

Je aufgeklärter, desto besser

Schreien, schlagen und Nein sagen: Warum das Fähigkeiten sind, die in bestimmten Situationen schon im Kindergartenalter gelernt und geübt werden sollten, erzählt die Kampfsportlerin, Lehrerin und Mutter Yoko Shinomiya im Gespräch mit den FN.

Sarah Polson-Neuhaus

Düdingen «Ich finde das eine sehr wichtige Arbeit, wenn wir ein wenig offener über das Thema sexuelle Gewalt sprechen und genauer hinschauen würden, könnten wir so viel verhindern.» Yoko Shinomiya sitzt auf einem kleinen gelben Hocker im Zivilschutzraum der Gemeinde

«Kinder spüren sich sehr gut – wichtig ist, dass wir sie darin bestärken, diese Gefühle auch zu benennen.»

Yoko Shinomiya
Lehrperson



Yoko Shinomiya führt in Düdingen eine Judoschule und leitet Selbstbestimmungs- und Selbstverteidigungskurse. Bild: Sarah Polson-Neuhaus

Düdingen. Hier führt sie zusammen mit ihrer Schwester Aki eine Judoschule. Und: Alle zwei Jahre bieten die beiden Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Kinder in Düdingen an. Das bedeutet, dass bereits Kindergartenkinder bei den beiden Schwestern lernen, wie sie sich im Notfall verteidigen können.

Aber die Kurse gehen weit über Techniken zur Selbstverteidigung hinaus. Während jeweils einer Stunde an drei Samstagen besprechen die Shinomiya-Schwester mit den jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Themen wie Angst, Selbstvertrauen oder den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen. Sie benennen gemeinsam alle Körperteile und sprechen über gute und schlechte Berührungen. Yoko Shinomiya, die selber als Lehrperson tätig ist, sagt: «Der Kurs geht auch in die Sexualpädagogik hinein – das Thema hat in der Schule leider immer noch einen sehr bescheidenen Platz.»

Spielerischer Ansatz

Mit so jungen Kindern innerhalb kurzer Zeit über teilweise sehr schwierige Themen zu sprechen, ist keine einfache Aufgabe. «Wir versuchen, alles spielerisch anzugehen», erklärt Yoko Shinomiya. «Beim Thema Körperhaltung stehen wir alle im Kreis und versuchen, so aufrecht und stark dazustehen wie möglich, dann geben wir den Kindern einen Schubs, damit sie merken, ob sie wirklich stark mit beiden Füßen am Boden stehen.» Zu einem selbstbewussten Auftreten gehöre auch dazu, dass die Kinder zum Beispiel lernen, nicht immer lächeln zu müssen. «Tragischerweise ist das besonders bei den Mädchen schon im Kindergartenalter antrainiert, und es ist sehr schwierig, sie dazu zu bringen, mit einem neutralen oder ernsten Gesichtsausdruck dazustehen.»

Körperhaltung, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung – diese Elemente bilden die Grundlage für den Kurs. «Dann sprechen wir auch über Gefühle,

«Sexualpädagogik hat in der Schule leider immer noch einen sehr bescheidenen Platz.»

Yoko Shinomiya
Lehrperson

das machen wir mit den Kleinsten anhand eines Bilderbuchs.»

Sehr rasch würden die kleinen Teilnehmenden dann beginnen zu erzählen: Was macht ihnen Angst? Wann verspüren sie Freude? Shinomiya sagt: «Kinder spüren sich sehr gut – wichtig ist, dass wir sie darin bestärken, diese Gefühle auch zu benennen.»

In kleineren Gruppen schauen sich die Kindergärtler dann Abbildungen des menschlichen Körpers an. «Wir benennen alle Körperteile, auch die Geschlechtsteile, denn je aufgeklärter die Kinder sind, desto besser können sie erkennen, wenn es zu einer Grenzüberschreitung kommt», betont Yoko Shinomiya.

Es gehe darum, dass die Kinder merken, wann jemand sie wie und wo berühren darf. «Das ist sehr individuell, und es geht in erster Linie darum, dass sie erkennen, wenn sich etwas nicht gut anfühlt und den Mut haben, in diesem Moment für sich einzustehen und Nein zu sagen.»

Auch mal Nein sagen

Genauso wichtig ist es für Yoko Shinomiya, sicherzustellen, dass die Kinder Vertrauenspersonen haben, an die sie sich wenden können. «Wir versuchen ihnen klarzumachen, dass sie sich jemandem anvertrauen sollen, falls es zu einer Grenzüberschreitung gekommen ist.

Früher habe man Kindern gesagt, dass sie sich vor fremden Männern in Acht nehmen müssen, die ihnen Süßigkeiten anbieten und sie dann packen und mitnehmen. «Aber heute wissen wir, dass Täter oft aus dem Bekannten- oder sogar Verwandtenkreis kommen.»

Darum sei es wichtig, dass die Kinder darin bestärkt würden, sich auch gegenüber Personen abzugrenzen, die sie kennen und denen sie eigentlich vertrauen. «Das gilt auch für die Eltern», sagt Yoko Shinomiya. «Das führt dann jeweils dazu, dass die Kinder nach dem Kurs zu Hause ein wenig aufmüpfiger sind», erzählt Shinomiya und lacht.

Schlagen im Notfall

Ein Teil des Kurses beinhaltet dann auch, was man sich vorstellt, wenn man an einen klassischen Selbstverteidigungskurs denkt: Schlagtechniken und Verhaltenstipps für den Notfall. «Als Erstes ist es elementar, dass die Kinder verstehen, wann es sich um einen Notfall handelt. Und dann sagen wir ihnen, dass sie im Notfall alles tun dürfen.» Möglichst laut schreien, weglaufen und im äussersten Fall zuschlagen. «Wir üben mit ihnen den Kick in die Genitalien oder den Fersenkick.»

Schlagtechnik hin oder her: Ein Kind in diesem Alter wird eine erwachsene Person körperlich nicht überwinden können. «Das stimmt, aber wenn sich die Kinder schon nur trauen zu schreien, ist das sehr wertvoll», sagt Yoko Shinomiya.

Je früher, desto besser

Fühlt man sich als Kursleiterin manchmal nicht auch unwohl dabei, die Welt dieser jungen Kinder, die eigentlich noch heil sein sollte, auf diese Weise mit der Realität zu konfrontieren? «Es ist uns wichtig, dass die Kinder den Kurs bestärkt und nicht verängstigt verlassen», betont Yoko Shinomiya. Als Mutter habe sie aber auch schon erlebt, dass es schwierig sein könne, mitzubekommen, wenn die eigenen Kinder mit gewissen Themen konfrontiert werden. «Aber ich bin überzeugt davon, dass jedes Kind von so einem Kurs profitiert. Je früher sie mitbekommen, wie wichtig es ist, auf den eigenen Bauch zu hören und Nein sagen zu können, desto gerüsteter sind sie für die Zukunft.»

Leider sei es aber oft so, dass die Kinder, die so einen Kurs am nötigsten hätten, nicht dabei sind. «Das sind Kinder, die sehr scheu sind oder Kinder, die zu Hause Gewalt erleben, seien es Drohungen, Liebesentzug oder sogar körperliche Gewalt.» Die Eltern dieser Kinder hätten Angst davor, was die Kinder im Kurs erzählen, vermutet Yoko Shinomiya. «Darum ist es mir ein grosses Anliegen, dass die Inhalte eines solchen Kurses Teil unserer Schulbildung werden.»

Reise in die Vergangenheit

Die Kirchgemeinde Cordast feiert ihr 150-jähriges Bestehen mit einem Gottesdienst, an dem Kostüme ausdrücklich erwünscht sind.

Urs Haenni

Cordast Am 4. März 1874 hat der Grosse Rat einstimmig die Gründung der reformierten Kirchgemeinde Cordast beschlossen. Diese eröffnet nun die Feierlichkeiten diesen Sonntag mit einem Gottesdienst im Stil von damals. Die Kirchgemeindeglieder sind eingeladen, in Kostümen aus vergangenen Zeiten zu erscheinen. Es dürfte, wie damals üblich, viel

gesprochen werden. Doch wird der Gottesdienst nach Sichtung von Archivmaterial mit historischen Details von 1874 angereichert und verspricht Kurzweil. Dieser Anlass stellt den Auftakt dar für die 150-Jahr-Feierlichkeiten der Kirchgemeinde Cordast, die sich bis Ende August erstrecken. «Seit anderthalb Jahren schon laufen Gespräche, wie wir ein grosses Jubiläum feiern können», sagt Vikarin Johanna Bernhard.

Zentralgestirn der Feierlichkeiten ist eine Sitzbank aus der Kirche Cordast. Diese soll auf Tournee in die Dörfer der Kirchgemeinde gehen. Diese Kirchenbank befindet sich derzeit bei einem Schreiner in Kleinbörsingen. Der Schreiner bearbeitet die Bank, damit sie möglichst stabil und wetterfest ist, und sie wird dann rot bemalt – die Hauptfarbe von Cordast.

www.ref-cordast.ch

Yord Sàrl gewinnt den Award

Die Agglomeration Freiburg hat ihren Energie Award an das Freiburger Unternehmen Yord Sàrl verliehen.

Anne Gugler

Freiburg Das Unternehmen Yord Sàrl gewinnt den Energie Award der Agglomeration Freiburg. Ziel des Wettbewerbes ist es laut einer Medienmitteilung, innovative Projekte im Bereich des Energiewandels zu fördern und auszuzeichnen.

Der Preis wurde dieses Jahr zum ersten Mal verliehen. Der Gewinner, Yord Sàrl, ist auf die intelligente Steuerung von Heiz-

systemen spezialisiert. Die Firma erhielt den Preis im Wert von 10 000 Franken im Rahmen des Unternehmenstreffens der Agglomeration Freiburg am Donnerstag.

Kriterium Nachhaltigkeit

Der Anlass fand in der Safe Gallery der Freiburger Kantonalbank mit rund 150 Gästen statt, heisst es weiter. Unter ihnen befanden sich Unternehmer, öffentliche Amtsträger und

politische Vertreter der Region. Vor diesem Publikum stellten sich die beiden Finalisten des Wettbewerbs, Yord Sàrl und PPE l'Orangerie, der Aufgabe, ihr jeweiliges Projekt innerhalb von 180 Sekunden vorzustellen. Die Jury bewertete die Beiträge anhand verschiedener Kriterien wie Projektumfang oder Nachhaltigkeit. Für den Wettbewerb wurden insgesamt 15 Projekte in sechs Gemeinden der Agglomeration eingereicht.