu mögen, mit allen Tollen Dingen und Schwächen, wenn wir unsere Zuneigung von irgendwelchen Faktoren oder Leistungen abhängig machen?

Ich habe selber 4 Kinder zw. 10-18 (einen Autisten) und habe da in den letzten Jahren viel Erfahrung sammeln dürfen.

Was Kinder liebend gern mit Ihren Eltern machen wollen:

JUNGS mit ihren Vätern/Opas	MÄDELS mit Ihren Müttern/Omas
Drachen steigen Fußball spielen / ansehen im Stadion Raufen, Kämpfen, Toben (sehr wichtig!) Kräfte messen Angeln, Lagerfeuer, Zelten, Baumhaus bauen	<u>Shoppen!</u> (ungeschlagene Nr. 1) Backen, Kochen Natur Sport

Das sind die Dinge die bei vielen Befragungen von den Kindern immer wieder als erstes genannt werden.

Wenn ihr Sohn natürlich gern mit Mama kochen will und/oder gerne näht (so wie ich!), dann nur zu, oder Balletttänzer werden möchte oder Chorknabe in Dresden, begleiten sie ihn. Oder Ihre Tochter gern am Auto schraubt und Rennfahrerin werden will, ran ihr Väter.

Gewaltprävention

Gewaltprävention fängt in der Familie an. Auch ich musste leider an mir feststellen (als eingeladenener Sprecher auf einem Seminar im Landratsamt), das ich manchmal, wenn auch sehr subtil, Gewalt benutzt hab ☹. Zum Beispiel unnötig festes Anfassen am Arm... es hat mich sehr erschreckt, als ich das bei mir selbst festgestellt hab. Also Ihr Väter und Mütter überprüft euch selbst dahingehend. Für Gewalt gilt: NULL Toleranz!

Verbale Gewalt / Verletzungen

Ein unangepasster sexualisierter Sprachstil (bei dem die Kinder als Zuhörer bzw. Angesprochene zugegen sind) ist auch eine Form von Gewalt.

Die meisten von uns haben es erlebt, das unsere Eltern / Erzieher uns verbal verletzt bzw. gedemütigt und wir unseren Kindlichen Enthusiasmus verloren haben:

Du bringst das nicht. Du machst eh alles kaputt. Du hast zwei linke Hände. Du bist halt ein schusseliges Kind. Du bist noch mein Sargnagel. Wegen dir haben Mama und Papa sich gestritten/getrennt... usw.

Das sind Festlegungen die uns bis ins Erwachsenenalter verfolgen und prägen. Vermeidet diese Sätze und sprecht positiv.

Intimsphäre des Kindes

Respektieren sie die Privatsphäre, die Intimsphäre, Autonomie ihres Kindes, wie soll es sie sonst gegen Fremde durchsetzen. Fragen Sie ihr Kind nach dem „**Garten**“.

Wenn Ihr Kind keinen Gutenachtkuss möchte, oder den Schmatzer von Oma nach dem Geschenk (oft mögen sie das Oma-Parfüm nicht!) Zwingen sie es nicht. Oder wenn Oma, wohlmeinend, das dritte Stück Kuchen auf den Teller gibt und das Kind aber schon satt ist oder den Kuchen nicht mag. Seien sie darin selber ein ehrliches Vorbild, es reicht wenn das Kind sich für die 20 Euro bedankt hat. Sie wissen was ich meine, das sind nur einige übliche Beispiele.

Ganzheitlichkeit – Freude am Leben

Selbstverteidigung/Kampfkunst ist ein ganzheitliche Sache, wie auch z.B. Medizin. Es geht nicht nur darum „kämpfen“ zu können. Ich habe das Ihren Kindern am Beispiel der Samurai erklärt. Die haben noch ganz andere Dinge gemacht: Gedichte schreiben, Laute spielen, Kalligraphie (die Japanischen Buchstaben malen), Blumengestecke binden, Teezermonie → sie liebten das Leben. Sorgen Sie dafür das Ihr Kind tun kann was ihm Spaß macht (außer stundenlang am PC/Handy/X-Box zocken...) und es gut kann. Meine Tochter besucht z.B. seit einigen Jahren einen Malkurs und hat dafür den Gitarrenunterricht aufgegeben (viel Fahrerei). Das schenkt Selbstbewusstsein/Selbstliebe.

Bewegung/Frischluf

Bewegung, Arbeit mit den Händen, Ball fangen (besser als Fußball) Instrument z.B. Klavier, Gitarre, Schlagzeug... spielen, 10-Finger schreiben, Stricken, Nähen, ... fördert die Nutzung beider Gehirnhälften und deren Verknüpfungen und fördert viele Fähigkeiten.

Hier dazu mehr (nur zwei Seiten, als Stichpunkte):

<http://www.lerne-kaempfen.de/pdf/seminar-ueber-den-zusammenhang-von-guten-schulischen-leistungen-und-bewegung.pdf>



Pubertät

Die Pubertät steht bevor. Vor allem beim ersten Kind ist man als Eltern bissel überfordert. Ich habe mir damals folgende Sichtweise angewöhnt: „*Es ist eine Krankheit, und sie geht vorüber*“. Nehmen sie ein „*Ich hasse dich*“ nicht zu ernst/vor allem nicht persönlich...

Zwei Minuten später umarmt sie das Kind...

Sexualität

Wichtig ist ehrlich und offen alles zu besprechen. Besonders das Thema Sexualität! Berichten sie von sich selbst (angemessen), wie sie es erlebt haben. Das erste mal verliebt sein. Das erste mal Sex. Ob sie vor der Ehe schon Partner hatten, und wie das für Sie war. Wie sie das heute sehen. Am besten Gemeinsam. Ich hab das z.B. zusätzlich zu meiner Frau auch mit meiner großen Tochter allein besprochen. Sie war sehr dankbar für dieses Gespräch.

Geben sie dem Kind die Möglichkeit sich selbst eine Meinung zu bilden. Drücken sie ihm nichts auf. Eine große Bitte: *Vermeiden sie religiöse / moralische Zwänge*. Schenken sie ihrem Kind Freiheit. Ich weiß wovon ich rede. Ich habe über 30 Jahre Kirche/Gemeinde-Erfahrung. War viele Jahre auch als Jugendleiter/Gebetsleiter und Prediger tätig...

Dazu gehört auch ein offener und gesunder Umgang mit Nacktheit.

Handlungsanweisungen

Geben sie Ihrem Kind Abläufe an die Hand, wie es sich in unerwarteten Situationen verhalten soll. z.B.:

Wichtige Telefonnummern **auswendig lernen** (Ihre, Oma/Opa) Alternativ z.B. auf dem Weihnachtsmarkt mit Kuli auf den Arm schreiben, Treffpunkte ausmachen wenn man sich verliert, ...

Oder Mama ist kurz aus dem Haus, das Kind ist allein, der Postbote klingelt. Eine Möglichkeit: Das Kind öffnet gar nicht oder aber spricht durch die geschlossenen Tür. Der Postbote kann das Päckchen an der Abholstelle Hermes/DHL abgeben, oder kommt noch mal... Machen Sie sich über solche Dinge Gedanken...

Wege besprechen

Es gibt immer wieder unerwartete Situationen. Besprechen sie alternative Anlaufstellen z.B. übernachten bei Schulfreunden , wenn z.B. gerade ein sicheres Nachhausekommen nicht möglich ist. Oder notfalls eben 20 Euro für ein Taxi, Oder Anruf bei Opa-Taxi...

Taschenlampe

Kaufen sie Ihrem Kind eine Taschenlampe (LED ab 3 Euro bei Amazon, wichtig mit 1 x AA, statt 3 x AAA). Gibt Sicherheit auf dem Heimweg und man kann mit einer „**Unliebsamen Begegnung**“ kräftig ins Gesicht leuchten – auch per Stroboskopfunktion (bitte auch auf die Gefahren der Augenschädigung hinweisen – ist kein Spiel!). Üben sie das selbst ruhig ein paar mal (vorsichtig) mit Ihrem Kind.

Schreien und Wegrennen

Auch das es den Fremden laut anschreit „**STOP, lassen Sie mich in Ruhe**“. Das SIE ist wichtig für Ausstehende! Das die beiden sich nicht kennen. Und bei Konfrontationen, dass der andere **nicht angefasst** wird. Anfassen ist immer eine Einladung zur Eskalation/Gewalt!

Beide Hände zackig nach vorn (haben wir mit den Kindern geübt, lassen Sie es sich zeigen) Handflächen zeigen, und einen Schritt zurück, Abstand herstellen (mehr als eine Armlänge (Armlänge = Intimbereich = Garten).

Wenn möglich soll das Kind wegrennen und sich Hilfe holen:

Hilfe holen

- Frau mit Kindern
- Omis
- Polizei, Sicherheitskräfte, Rettungssanitäter, Ersthelfer (bei öffentlichen Veranstaltungen)
- Infostände, Geschäfte

3 x L → Licht, Lärm, Leute → Öffentlichkeit

Was soll das Kind sagen:

- **Ich hab Angst**
- **Da ist jemand**
- **Bitte helfen Sie mir**

Notfalls Polizei anrufen

Sagen sie Ihrem Kind das es KEIN PROBLEM ist, in einem (auch vermeintlichen) Notfall die Polizei anzurufen (110 oder auch 112). Ein Fehllarm ist nicht schlimm. Sprechen sie aber auch über „Spassanrufe“!

Was ist am Telefon zu sagen?

Lernen sie die 5x W-Fragen der Feuerwehr auswendig:

- *Wer (meldet)?*
- *Wo (bist du)?*
- *Was (ist passiert)?*
- *Wie viele (Leute sind betroffen)?*
- *Warten (auf Nachfragen)!*

Codewort

Vereinbaren sie ein Codewort. Kommt z.B. ein Fremder an die Schule und sagt:

„Bei deinem Papa ist das Auto kaputt/Mama hatte einen Unfall und die haben gesagt ich soll dich abholen“

Dann soll das Kind das vorher vereinbarte Codewort erfragen um die Wahrheit der Nachricht prüfen zu können.

Handy/Smartphone

Schwieriges Thema, ich weiß. Zumindest bei den meisten Familien.

Bei uns gibt's ein Handy ab der 5.ten Klasse (zum Schulwechsel). Es reicht normalerweise ein einfacher (alter) „**Knochen**“ mit Tasten zu, für das Notfalltelefonat. Nicht davon beeinflussen lassen, dass leider manche Kinder schon in der Grundschule (manchmal schon im Kindergarten) das 3.te I-Phone haben.

Smartphones werden (eigentlich) erst ab 14 empfohlen und WhatsApp erst ab 16. Ich weiß, man kann sich dem schwer entziehen. Einigen sie sich daher vorher als Eltern, vielleicht auch mit den anderen Eltern in der Klasse um Konkurrenz zu vermeiden.

Besprechen Sie mit Ihren Kindern die Gefahren von WhatsApp und Internet (unerwünschte Fotos verbreiten, Sexfilmchen...). Und vor allem auch soziale Medien: Facebook, Instagram. Lassen sie Ihr Kind spüren das sein Selbstbild/Selbstwert nicht von den „LIKES“ der anderen abhängig ist

Schlusswort:

Bitte bekommen sie keine panischen Ängste. Bereden sie das alles gelassen (immer mal wieder) in kleinen Portionen mit Ihrem Kind. Angst überträgt sich!

Haben sie Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Kindes und in das Leben. Haben sie positive Erwartungen. Das schenkt Ihnen und Ihrem Kind Sicherheit.

Weitere Infos rund um Selbstverteidigung, Gewalt, Waffen... finden sie auf unserer Webseite:

www.Lerne-Kämpfen.de

Sie wollen selbst vor Ort etwas tun?

Leider sind unsere Kapazitäten begrenzt.

Werden sie selber Trainer und installieren vor Ort ein regelmäßiges Training.

Wir helfen Ihnen dabei. Kommen sie etwa ein Jahr zu uns ins Training nach Bautzen. Dann begleiten Sie Stunden als Assistent und anschließend halten sie selber Ihre ersten Stunden mit uns an ihrer Seite.

Wir unterstützen Sie mit Know-How, Material, Stundenvorbereitungen, Webseite...

Wir suchen Sie, ganz „**normale**“ Mamas und Papas, ohne Vorkenntnisse. Gern auch Ehepaare. Genau so habe ich vor 8 Jahren begonnen und habe 2012 gemeinsam mit meiner Frau eine kleine unscheinbare „Selbstverteidigungs-Schule“ eröffnet. Jetzt sind wir ein Verein mit über 100 Mitgliedern.

Ich war auf der Suche nach einer sportlichen Betätigung, die ich auch als Trainer machen konnte. Ebenso etwas, dass ich meinen eigenen Kindern vermitteln kann und über die Hinweise der Polizei in der Schule "**Nicht mit Fremden mitgehen**" hinausgeht. Sicherheit, dass sie sich in brenzligen oder gefährlichen Situationen auch selber helfen können. So bin ich zu dem Selbstverteidigungs-System von Michael Stahl gelangt.

Vielen Dank für Ihre Zeit, wir sehen uns ;)

Mit kämpferischen Grüßen

Henryk Hauptmann