



Dazu gehört Mut: Allein auf einem „Podest“ zu stehen und vor versammelter Mannschaft ein Lied zu schmettern.

Foto: kv

„Ich bin, wer ich bin, und das ist mir nicht peinlich“

Selbstverteidigungskurs Ki-do für Kinder – Ralf Ide unterrichtet in der Sittenser Grundschule

Sittensen (kv). Anfang des Jahres führte der Erziehungswissenschaftler Ralf Ide eine Gruppe von Grundschulern in die Grundregeln des von ihm entwickelten Ki-dos ein. Ki-do ist keine Kampfsportart, sondern ein psychisches Training, das helfen soll, Gewalt zu vermeiden und Konflikte möglichst schadlos zu überstehen. Nun folgte der Aufbaukurs.

Bereits seit 1992 gibt es Ki-do. Es ist das erste pädagogische und psychologisch ausgerichtete Sicherheitstraining, das kindgerecht und praxisnah speziell für Kinder und Jugendliche von Ralf Ide entwickelt wurde.

„Wer bist Du?“

Den Anstoß zu dieser Arbeit gaben Erlebnisse auf privater Ebene. Ki-do sei kein Kampfsport und keine klassische Selbstverteidigung, bei der es darum ginge, anderen wehzutun, so der Kursleiter. Sondern es sei in erster Linie ein Psycho-Training. Dabei ginge es um die Stärkung des Ichs, des Selbstvertrauens und der Ausstrahlung. Schon hier fange die SELBST-Verteidigung an, meinte Ide und begann mit einer ganz „normalen“ Vorstellungsrunde. „Und wer bist Du?“ fragte er ein

Mädchen und erhielt eine schüchterne Antwort. „Nein, so geht das nicht“, erklärte der kräftige Mann den Kindern. „Ich bin, wer ich bin, und das ist auch gut so. Das braucht mir nicht peinlich sein. Also kann ich es auch laut und deutlich sagen: Mein Name ist Ralf – Pankt.“

Er führte es den Kindern vor und nach und nach erhielt er klar vernehmbare Aussagen. Nur wenn den Kindern selber klar sei, dass

sie etwas wert seien, könnten sie auch gerade in die Welt schauen und jedem, der es wissen wolle oder auch nicht, sagen, wer sie seien, so Ide. So entwickle sich ein Selbst-Wert-Gefühl. Wenn ich etwas Wert bin, hat der andere, nicht dies oder jenes mit mir zu tun.

Aber leider werde das natürliche Selbstbewusstsein von verschiedenen Faktoren in der Gesellschaft, Schule oder auch im Elternhaus

boykottiert, teils sabotiert. Hier gelte es, die Kinder aufzufangen und aufzubauen.

Und dafür hat sich Ide unkonventionelle Strategien ausgedacht. Er verübt seine Schüler und sie sollen ihrerseits eine entsprechende Antwort geben. Eine dumme Bemerkung sei noch lange kein Grund, in Tränen auszubrechen. Da müsse man drüber stehen, so der Erziehungswissenschaftler. Schließlich kam ein „Härtest“ in Sachen Selbstbewusstsein. Ein Tisch wurde in die Mitte gestellt, und die Jungen und Mädchen sollten, sofern sie sich trauten, darauf steigen und ein Lied singen – vor allen und laut und deutlich. Ide schmunzelte in sich hinein, überzeugt davon, dass die Gruppe es schaffen würde. Und tatsächlich. Einer nach dem anderen erklimmten den Tisch und sang – Weihnachts- und Laternelieder, Schlager und sonstige Songs. Aber darauf kam es überhaupt nicht an, die Kinder hatten das Vertrauen und schmetterten vor den zahlreichen Zuschauern fröhlich ein Lied.

Die Kinder hatten die Lektion verstanden und ein bisschen mehr Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten gewonnen. So war der Kurs denn auch ein voller Erfolg und wird mit Sicherheit wiederholt.



Ralf Ide testet die Reaktion der Jugendlichen.

Foto: kv