

# „Siege, ohne zu kämpfen“

Kinder lernen, sich mit Karate vor Gewaltsituationen zu schützen

Von Josef Reischl

**Schaibing.** Vor dem Hintergrund sich häufender, tragischer Gewaltsituationen, an denen Kinder und Jugendliche beteiligt sind, gewinnt schulische Gewaltprävention zunehmend an Bedeutung. Das Staatsministerium für Unterricht und Kultus setzt sich deswegen in Zusammenarbeit mit anderen Ministerien und der Polizei sowohl für verbesserten Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gewalttaten, als auch für eine nachhaltige Prävention ein, die bereits in der Grundschule beginnen soll.

## „Weise Geschichte“ zum Einstieg

Ein wesentlicher Bestandteil des Bayerischen Konzepts zur Verhinderung von Gewalt liegt darin, die Schüler durch eine Stärkung der Selbst- und Sozialkompetenzen fit zu machen gegen aktiv angewandte und passiv erlebte Gewalt, aber auch gegen Sucht und gegen sexuellen Missbrauch. Eine der bes-



**Elmar Griesbauer** übt mit den Kindern Befreiungsgriffe aus gefährlichen Umklammerungen durch den Gegner und zeigt, wie man den Angreifer in Notsituationen nicht schieben, sondern ziehen soll und wie man ihn in den „Schwitzkasten“ nimmt. – Foto: Josef Reischl

ten Möglichkeiten zur Erreichung dieser Ziele bietet ein bewusster und gezielter Einsatz des Karatesports zur Selbstverteidigung. Rektorin Michaela Ippenberger konnte für einen achtstündigen

Kurs den Lehrbeauftragten für Gewaltprävention und Selbstverteidigung im Bayerischen Karatebund, Elmar Griesbauer, gewinnen, der zudem Jurist ist und eine Studie zum Thema Gewalt an

der Universität Regensburg abgeschlossen hat.

Mit Ernst und beeindruckender Begeisterung, aber auch mit einer Portion Spaß, sind die 23 Buben und Mädchen der 4. Jahrgangsstufe, aufgeteilt in zwei Gruppen, beim Training. Immer ausgehend von einer „weisen Geschichte“ aus dem Buch „Shaolin – mit der Kraft des Denkens zu innerer Ruhe und Stärke kommen“ vermittelt Elmar Griesbauer den Kindern im Sitzkreis wertvolle Tipps und Tricks, wie man Gefahrensituationen bereits im Vorfeld sicher erkennen und ihnen dann wirkungsvoll begegnen kann.

## Niemandem weh zu tun, ist wichtig

Die allergrößte Bedeutung komme hier einem sicheren Auftreten und einer überzeugenden Selbstbehauptung als effektivste Sanktionsmaßnahme zu. In Rollenspielen und Partnergruppen wird geübt, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen, schnell und adäquat zu reagieren und eine Eskalation

abzumindern. Elmar Griesbauer macht den Buben und Mädchen dabei immer deutlich, zuerst jede Gewaltsituation zu entschärfen. Es sei keine Lösung, mit Gewalt auf Gewalt zu reagieren.

Der Lehrbeauftragte für Gewaltprävention lässt die Kinder hier nicht alleine stehen, sondern zeigt ihnen, wie man in sich Notsituationen auf der Basis von Karate verteidigen und behaupten könne. Elmar Griesbauer übt mit ihnen, wie man sich geschickt aus einer einhändigen Umklammerung retten kann und wie man sich wirkungsvoll aus der gefährlichen beidhändigen Umklammerung befreien kann. Leitsatz sei immer: „Es gibt keinen ersten Angriff in Karate, der defensive Charakter, ohne jemand weh zu tun, steht immer im Vordergrund.“

Der Karate-Ausbilder legt bei allem großen Wert auf die Vervollkommnung des eigenen Charakters. Niemals dürfe man sich einen Spaß daraus machen, das Gelernte in einem Angriff auszuprobieren. Sogar in Notsituationen gelte: „Siege, ohne zu kämpfen.“