

So., 25.08.2019 Selbstsicherheitsschule Pelikan gibt Tipps für den Schulstart

Mit Sport gegen Mobbing



Selbstbewusstsein? Na klar! Hans-Jörg Pelikan (von links) trainiert mit Tom Kaufmann und Trainerin Petra Rohde einen Mix aus Kampfkünsten für ein sichereres Auftreten. Foto: Hannah Butz

Von Hannah Butz

Herford (WB). Nur noch wenige Tage, dann geht es wieder los: Die Schule beginnt und damit vor allem für viele Erstklässler auch eine aufregende Zeit voller neuer Erfahrungen. Nicht selten stellen sich die Eltern der Schulanfänger allerdings besorgte Fragen.

Ist mein Kind gut für den Lebensabschnitt gewappnet? Was ist, wenn es in der Schule geärgert oder sogar gemobbt wird? Die Selbstsicherheitsschule Pelikan will Kindern zu einem besseren Selbstbewusstsein verhelfen und gibt Tipps für einen Schulstart ohne Ängste und Sorgen.

»Halt! stopp!« Mit einer geschickten Drehung weicht Tom Kaufmann in seinem Karateanzug dem Griff von Trainer Hans-Jörg Pelikan aus. »Klasse – genauso muss das sein«, lobt Pelikan. Der sechsjährige Tom ist zum wöchentlichen Training in der Selbstsicherheitsschule – hier lernt er verschiedene Kampfkünste, schult dadurch sein Selbstbewusstsein und wappnet sich so gegen Mobbing. Der Sport ist allerdings nicht das Einzige, was die Kinder hier mitnehmen sollen: »Auf der einen Seite bringen wir natürlich über den Sport die Selbstverteidigung bei. Auf der anderen Seite verhelfen wir den Kindern dadurch allerdings auch zu besserem Selbstbewusstsein – das vermittelt Sicherheit«, erklärt Heike Pelikan.

Streitigkeiten schon in der Grundschule

Von kleinen Sticheleien, über ständige Streitigkeiten, bis hin zu ernstem Mobbing: »So was spielt leider schon in der Grundschule eine Rolle. Später nimmt die Gefahr des Mobbings über soziale Medien noch zu«, weiß Heike Pelikan, die seit 13 Jahren zusammen mit ihrem Mann insgesamt drei Selbstsicherheitsschulen, darunter noch zwei in Detmold und Bad Salzuflen leitet.

»Was wir empfehlen können, ist, den eigenen Kindern mehr zuzutrauen – dem Alter angemessen natürlich«, sagt Heike Pelikan. »Einfach mal sagen: »Du schaffst das schon, ich glaube an dich!« So lernt das Kind seine Probleme auch selber zu lösen – in dem Wissen, dass die Eltern trotzdem zur Not helfen können.

Auch eine klare Kommunikation im Fall von beginnendem Mobbing beizubringen, kann Kindern im Ernstfall helfen: »Ein deutliches und lautes »Lass mich in Ruhe!« kann schon viel bewirken – das kann man auch zuhause trainieren, wenn die Kinder vor dem Schulstart unsicher sind«, erklärt Hans-Jörg Pelikan. Im Training der Selbstsicherheitsschule wird zusätzlich das so genannte Sicherheits-ABC gelehrt: »A« steht für Ausweichen und Abhauen, also Konflikten aus dem Weg gehen. »B« steht für »Bleib ruhig« und »C« für »Communication«.