



Zur Buchreihe Lisa & Max:

Die Geschichten basieren auf den erfolgreichsten und beliebtesten Rollenspielen der Kindersicherheitstage, in denen den Kindern der Umgang mit Fremden spielerisch erklärt wird. Dieses Wissen möchten wir allen Eltern, Erziehern, Pädagogen - und vor allem Kindern - zugänglich machen, damit sie auf ungewohnte Situationen vorbereitet sind und richtig reagieren. Was wir regelmäßig üben, funktioniert. Was wir nicht üben, funktioniert nicht. Deshalb haben wir uns entschieden, eine Kinderbuchreihe zu veröffentlichen.

Wir möchten mit diesen Geschichten Kinder und auch Erwachsene sensibilisieren. Weg vom Ego, hin zur Rücksichtnahme Kindern gegenüber. Die Werte, die wir heute unseren Kindern mitgeben und vorleben, verändern die Zukunft unserer Gesellschaft nachhaltig. So kann jeder Einzelne den Unterschied machen.



[www.kindersicherheitsbuch.de](http://www.kindersicherheitsbuch.de)

Melissa Neumaier • Michael Neumaier • Linda Miolcic



LISA & MAX

## DAS ULTIMATIVE KINDERSICHERHEITSBUCH

Erwachsene sollen Erwachsene fragen • Wer ist ein Fremder?  
Das Geheimnis wahrer Freundschaft



# MINEMA MARTIAL ARTS

die wertorientierte Kampfkunstschule für die ganze Familie.

Mehr Selbstvertrauen. Mehr Konzentration. Mehr Koordination. Mehr Sicherheit.

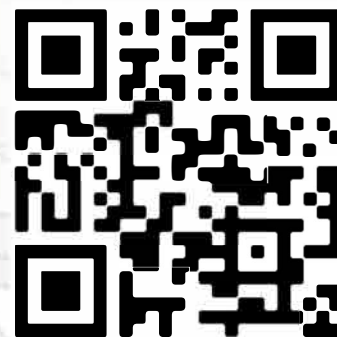
In kindgerechter, spielerischer Art und Weise vermitteln wir Kampfkunst- und Selbstverteidigungstechniken und lehren den Kinder, sich zu behaupten und Grenzen zu setzen. Ihr Kind wird gefördert, aber auch gefordert. „Ja, das schaffe ich“ und „Ich glaube an mich“ sind bei uns nicht nur Sätze, sondern eine Lebenseinstellung, welche wir an Ihr Kind weiter geben. Durch unseren Kampfkunstunterricht verbessert sich nachweislich das Selbstvertrauen und die Zielorientierung von Kindern.

- ➔ MINEMA Dragons - das Vorschulkinderprogramm (3,5 bis 6 Jahre)
- ➔ Kampfkunst Kids - das Schulkinderprogramm (7 bis 13 Jahre)

Kinder profitieren nachhaltig von wertorientiertem Kampfkunstunterricht.

Wir laden Sie herzlich zu einem unverbindlichen Probeunterricht ein.

➔ [www.minema.de](http://www.minema.de)



## TOP EXPERTE



Michael Neumaier

Kindersicherheit

Die wichtigsten Experten in Deutschland, Österreich und der Schweiz versammeln sich beim ERFOLG Magazin im Zirkel der TOP EXPERTEN.

Julien Backhaus, Verleger

**ERFOLG**  
DAS LEBEN ERFOLGREICH  
magazin



## Impressum

Lisa & Max  
Das ultimative Kindersicherheitsbuch  
2021

1. Auflage  
©MINEMA Martial Arts  
Siemensstraße 3  
82178 Puchheim

[www.minema.de](http://www.minema.de)  
[www.kindersicherheitsbuch.de](http://www.kindersicherheitsbuch.de)

Text: Melissa Neumaier & Michael Neumaier  
Illustrationen: Linda Miolcic

MINEMA  
((武士道))  
VERLAG

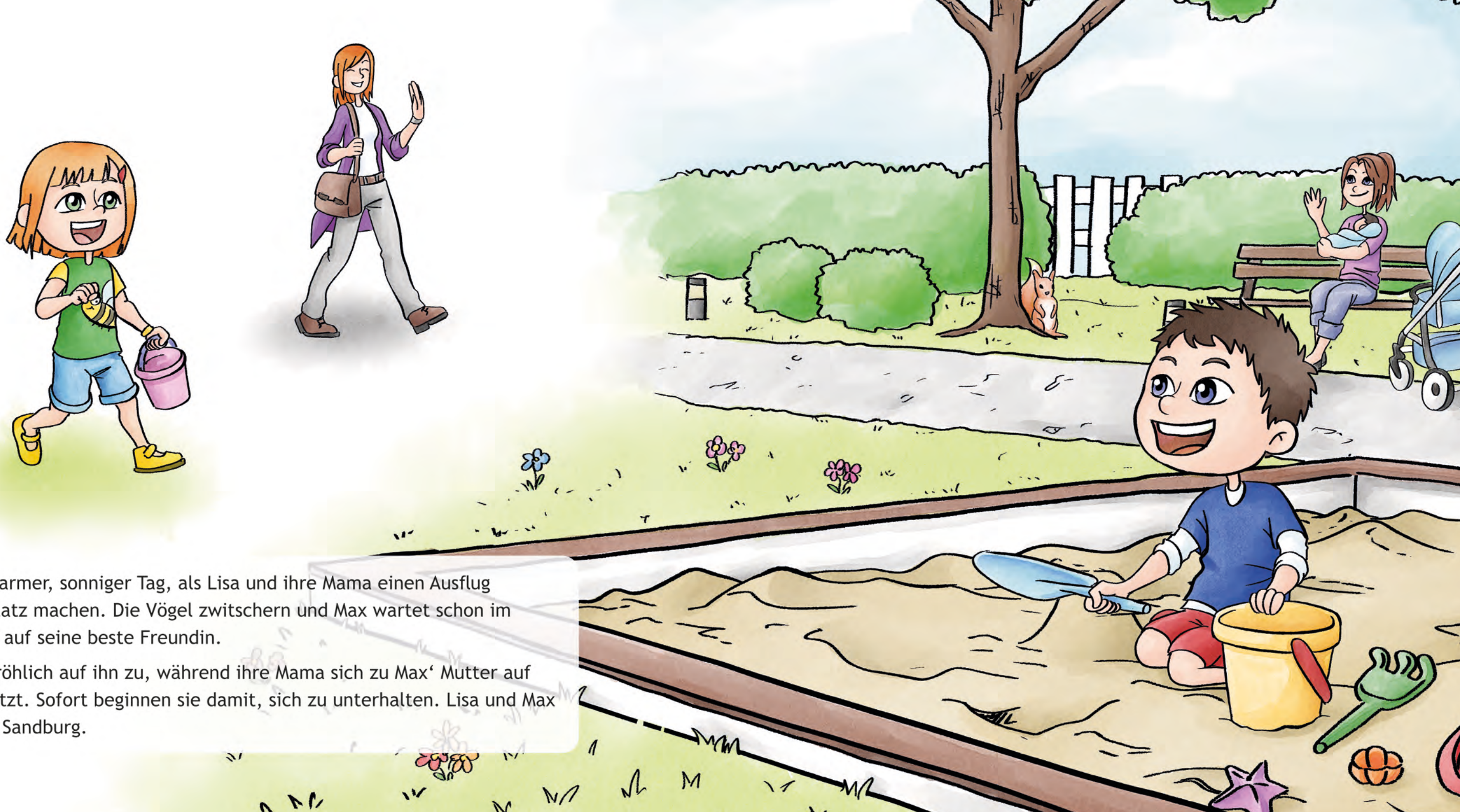
LISA & MAX

ERWACHSENE SOLLEN  
ERWACHSENE FRAGEN



Melissa Neumaier • Michael Neumaier • Linda Miolcic





Es ist ein warmer, sonniger Tag, als Lisa und ihre Mama einen Ausflug zum Spielplatz machen. Die Vögel zwitschern und Max wartet schon im Sandkasten auf seine beste Freundin.

Lisa läuft fröhlich auf ihn zu, während ihre Mama sich zu Max' Mutter auf die Bank setzt. Sofort beginnen sie damit, sich zu unterhalten. Lisa und Max bauen eine Sandburg.





Lisa ist gerade dabei, den ersten Turm der Sandburg zu befestigen, als Max einen kleinen Hund bemerkt. „Guck mal, ist der süß!“, sagt er und stupst Lisa an, die sich umdreht und Max zustimmt. „Total süß ist der, so einen hätte ich auch gerne!“, erwidert sie und überlegt. Sie würde den Hund gerne streicheln, aber Mama sagt, dass man vorher fragen muss, ob das erlaubt ist.

Doch da läuft Max schon los. Der Mann, der den Hund an der Leine hält, winkt ihnen zu: „Hallo, ihr baut aber eine tolle Sandburg!“, er lacht.





„Ihr dürft Buddy gerne streicheln.“, sagt der Mann und kniet sich zu den Kindern. „Er ist noch ein kleiner Welpen und spielt genauso gerne wie ihr.“ Lisa und Max streicheln Buddy, der vor Freude mit dem Schwanz wedelt.

„Er ist ganz weich!“, sagt Lisa und Buddy schleckt über ihre Hand. Sie lacht. „Ich bin übrigens Bob“, sagt der Mann „und wie heißt du?“. „Ich bin Max“, antwortet Max. „Komm wir bauen die Burg weiter“, sagt er dann und läuft zurück zum Sandkasten. Lisa verabschiedet sich.





Bob und Buddy gehen weiter spazieren. Schnell ist die Burg fertig gebaut. „Guck mal, ich hab ein Schwert gefunden!“, ruft Max und hebt einen Ast auf, der neben dem Sandkasten liegt. „Und hier ist noch einer.“ Er nimmt einen zweiten Stock in die Hand und gibt ihn Lisa.

„Ich bin ein Ritter und du versuchst meine Burg zu stürmen!“, ruft er angriffslustig und stellt sich schützend vor den Sandkasten.





Lisa und Max sind in ihr Spiel vertieft. Plötzlich hören sie, wie jemand ruft:  
„Buddy?! Buddy, wo bist du?!“

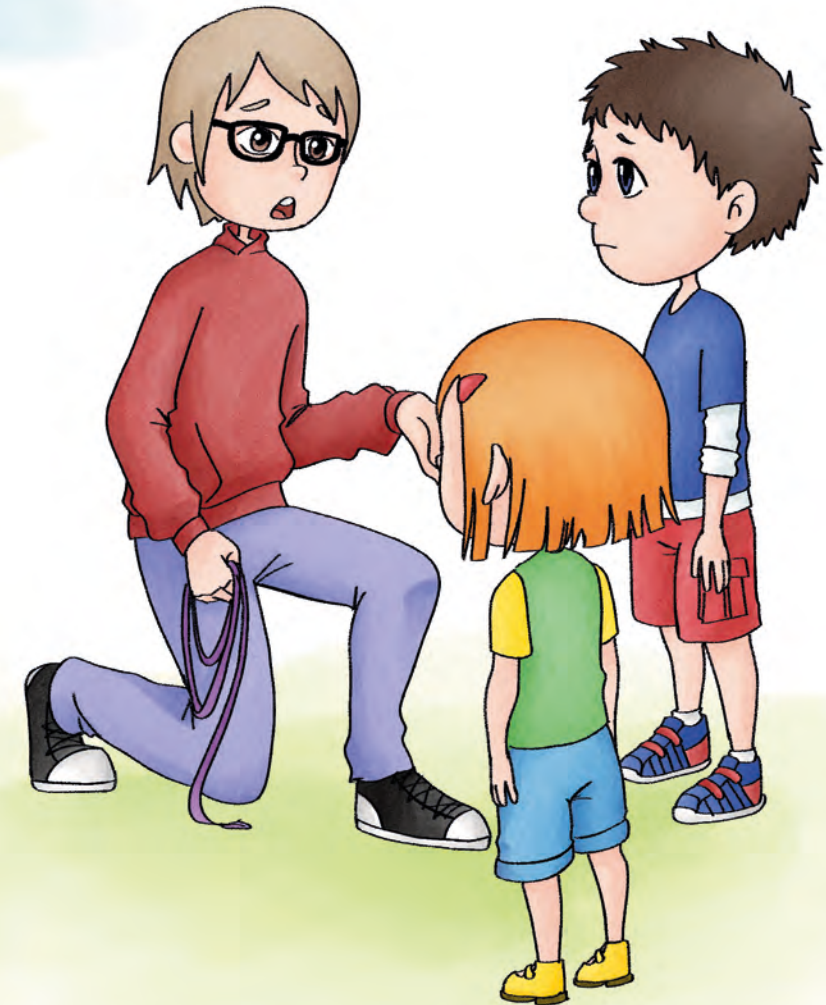
Sie halten inne und sehen von weitem Bob auf den Spielplatz zukommen.  
Immer wieder bleibt er stehen, dreht sich in alle Richtungen und ruft:  
„Buddy!! Buddy!!“ Er hält die Leine in der Hand, aber der Hund ist nirgends  
zu sehen. Lisa und Max sehen sich fragend an.



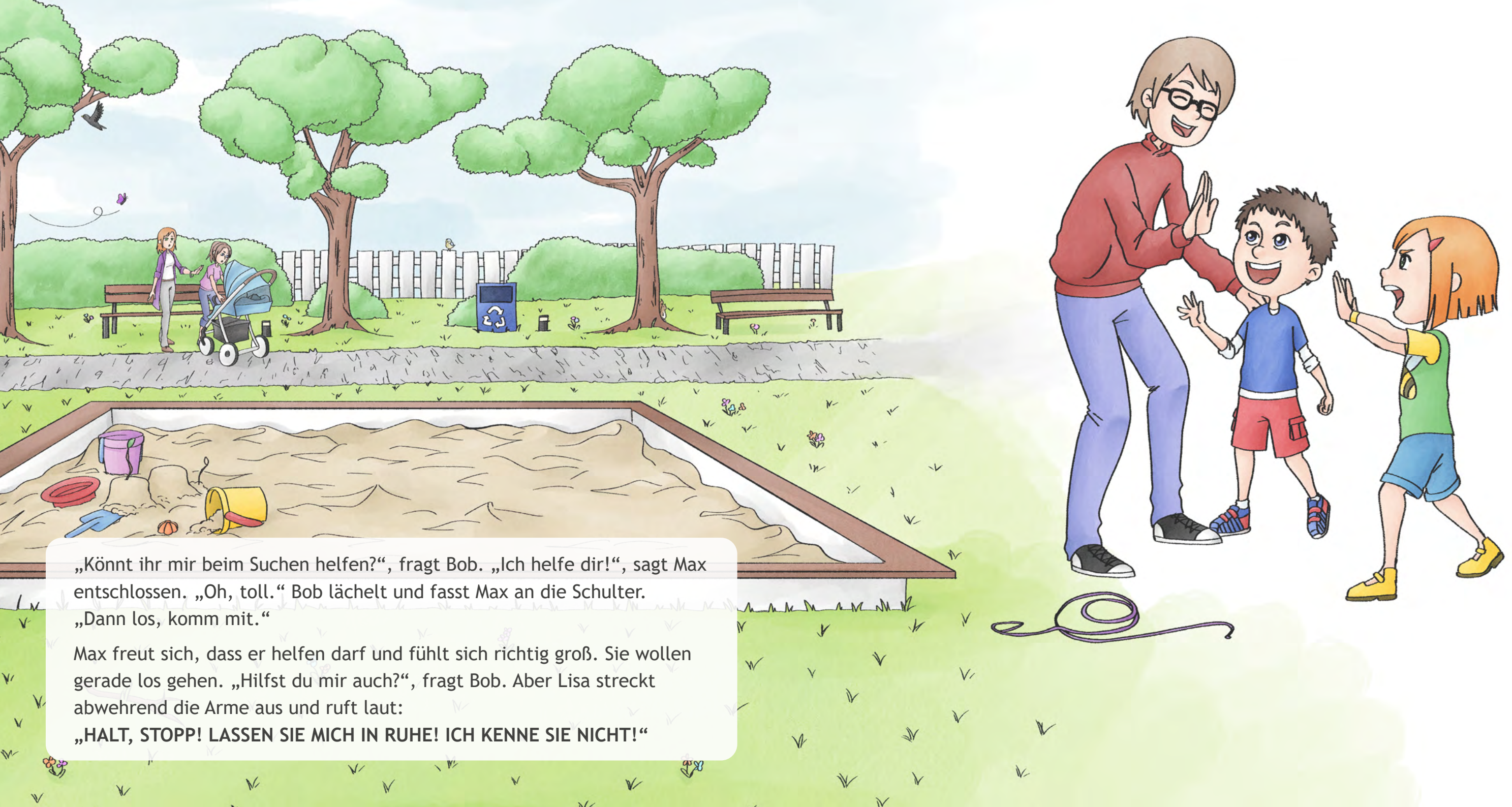


Da erblickt Bob die Kinder und läuft auf sie zu. Er sieht ganz traurig aus. Seine Schultern hängen nach unten. „Max!“, sagt er, „Buddy ist weggelaufen!“

Er sieht aus, als würde er gleich weinen. „Ich mach mir große Sorgen!“, fährt er fort. „Er ist doch noch so klein, fast noch ein Baby! Was, wenn ich ihn nicht mehr finde?“ Max schaut Bob erschrocken an. Auch Lisa hat Mitleid. „Stellt euch vor, er irrt alleine umher, hat Hunger und Durst.“ Lisa sieht sich suchend nach ihrer Mutter um. „Warum fragen Sie nicht meine Mama?“, sagt sie.





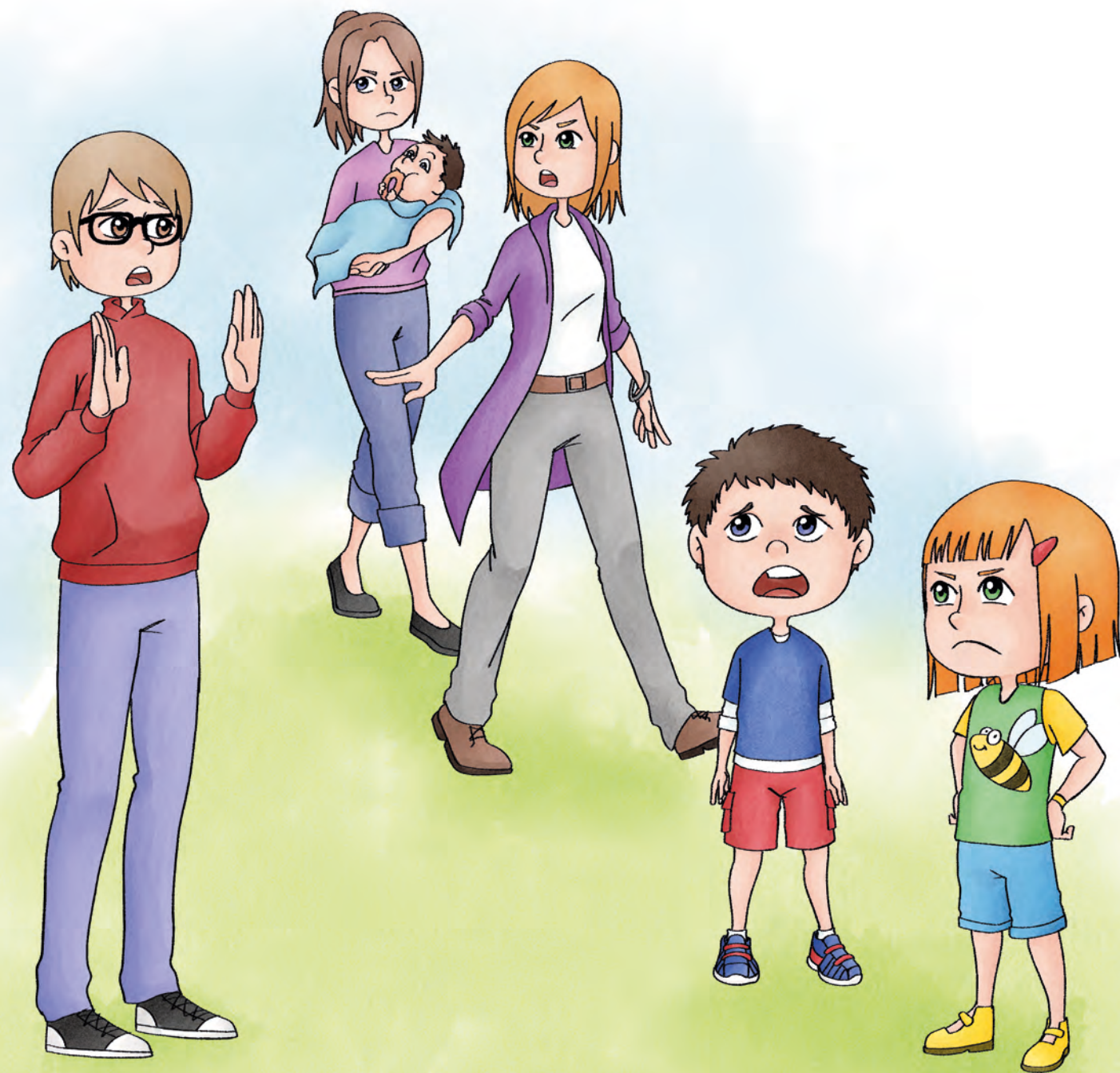


„Könnt ihr mir beim Suchen helfen?“, fragt Bob. „Ich helfe dir!“, sagt Max entschlossen. „Oh, toll.“ Bob lächelt und fasst Max an die Schulter. „Dann los, komm mit.“

Max freut sich, dass er helfen darf und fühlt sich richtig groß. Sie wollen gerade los gehen. „Hilfst du mir auch?“, fragt Bob. Aber Lisa streckt abwehrend die Arme aus und ruft laut:

**„HALT, STOPP! LASSEN SIE MICH IN RUHE! ICH KENNE SIE NICHT!“**





Die Mamas springen sofort auf und laufen zu Max und Lisa, denn sie wissen, dass etwas nicht stimmt.

„Was wollen Sie von unseren Kindern?“ fragt Lisas Mama streng. Der Mann ist erschrocken.

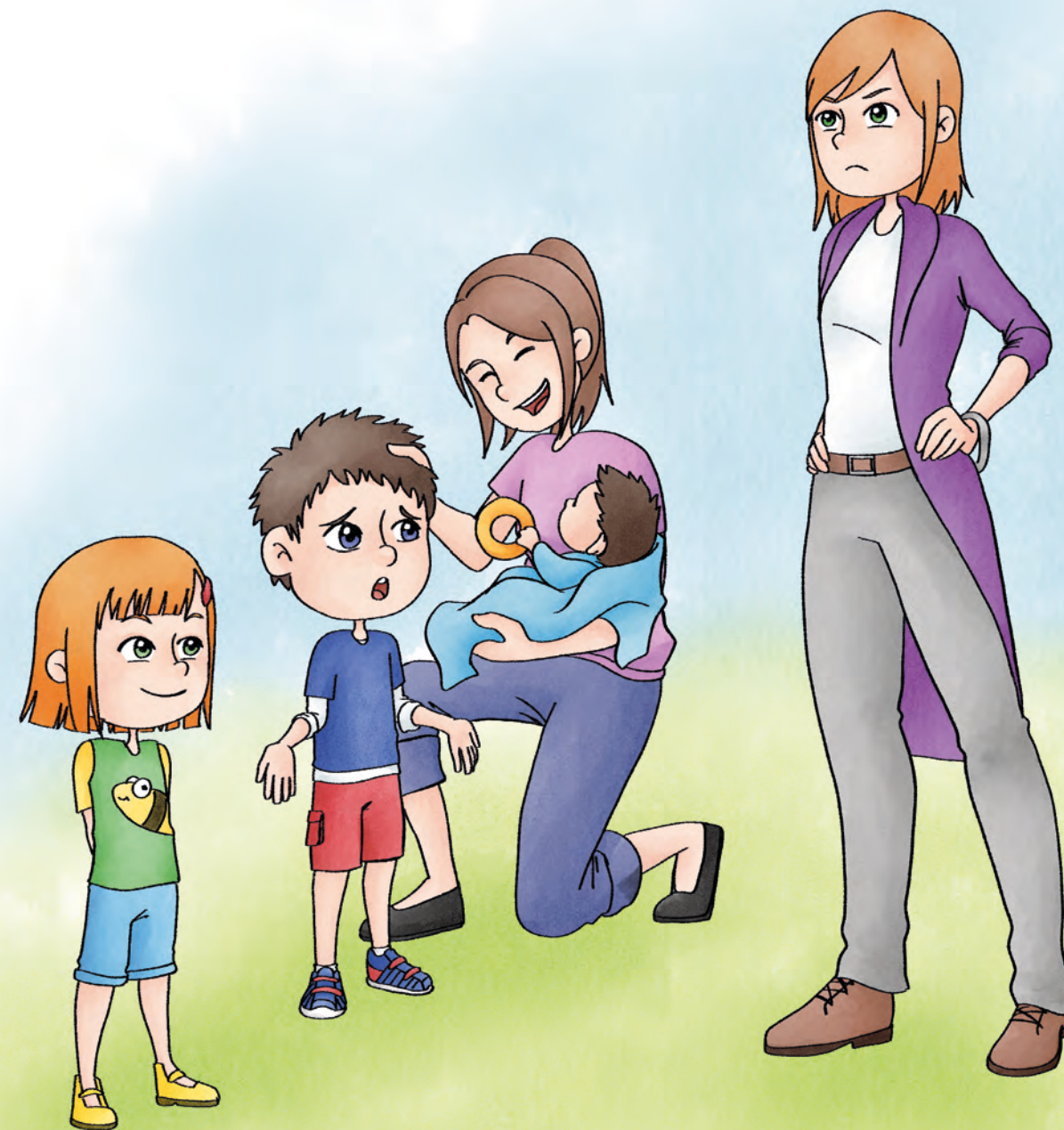




Stinkig geht Bob schnell weg. „Ich suche doch bloß meinen Hund....“, grummelt er. Als Bob nicht mehr zu sehen ist erklärt Lisa die Situation.

Die Mama von Max tröstet ihren Sohn: „Liebling, du darfst doch nicht mit Fremden mitgehen. Auch wenn sich der Fremde mit seinem Namen vorstellt, ist er immer noch ein Fremder.“

„Ja, und Erwachsene sollen Erwachsene fragen! Keine Kinder“, sagt Lisa.







Nach diesem Vorfall gönnen sich alle zur Beruhigung einen kleinen Snack. Während Lisa und Max in Gedanken versunken auf ihren Apfelstücken herum kauen, ruft Lisas Mama plötzlich: „Seht mal, wer da ist!“ Die Kinder drehen sich neugierig um und erspähen in der Ferne Bob. An dessen Leine springt fröhlich vor ihm her der kleine Buddy.

„Oh wie schön, dass sie sich wieder gefunden haben.“ Sagt Max erleichtert. „Und das ganz ohne eure Hilfe.“ Fügt Max' Mama hinzu.

„Ja, wir haben heute alle etwas gelernt“, überlegt Lisa. „Wir Kinder, dass wir (fremden) Erwachsenen nicht helfen müssen, und Bob, dass er keine Kinder nach Hilfe fragen soll!“

Da stimmen alle zu und die zwei Freunde laufen zurück, um eine Sandeisdiele zu eröffnen. Denn es ist noch immer ein warmer, sonniger Tag.



## Hinweise für Eltern:

- 1** Fremd ist jeder, der nicht zur Familie gehört. Fremd ist jeder, mit dem ihr Kind nicht ohne zu fragen mitgehen darf.
- 2** Erwachsene sollen Erwachsene fragen. Es gibt keinen plausiblen Grund, warum ein Erwachsener Kinder um Hilfe bitten sollte. Erwachsene sollen Erwachsene fragen.
- 3** Lassen Sie mich in Ruhe. Ich kenne Sie nicht. Das „Sie“ ist wichtig. Gerade jüngere Kinder duzen fast jeden Erwachsenen. Doch auch die Kleineren können diesen einfachen Satz lernen. Lassen Sie mich in Ruhe ich kenne Sie nicht.

Übung macht den Meister. Nur was wir beständig üben, können wir richtig gut. Lesen Sie Ihrem Kind immer wieder dieses Buch vor und besprechen Sie diese Handlung auch mit eigenen Worten. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem wertvollen Erziehungsauftrag.

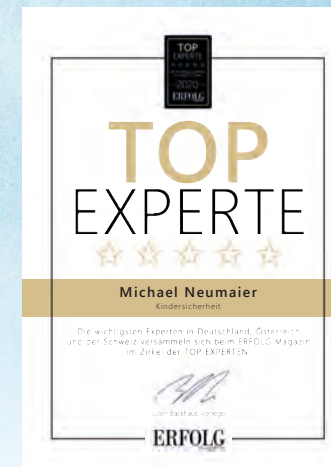
MINEMA  
((武士道))  
VERLAG



LISA & MAX

WER IST EIN FREMDER?

Melissa Neumaier • Michael Neumaier • Linda Miolcic







Lachend läuft Lisa die Straße entlang. Endlich darf sie ihren Freund Max besuchen. Aufgeregt erzählt sie ihrer Mutter, dass ihr Freund neue Spielsachen bekommen hat. Sogar ein grünes Glitzerauto. So eines möchte sie unbedingt auch haben.

Die Mutter lacht: „Autos hast du doch genug.“ Doch Lisa schüttelt energisch den Kopf und widerspricht: „Nein, Mama! Autos kann man nie genug haben!“



Nach wenigen Minuten stehen sie vor Max' Haus und Lisa darf die Klingel drücken. Max öffnet so schnell, als hätte er schon hinter der Tür auf sie gewartet. Er freut sich, seine beste Freundin zu sehen. „Hallo, Lisa!“, grinst er und zeigt auf den Teppichboden im Wohnzimmer. „Ich hab schon angefangen zu spielen.“ Lisa läuft an Max vorbei ins Haus. Dort sieht sie schon eine Menge Spielsachen auf dem Boden liegen. Autos, Bausteine, Tiere und einen halb aufgegessenen Keks.

Lisas Mutter sieht sich verwundert um und fragt Max, wo seine Mama ist. Der deutet nach oben: „Die ist im Schlafzimmer und wickelt das Baby. Komm mit.“



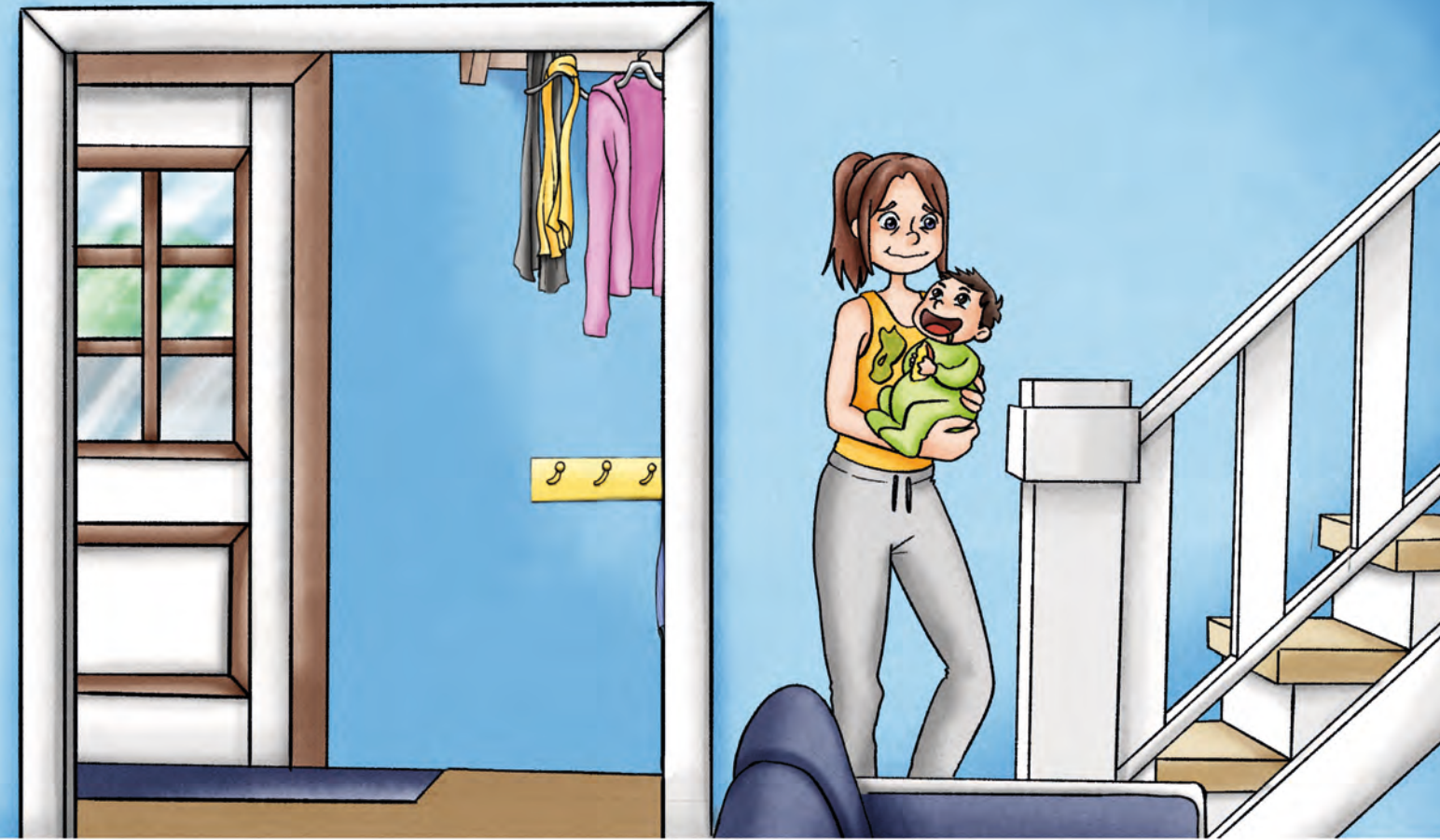




Max führt seinen Besuch die Treppen nach oben bis ins Schlafzimmer. Dort steht Max' Mama vor der Wickelkommode und zieht Tom, das Baby, an. Die Mütter begrüßen sich. Währenddessen erzählt Max von einem riesengroßen Auto aus Bausteinen, dass er gerade baut.

„Soooo groß soll es werden. Bis zum Dach!“ Lisa staunt und stellt sich ein Auto vor, so groß wie das ganze Haus. Als das Baby fertig angezogen ist, laufen sie gemeinsam zurück ins Wohnzimmer. Lisas Mutter verabschiedet sich: „Viel Spaß, ihr beiden. Papa holt dich in zwei Stunden wieder ab.“ „Ist gut, Mama. Tschüss!“, sagt das Mädchen, ohne ihre Mama dabei anzusehen. Sie hat das grüne Glitzerauto entdeckt und probiert es sofort aus. Max baut an seinem Auto aus Bausteinen weiter, das einmal riesengroß werden soll.





Die Freunde sind in ihr Spiel vertieft. Max' Auto ist doch etwas kleiner geworden. Das macht aber gar nichts, denn so können sie besser Rennen fahren. Das Baby windet sich währenddessen wie ein kleines Würmchen angestrengt auf Mamas Arm. Max' Mutter versucht es zu beruhigen, doch da kommt schon ein lautes Bäuerchen aus dem kleinen Tom heraus und spuckt die Mama damit voll.

Dem Baby scheint der Milchfleck auf Mama zu gefallen, denn es quiekt jetzt zufrieden. „Kinder, ich geh mich umziehen“, lacht die Mama und lässt die beiden alleine im Wohnzimmer.



Plötzlich klingelt es an der Tür. Sofort springt Max auf und läuft los. Er findet es immer sehr spannend, Besuch zu bekommen und freut sich darüber.

Lisa aber sieht sich im Wohnzimmer um und bemerkt, dass Max' Mama noch nicht zurück ist.



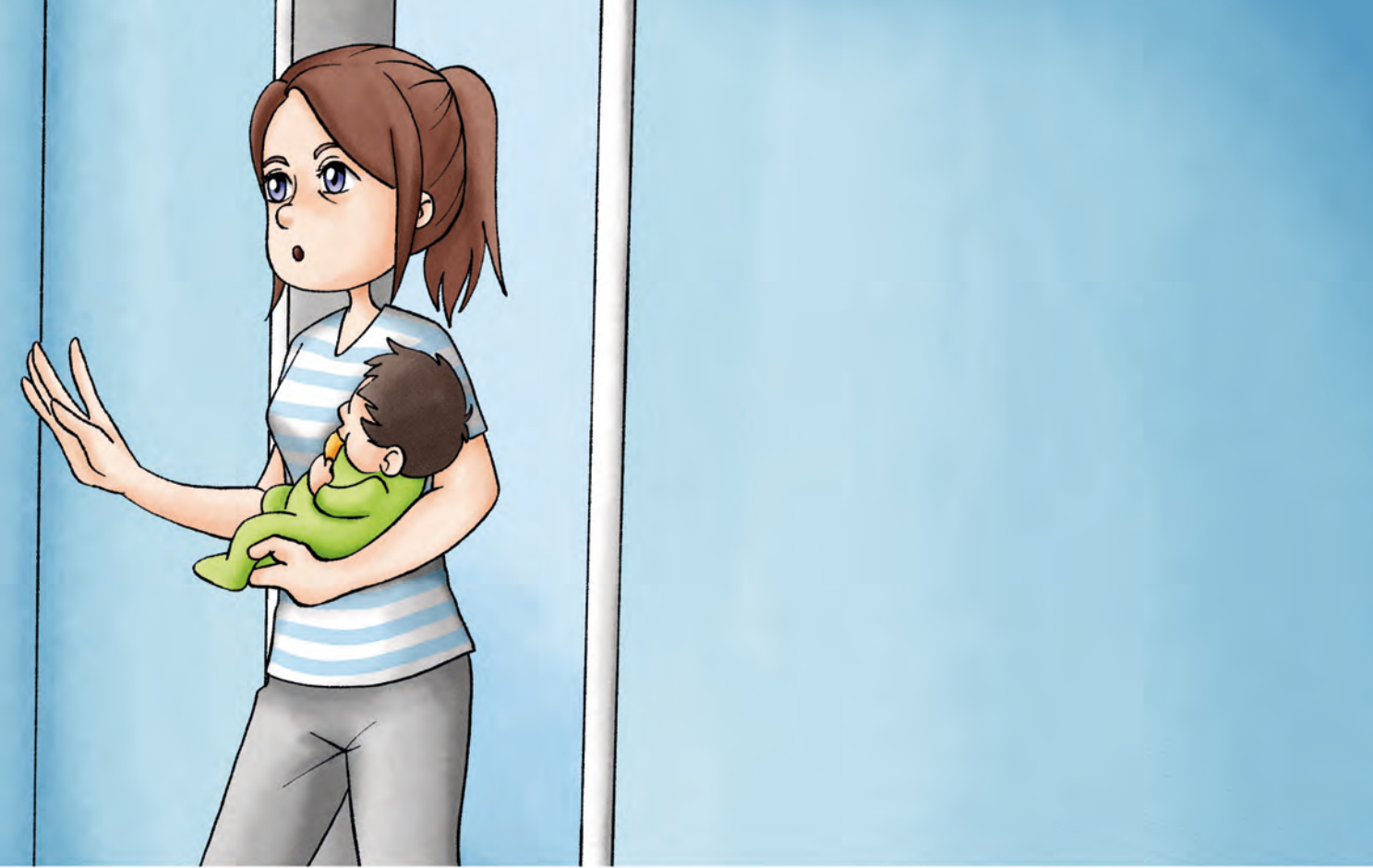




Sie läuft Max hinterher, der gerade die Türklinke nach unten drücken möchte. „Stopp!“, ruft Lisa und Max sieht sie überrascht an. „Was ist denn?“, fragt er. „Das ist doch nur unser Nachbar Daniel.“ „Und darfst du die Tür öffnen, wenn er klingelt?“, fragt Lisa. Max überlegt: „Eigentlich macht meine Mama immer die Tür auf, aber die ist oben und hat bestimmt die Klingel nicht gehört. Vielleicht braucht Daniel unsere Hilfe!“ Lisa lacht: „Max, du weißt doch, Erwachsene sollen Erwachsene fragen! Und wenn deine Mama gerade nicht kann, muss er eben später wieder kommen. Kinder dürfen keine Türen öffnen.“ Das gefällt Max nicht, er guckt beleidigt.







In diesem Moment kommt Max' Mutter zurück. Die beiden erzählen, was gerade passiert ist. Max' Mama, die jetzt wieder ein sauberes T-Shirt trägt, hört aufmerksam zu. Dann sagt sie: „Das habt ihr zwei genau richtig gemacht...“ Max unterbricht seine Mama aufgeregt: „... aber Mama, woher weiß ich denn, wann ich die Tür öffnen darf?“

„Ganz einfach, mein Großer!“, antwortet sie geduldig. „Bei jedem, der ein Fremder ist, bleibt die Tür zu.“

„Aha.“ Max überlegt. „Und wer ist alles ein Fremder?“

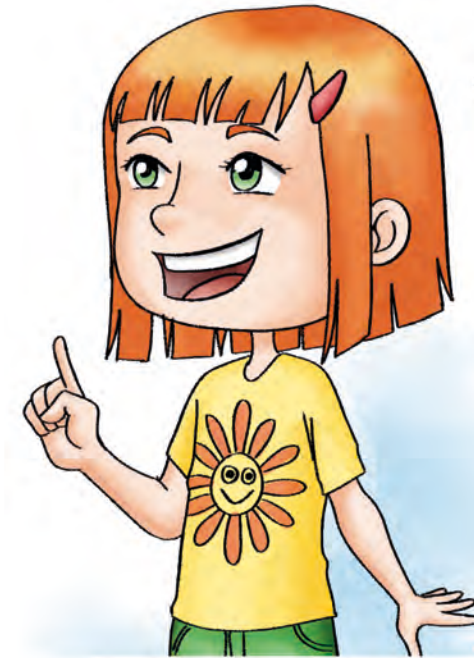
„Das ist eine sehr wichtige Frage“, lobt Mama, was Max stolz macht.

„Fremd ist jeder, der nicht zur Familie gehört“, fängt Mama an zu erklären.

„Unser Nachbar Daniel ist sehr nett und hilfsbereit. Ich unterhalte mich gerne mit ihm und er erzählt viele lustige Geschichten. Aber er gehört nicht zur Familie...“ „Also ist er ein Fremder!“, beendet Max den Satz nachdenklich. „Richtig!“, lobt Mama.



„Oder erinnert ihr euch noch an Bob? Den Mann mit dem süßen Hund? Wir haben ihn einmal am Spielplatz getroffen. Er hat euch nach Hilfe gefragt, als Buddy verschwunden war. Jetzt sehen wir ihn oft im Park und ihr dürft Buddy streicheln und mit ihm spielen. Das ist in Ordnung, wenn wir Eltern dabei sind und es euch erlauben. Aber er gehört nicht zur Familie. Wenn Bob klingelt, bleibt die Tür zu.“ Die Kinder nicken.



„Oma und Opa, die nur ein paar Straßen weiter wohnen, passen oft auf dich auf und machen Ausflüge mit dir. Manchmal darfst du sogar bei ihnen übernachten und du hast jedes Mal viel Spaß mit ihnen. Sie kommen ab und zu vorbei, ohne uns davor anzurufen. Oma und Opa gehören zur Familie. Also darfst du die Tür...“ - „... öffnen!“, ruft Max.

„Wie ist das mit dem Postboten?“, fragt Mama. „Hm. Der Postbote gehört nicht zur Familie“, überlegt Lisa. „Also ist er ein Fremder!“, antwortet Max. „Richtig, und dürft ihr dem Postboten öffnen?“, fragt Mama. „Nein, die Tür bleibt zu“, freut sich Max.



„Deine Kampfkunstlehrerin Eva kennst du schon sehr lange. Du siehst sie fast jede Woche im Kampfkunstunterricht. Früher war ich mit dabei, jetzt bist du groß und machst auch ohne mich mit. Eva ist sehr freundlich und hat immer tolle neue Ideen. Aber sie gehört nicht zur Familie, die Tür bleibt zu!“ - „Na klar!“ grinst Max.



„Onkel Klaus und Tante Anna wohnen in der gleichen Stadt. Sie arbeiten viel und sind sehr beschäftigt, kommen aber trotzdem regelmäßig vorbei. Wenn sie hier sind, freuen wir uns sehr. Und das Wichtigste: Sie gehören zur Familie, denn Onkel Klaus ist mein Bruder.“ „Also darf ich die Tür öffnen?“, fragt Max. „Genau, das darfst du. Wir gehören zusammen und haben uns lieb. Wir sind verwandt und eine Familie.“

Fremd ist nur jeder, der nicht zur Familie gehört.“ „Das ist ja ganz einfach!“, ruft Max. Und Lisa nickt: „Stimmt!“





Gut gelaunt spielen Max und Lisa weiter. Das Autorennen ist beendet, die Fahrzeuge werden jetzt in der Werkstatt repariert. Da beginnt Tom zu quengeln. Max' Mama bringt ihn nach oben in sein Bettchen, während die Freunde weiterspielen.

Kurz darauf klingelt es erneut.

Lisa und Max, die ihre Autos gerade auftanken, sehen sich an. Dann gehen sie zusammen zur Tür und gucken durch das Fenster. „Hm, sagt Max. Fremd ist jeder, der nicht zur Familie gehört. Zu meiner Familie gehört der aber nicht.“

Lisa muss lachen. „Nein, aber zu meiner Familie gehört er schon. Das ist doch mein Papa, der holt mich jetzt ab. Also darf ich aufmachen.“





Max ruft seine Mama und öffnet dann die Tür. Während die Erwachsenen sich unterhalten, flüstern und kichern die beiden Kinder miteinander. Dann verabschiedeten sich alle. Bevor Lisa das Haus verlässt, drückt Max ihr noch schnell etwas in die Hand. „Bis morgen, Max!“ Lisa winkt und läuft glücklich mit ihrem Papa nach Hause. In ihrer Hand hält sie, fest umschlossen wie einen kleinen Schatz, das grüne Glitzerauto.



## Hinweise für Eltern:

- 1** Fremd ist jeder, der nicht zur Familie gehört. „Fremd“ ist neutral. Die meisten Fremden sind sehr gute Menschen, doch nicht jeden darf Ihr Kind ins Haus oder in die Wohnung lassen.
- 2** Gehen sie dieses Thema regelmäßig - mit eigenen Worten und auf ihr Umfeld bezogen - mit ihrem Kind durch.
- 3** Nachbarn, Postboten, Turnlehrer, Freunde, Verkäufer, etc. sind Fremde, sie gehören nicht zur Familie. Mama, Papa, Oma, Opa, Tanten und Onkel gehören zur Familie.
- 4** Eltern erklären ihren Kindern gerne, sie dürfen nicht mit Fremden mitgehen - doch mit dieser Aussage können Kinder nichts anfangen. In der Kindererziehung braucht es klare, positive Verhaltensvorgaben. „Du sollst nicht...“ - das funktioniert nicht. Kinder benötigen klare, positive Hilfestellungen und Anweisungen. Es muss verständlich, einfach und ohne verwirrende Ausnahmen klar sein, wer zur Familie gehört. Wem sie also öffnen dürfen.

Erarbeiten Sie mit ihrem Kind gemeinsam eine Liste mit Personen, bei der es die Tür öffnen darf. Bei jüngeren Kindern empfehlen wir Fotos der Familienmitglieder. Hängen Sie diese Liste auf Augenhöhe des Kindes neben die Tür.

Wir wünschen ihnen viel Erfolg und Freude bei ihrem wertvollen Erziehungsauftrag.

MINEMA  
((武士道))  
VERLAG



LISA & MAX

# DAS GEHEIMNIS WAHRER FREUNDSCHAFT

Melissa Neumaier • Michael Neumaier • Linda Miolcic





Dies ist ein Buch zur frühen Prävention von Mobbing, basierend auf den Grundsätzen von Selbstliebe, Achtsamkeit und Wertschätzung, wie sie auch im Unterricht von MINEMA Martial Arts gelehrt werden. Nähere Informationen finden Sie unter [www.minema.de](http://www.minema.de)

Damit dieser Ansatz im Kind positiv wirken kann, empfehle ich, auch im Alltag aufmerksam hinzusehen und zuzuhören. Begleiten Sie unterstützend, mit Liebe und Verständnis die natürlichen Prozesse, die das Kind durchlebt. Finden sie gemeinsam Wege, aus den täglichen Herausforderungen des sozialen Miteinanders zu lernen und an ihnen zu wachsen.

Jedes Kind, dass um den unbedingten Rückhalt eines mit ihm verbundenen Erwachsenen und die Kraft seiner inneren Stärke weiß, wird zu einer selbstbewussten, glücklichen und starken Persönlichkeit heranwachsen, die Grenzen jeder Person respektieren, damit auch die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und sich vor Grenzüberschreitungen schützen.



Hallo,  
ich bin Max.



Ich wohne in einer kleinen Stadt, die ganz nah an einer sehr großen Stadt ist.



Dort lebe ich zusammen mit meinem kleinen Bruder und meinen Eltern.





Am liebsten esse ich Pommes  
mit ganz viel Ketchup und  
zum Nachtisch Erdbeereis.



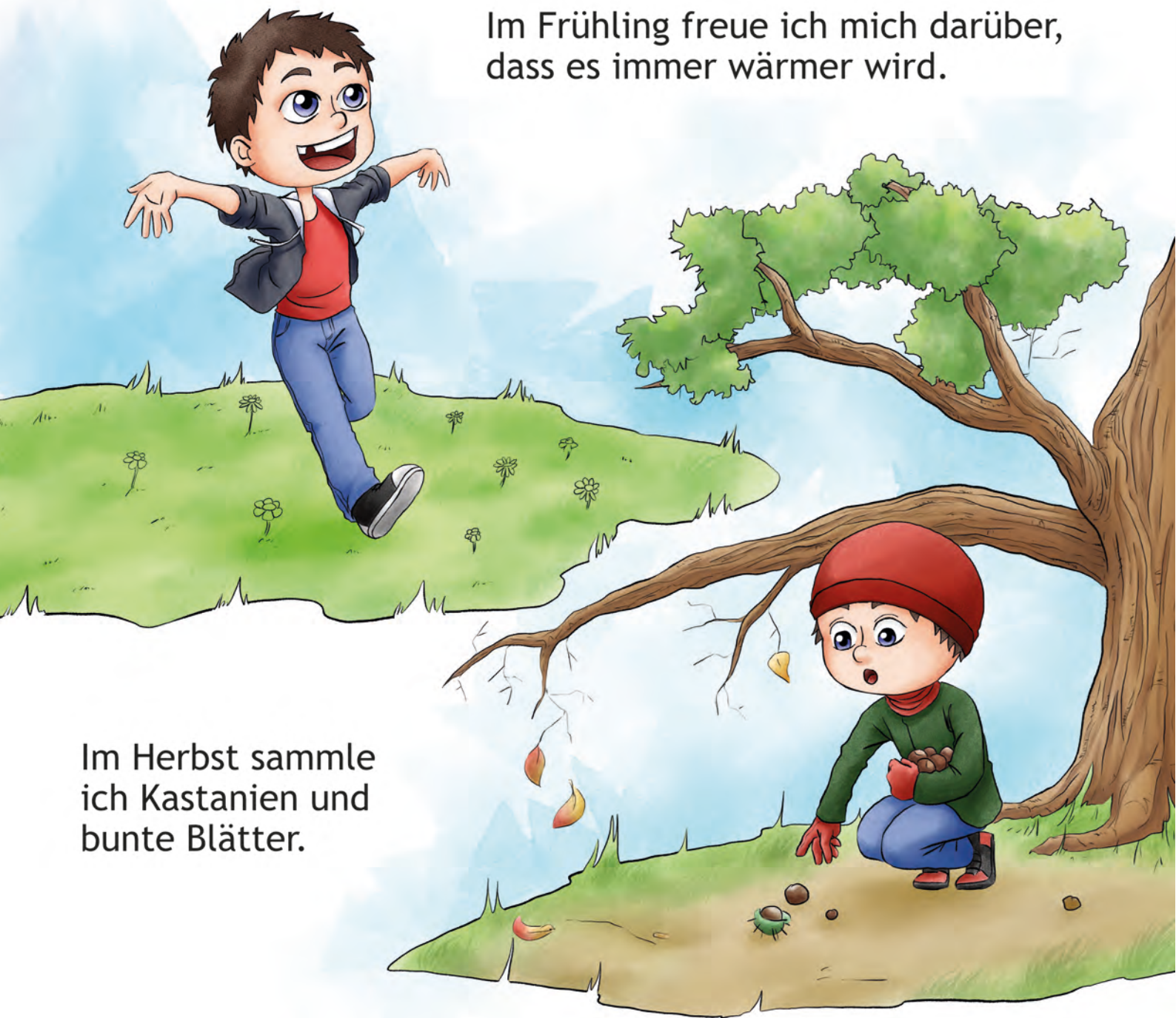
Im Sommer liebe ich es,  
im Freibad zu schwimmen.



Im Winter fahre  
ich gerne Schlitten.







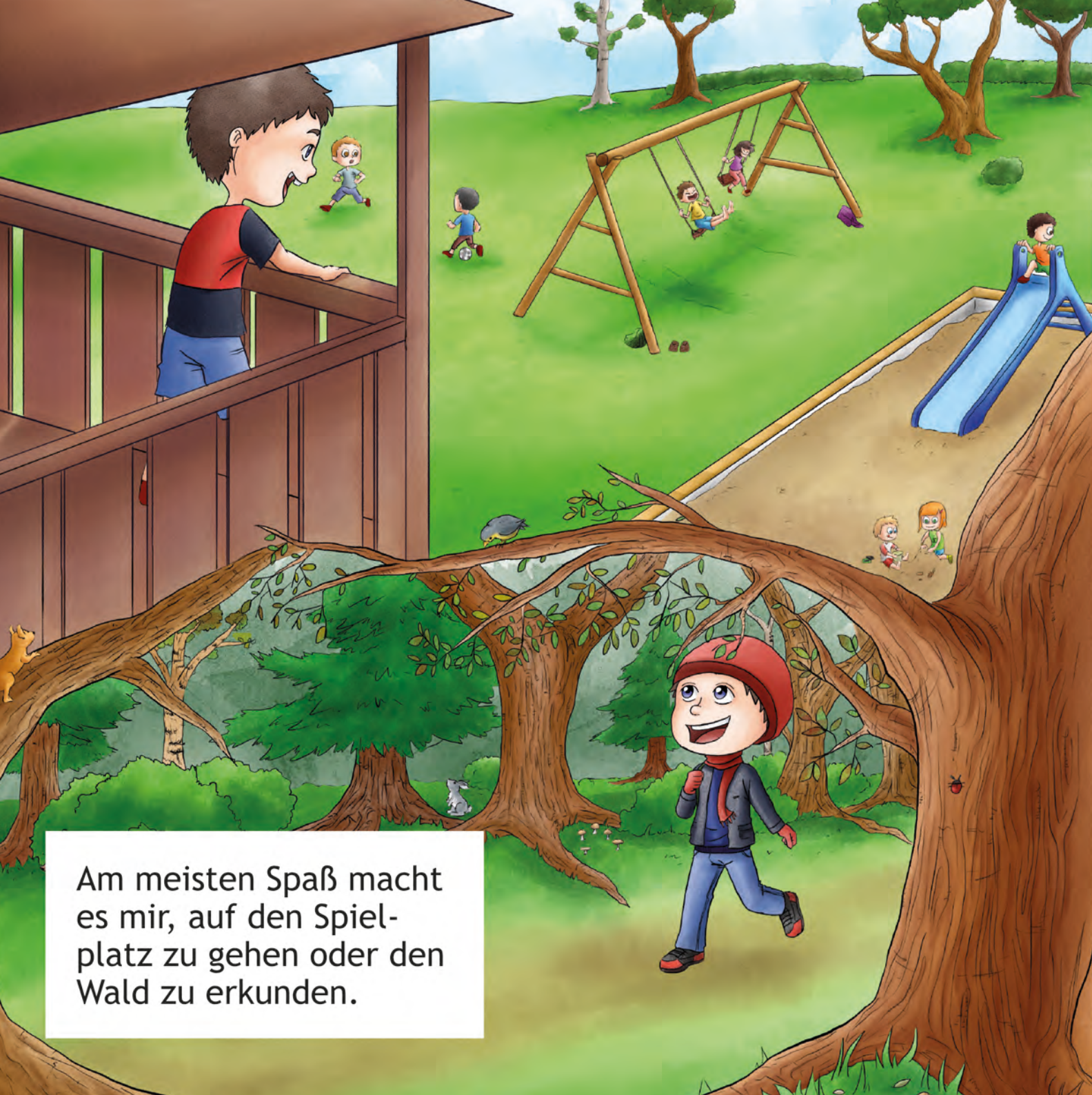
Im Frühling freue ich mich darüber,  
dass es immer wärmer wird.

Im Herbst sammle  
ich Kastanien und  
bunte Blätter.



Ich bin ein ganz normales  
Kind. Meistens habe ich  
gute Laune und manchmal  
schlechte.



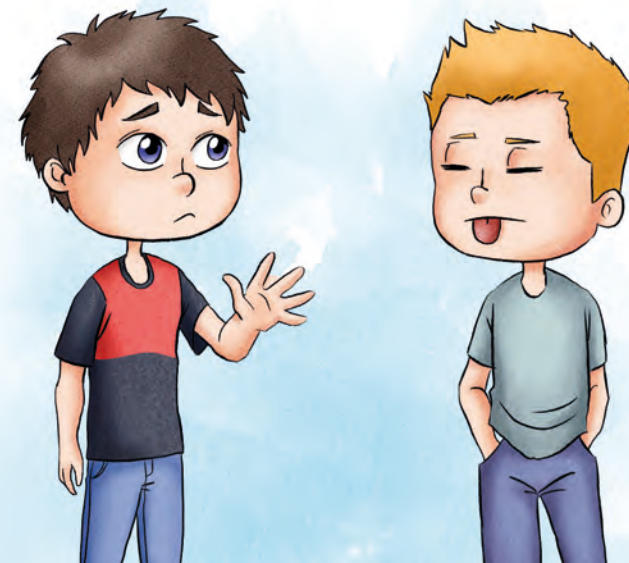


Am meisten Spaß macht es mir, auf den Spielplatz zu gehen oder den Wald zu erkunden.



Oder mit meinen Freunden zu spielen.  
Aber das ist manchmal so eine Sache.

Denn manchmal sind Freunde ganz  
schön komisch.





Mit dir spiele ich nicht mehr, du hast immer so eine doofe Mütze auf!



Komm, wir schubsen Leon, der ärgert mich auch immer!



Wenn du mein Freund bist, dann darfst du nicht mehr mit Laura spielen!



Hey, das ist meins!



Gib mir deine Gummibärchen, sonst bist du nicht mehr mein Freund!



Wenn so etwas passiert, macht mich das traurig und wütend. Mein Bauch fühlt sich heiß an und ich möchte stampfen und laut schreien oder weinen. Ich will mich in einer Ecke verkriechen oder weglaufen.

Kennst du das auch?



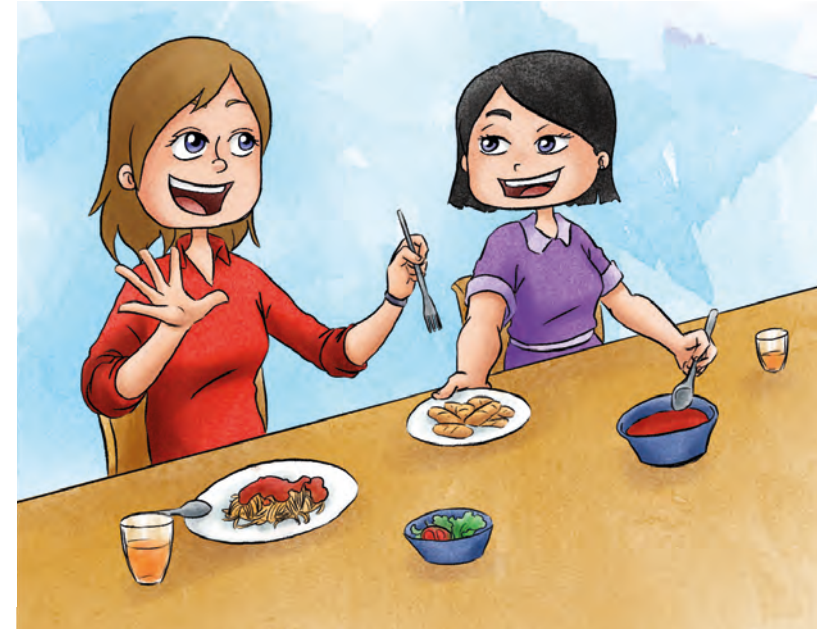


Heute bin ich bei meiner Tante Ella und wir gehen gemeinsam einkaufen. Sie hat noch keine Kinder und arbeitet ganz viel.

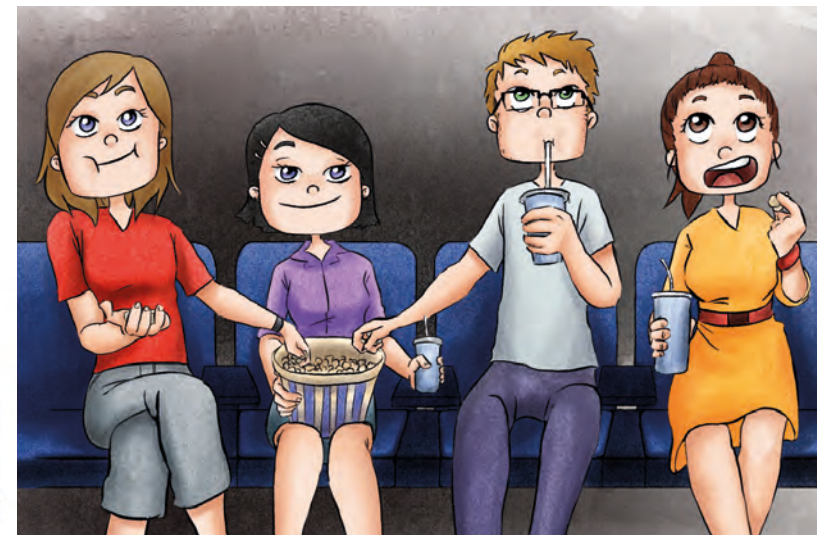
Und wenn sie nicht arbeitet, unternimmt sie tolle Ausflüge mit ihren Freunden.



Sie geht mit ihnen oft zum Essen und Quatschen in schicke Restaurants.



Bei schönem Wetter treffen sie sich an einem See zum Schwimmen und Grillen.



Und wenn sie sich gemeinsam den neuesten Film im Kino ansehen, ist meine Tante schon Tage zuvor ganz aufgeregt.



Manchmal machen sie auch lustige Spieleabende, bis alle ganz müde sind.





Tante Ella erzählt gerne von ihren Erlebnissen und freut sich, wenn sie sich bald wieder mit ihren Freunden treffen kann.

So möchte ich das auch haben, wenn ich groß bin. Ob ihre Freunde manchmal gemein zu ihr sind? Oder sie schubsen und ihr etwas wegnehmen?



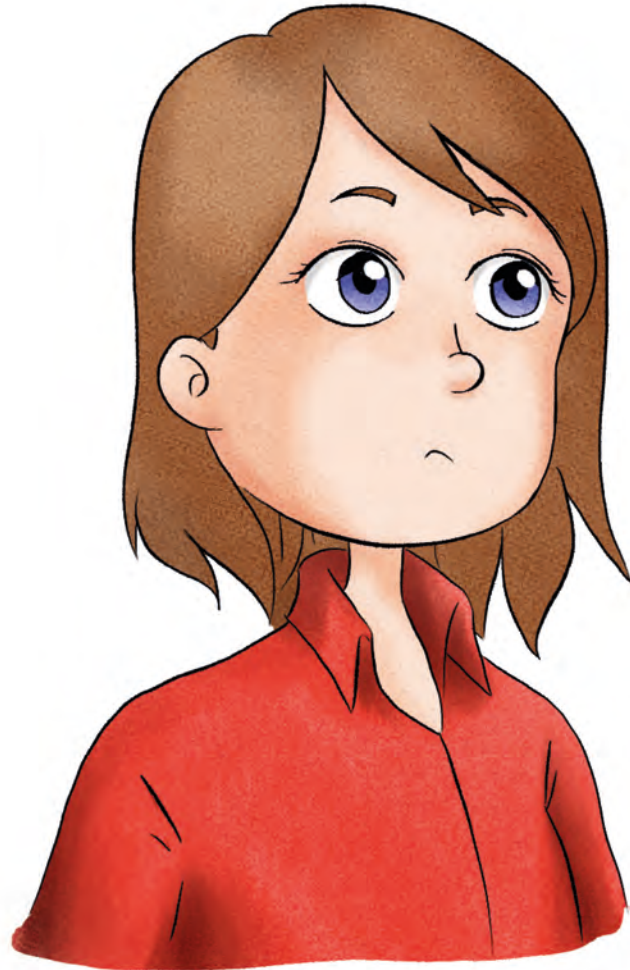
Nachdem wir gemeinsam bei ihr zu Hause superleckere Burger selbst gemacht haben und am Esstisch sitzen, frage ich sie.





Meinte Tante sieht mich ganz erstaunt an, dann lacht sie.  
„Nein, natürlich nicht. Sonst wären das ja nicht meine  
Freunde.“

Da werde ich kurz traurig, weil ich an die Kinder denken  
muss, die gemein zu mir sind.



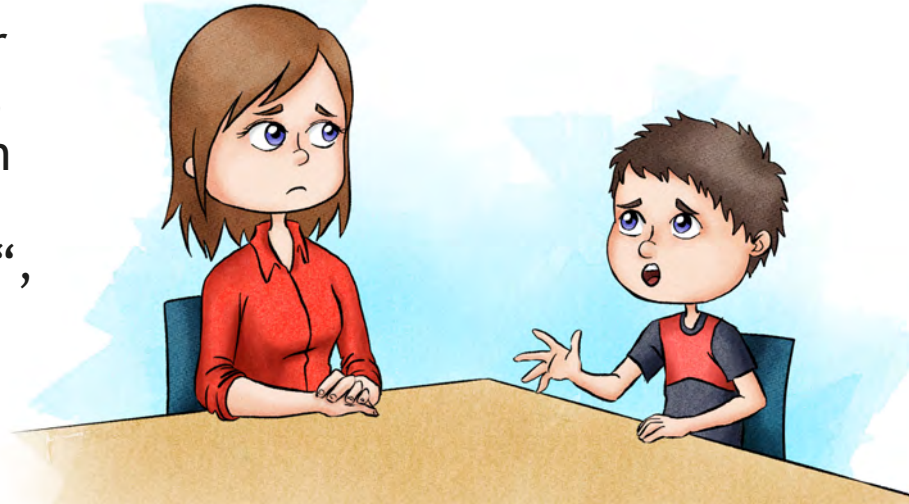
Plötzlich fällt mir Lena ein. Sie ist  
auch in meiner Kindergartengruppe.  
Lena kann manche Wörter nicht  
richtig aussprechen.

Sie weint oft, weil Paul sie jeden Tag  
deswegen ärgert. Lena ist davon ganz  
still geworden und redet nur noch  
manchmal.





Davon erzähle ich meiner Tante Ella. Sie macht das auch traurig und auch ein bisschen ärgerlich.  
„Ich möchte Lena helfen“, sage ich leise.

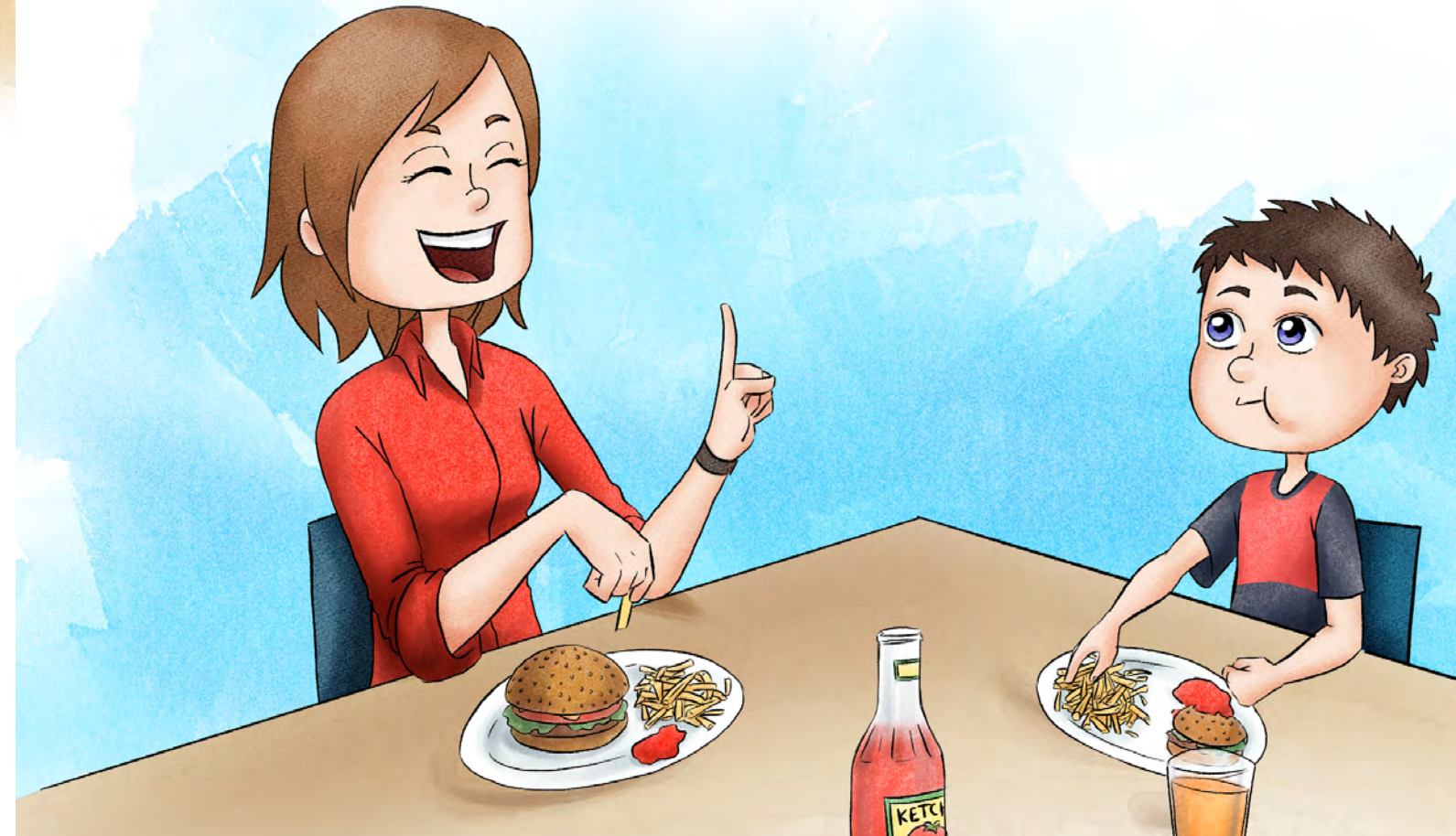


„Es ist mir egal, wie Lena spricht. Sie kann ganz toll malen und klettern. Außerdem teilt sie manchmal ihre Weintrauben mit mir und ich gebe ihr dann ein Stück Paprika.“



„Wie schön, dass ihr euch so gut versteht“, freut sich Tante Ella und beißt genüsslich in eine Pommes.

„Wenn dich jemand ärgert oder du beobachtest, wie jemand geärgert wird, dann sprich darüber. Sei ehrlich und rede über das, was dich stört. Erst mit dem Kind, das dich ärgert. Und wenn es nicht aufhört, dann mit einem Erwachsenen. Sage, dass du Unterstützung brauchst. So merkt das Kind, das dich ärgert, dass es nicht in Ordnung ist und kann sein Verhalten ändern.“





Vor lauter Zuhören vergesse ich fast das köstliche Essen. Was Tante Ella sagt, ärgert mich ein bisschen. „Wenn Paul Lena ärgert oder mich schubst, dann weiß er ganz genau, wie gemein das ist!“

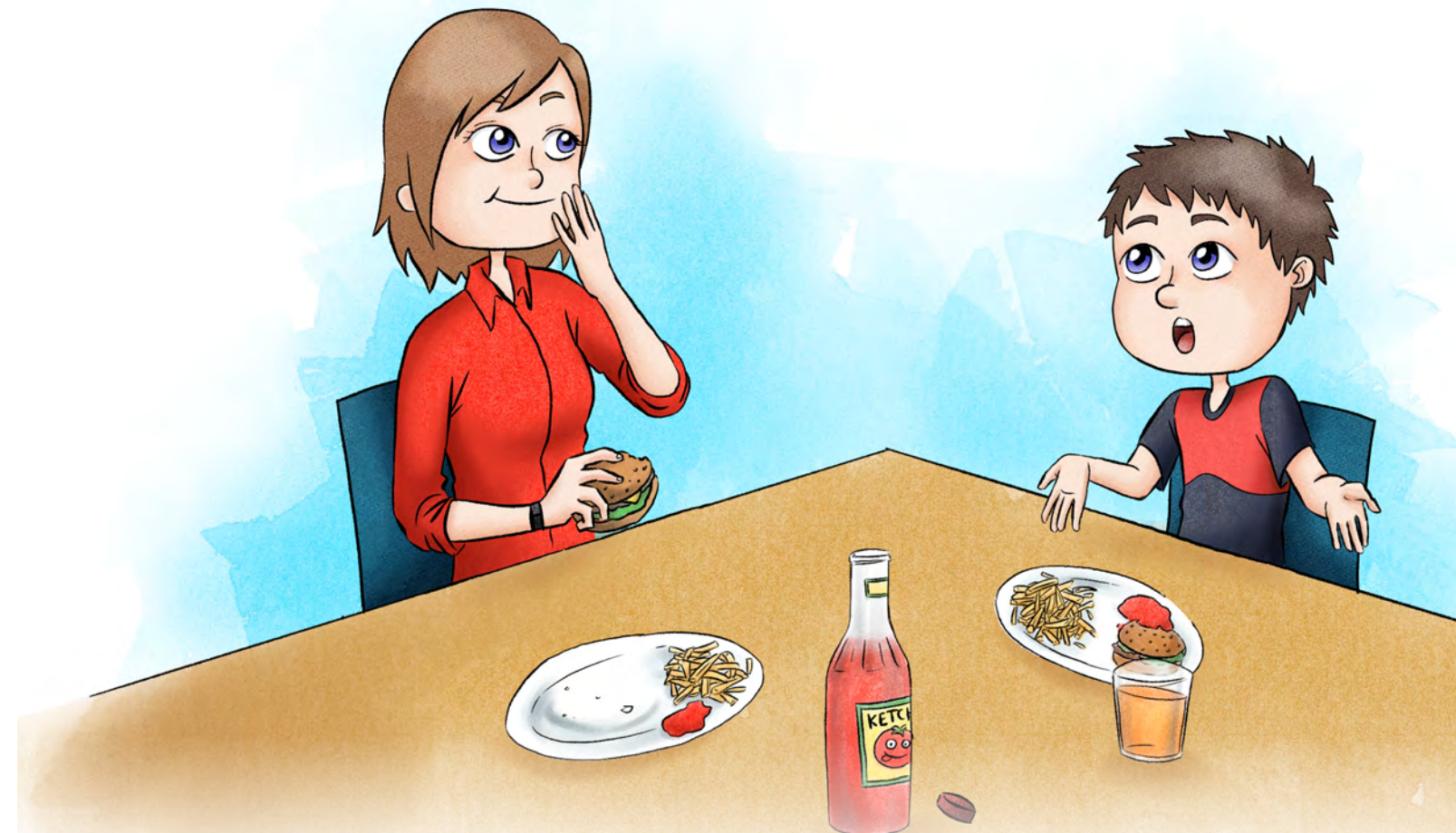


„Vielleicht“, antwortet Tante Ella, lächelt mich an und wischt sich einen Krümel vom Kinn. „Aber wer andere ärgert und traurig macht, ist oft selbst traurig und braucht bei etwas Hilfe. Die kann er so bekommen. Das ist gut für Paul und für euch.“





Das verstehe ich nicht ganz. Aber ich möchte es ausprobieren, um zu sehen, ob es funktioniert.



Wir essen eine Weile schweigend, ich grüble nach. Dann frage ich:

„Jetzt weiß ich, wer kein Freund ist und was ich tun kann, wenn ich oder ein anderes Kind geärgert werden. Aber woran merke ich, ob jemand mein Freund ist?“

Meine Tante überlegt eine Weile und ich warte ungeduldig auf ihre Antwort. Schließlich sagt sie: „Es reicht nicht, nur zu sagen, dass man befreundet ist. Man muss sich auch so verhalten.“

„Und wie verhält man sich als Freund?“ Möchte ich wissen.





„Das wichtigste ist: Sei du selbst dein bester Freund! Sei nett zu dir. Lerne dich kennen. Finde heraus, was dich glücklich macht, was du gut kannst und magst.

Wenn du etwas machst oder erlebst, bei dem du ein komisches Gefühl im Bauch hast, gehe weg oder sage es deinen Eltern.

Sage dir selbst schöne Dinge. Stelle dich morgens vor den Spiegel und wünsche dir lächelnd einen schönen Tag. Sage dir selbst, wie wunderbar, einzigartig, besonders du bist! Unterstütze dich selbst und freue dich, dass es dich gibt. Du bist toll! Und wenn du das selbst fühlst, können andere es umso besser erkennen.

Hilf dir selbst dabei, glücklich zu sein. Das ist, wenn dein Herz überläuft vor Liebe, dein Bauch sich wohl fühlt und du nicht aufhören kannst, zu lächeln. Wenn dir schöne Dinge passieren und das Leben Spaß macht. Höre immer auf dein Herz um herauszufinden, welche Dinge das sind.

Behandle dich selbst so, wie du von deinem besten Freund behandelt werden möchtest.





Echte Freunde  
freuen sich,  
wenn sie sich sehen.

Mit echten Freunden  
kann man zusammen  
lachen.



Wahre Freunde  
unterstützen  
sich gegenseitig.



Freunde teilen.





Wahre Freunde  
freuen sich mit dir.

Es ist in Ordnung für echte  
Freunde, auch mit anderen  
Kindern zu spielen.



Sie verteidigen dich  
vor anderen und halten  
zusammen.



Sie können sich alles  
erzählen und teilen  
manchmal auch  
schöne Geheimnisse  
miteinander.





Echte Freunde sagen sich  
ehrlich die Meinung.

Manchmal streiten  
sie sogar.

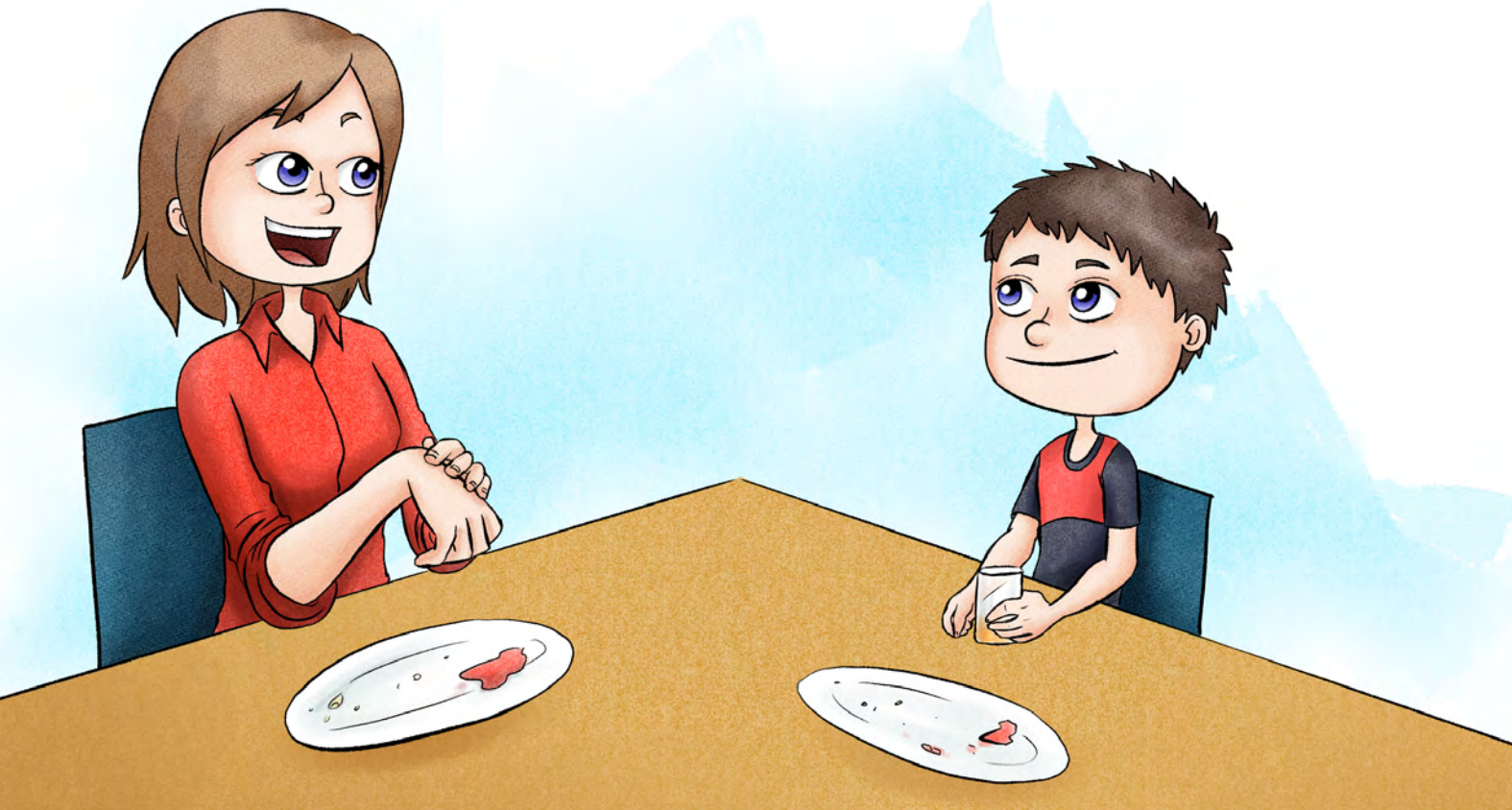


Aber wahre Freunde werden nie richtig gemein zueinander.  
Sie verletzen, beleidigen und schlagen sich nicht.  
Sie verraten keine schönen Geheimnisse und halten zu dir.





„Wow“, staune ich, zu einer echten Freundschaft gehört ganz schön viel. Es klingt trotzdem so schön, einen echten Freund zu haben. Etwas ist mir jedoch noch nicht ganz klar.



„Wie finde ich einen richtigen Freund?“ Will ich von Tante Ella wissen, während wir gemeinsam die Spülmaschine einräumen. „Es entwickelt sich langsam und braucht Zeit. Ihr trefft euch zum Beispiel beim Turnen, geht zusammen in den Kindergarten, in die Schule oder seid Nachbarn. Ihr redet immer mehr miteinander, spielt zusammen und lernt euch kennen.“





Irgendwann merkst du, dass du jemanden richtig gerne hast und freust dich, dieses Kind zu sehen. Du musst viel lächeln, wenn du mit dieser Person zusammen bist. Man nennt es eine Verbindung zueinander haben. Freundschaft ist ein gutes Gefühl, dass langsam größer wird, je öfter ihr euch seht. Nach einer Zeit versteht ihr euch supergut. Dabei ist es wichtig, auch selbst ein echter Freund zu sein.“



Ich höre gespannt zu, während Tante Ella und ich den Tisch abwischen und freue mich: „Das klingt toll! Ich möchte ganz viele echte Freunde haben!“ Ich sage Mama später, dass sie Kinder einladen soll, die zu mir passen.“



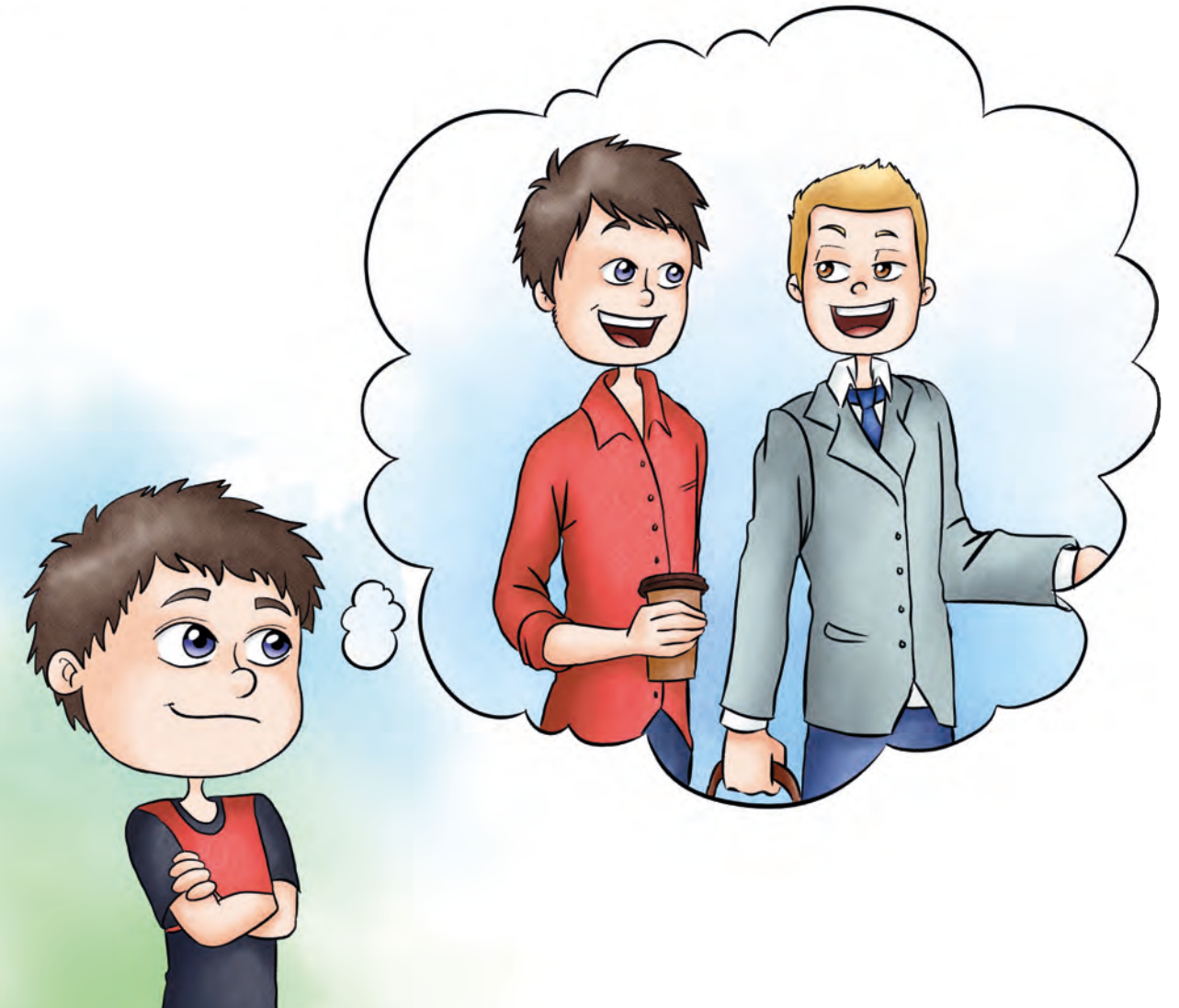


Sie erwidert: „Natürlich können deine Eltern aussuchen, mit wem du dich triffst. Das machen viele und meinen es sehr gut. Denn deine Eltern wollen immer das Beste für dich und dass du glücklich bist. Einfach, weil sie dich sehr lieben und du ihnen wichtig bist. Mama und Papa wissen oft ganz genau, welcher Freund auch wirklich einer ist und es hilft, auf ihren Rat zu hören.“

Es ist jedoch genauso wichtig zu erfühlen, wer wirklich zu dir passt und wer dir guttut. Es gibt viele wundervolle Kinder und auch ganz tolle Erwachsene auf der Welt. Sich mit ihnen zu treffen, kann schön sein und Spaß machen.

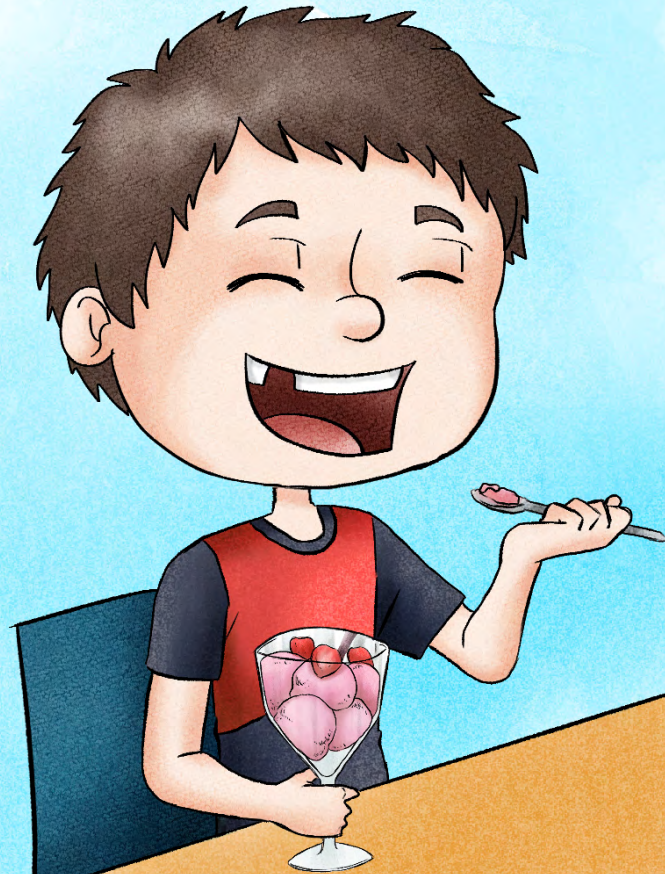
Aber wahre Freunde kannst du nur selbst finden. Die bleiben es dann manchmal sogar ein ganzes Leben lang. Diese Freundschaften sind so schön und wertvoll wie Diamanten.

Übrigens muss jeder erst lernen, ein richtiger Freund zu sein. Das kann niemand einfach so. Deshalb dürfen alle Menschen Fehler machen. Wichtig ist dabei nur, sich dann für die Fehler, die man gemacht hat, zu entschuldigen. Und daraus zu lernen.“





Als mich Tante Ella zum Nachttisch mit Erdbeereis überrascht, weiß ich plötzlich, dass auch meine Familie echte Diamanten sind. Warum? Das erzähle ich dir ein anderes Mal. Bestimmt fällt dir aber selbst schon ganz viel dazu ein.







Du hast jeden Tag die Chance die Welt ein bisschen besser zu machen. Für dich selbst und für jemanden wie Lena, die geärgert wird. Es gibt immer jemanden, der dir zur Seite steht. Sprich darüber! Über alle tolle Sachen und auch über alles, was dich traurig macht oder ärgert. Du wirst sehen, alles wird am Ende wieder gut.

Tue das, was sich richtig anfühlt. Auch wenn es kein anderer macht. Du bist großartig, klug und stark. Du bist talentiert und wundervoll. Du kannst etwas ganz besonders gut. Du bist einzigartig, wertvoll und etwas ganz besonderes. Niemand ist so wie du, niemand wird die Welt verändern wie du.

Du bist ein Geschenk für die Welt.



## Hinweise für Eltern:

Die 5 Regeln der persönlichen Sicherheit (von Dave Kovar)

1

### Nutze deinen Verstand!

Sei freundlich und gehe Tyrannen und Mobbern aus dem Weg

2

### Nutze deine Worte!

PETER! ICH WILL, dass du SOFORT aufhörst. „Name-ich will-sofort“

3

### Nutze deine Beine! Gehe oder renne weg

4

### Bitte um Hilfe! Sprich mit deinen Eltern, Lehrer, Erzieher

5

### Verteidige dich und geh sofort berichten!

Wir empfehlen dir gerne eine Kampfkunstschule für dich

►► [Schluss-mit-Mobbing.minema.de](http://Schluss-mit-Mobbing.minema.de)



### Über die Autoren:

Melissa von Draussen und Michael Neumaier sind Eltern von fünf Kindern und leiten eine werteorientierte Kampfkunstschule für die ganze Familie. Sie arbeiten mit verschiedenen Kindergärten und Grundschulen zusammen zu folgenden Themen:

- Kindersicherheit (Umgang mit Fremden und Selbstbehauptung)
- Gewaltprävention (Streitschlichtung, Selbstverteidigung, Anti-Mobbing)
- Sozialtraining (Lebenskompetenzen und soziale Kompetenzen, Umgang mit Menschen)
- Lektionen im Glücklichein

Was Sie sonst noch machen und weitere Infos gibt es auf: [www.minema.de](http://www.minema.de)

lincredible.  
art



### Du benötigst Layouts, Grafiken oder Illustrationen?

Mit über 10 Jahren Erfahrung im Grafik- und Druckgewerbe ist lincredible.art der perfekte Partner um Deine Ideen kreativ Umzusetzen.

[www.lincredible.art](http://www.lincredible.art)

✉ [info@lincredible.art](mailto:info@lincredible.art)



# KiSiTa - der Kindersicherheitstag

## inklusive UMGANG MIT FREMDEN

Freundlich sollen Kinder sein im Umgang mit anderen, höflich und offen. Das wünschen sich fast alle Eltern. Gleichzeitig befürchten viele Mütter und Väter, ihr Kind könnte einmal im falschen Moment der falschen Person gegenüber zu vertrauensselig sein. In unseren Seminaren geht es darum, Kindern ein Handwerkszeug zu geben, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten können.



Vor Ort oder als  
Onlinekurs möglich

- Wie verhält sich Ihr Kind, wenn es von fremden Erwachsenen angesprochen wird?
- Wie verhält sich Ihr Kind, wenn es beim Einkaufen, Volksfest, Christkindlmarkt verloren geht?
- Ist es unhöflich nein zu sagen? Wann darf ich nein sagen? Wann muss ich nein sagen?
- Schlechte Geheimnisse und gute Geheimnisse. Was ist das "Bauchgefühl"?

### Sicherheitsexperten geben Rat.

Wir haben ein pädagogisch wertvolles Programm für Kindergartenkinder und Grundschulkinder. Wir kommen zu Ihnen in den Kindergarten oder in Ihre Grundschule. Wir geben Ihnen gerne wertvolle Tipps zum Thema Sicherheit.

►► [kisita.minema.de](http://kisita.minema.de)

# GEWALTPRÄVENTION-/ SOZIALTRAINING

Vor Ort oder als  
Onlinekurs möglich

## Workshop-Überblick „Schluss mit Mobbing“

Der Zweck dieses Programms ist es, Kindern aller Altersstufen bei der Überwindung von negativen Auswirkungen aufgrund von Mobbing zu helfen. Im Rahmen dieser Maßnahme sollen die Teilnehmer folgendes lernen:

- Bewusstsein - wie erkenne ich das Verhalten eines Tyrannen
- Vermeidung - realistische Möglichkeiten zur Verhinderung, selber tyrannisiert zu werden
- Durchsetzungsfähigkeit - wie Mobbing gestoppt wird

Forschungen zeigen auf, dass die höchsten Mobbing-Quoten in den Altersstufen der 5. - 7. Klasse zu finden sind. Ziel des Programms ist es, das Mobbing-Verhalten und seine Auswirkungen zu minimieren. Es kommen Bestandteile wie Rollenspiele, Diskussionen in kleinen Gruppen und Empathie-Training zum Einsatz.

Der Workshop ist in vier Lektionen aufgeteilt und kann als einzelne Bestandteile in mehrere Trainingseinheiten eingebaut oder als Intensiv- Workshop im Rahmen einer drei- bis vierstündigen Aktion, durchgeführt werden.

### • Lektion 1 - Was ist Mobbing? Wieso wird gemobbt? Warum ist es schlecht, andere zu mobben?

Mobbing ist, wenn ein Mensch versucht, absichtlich und wiederholt, einen anderen Menschen durch Worte oder Taten zu verletzen. Mobbing ist keine einmalige Sache, wie ein Streit oder eine Meinungsverschiedenheit zwischen zwei Freunden oder Mitschülern.

### • Lektion 2 - Was sollten wir tun / was sollten wir nicht tun, wenn wir feststellen, dass andere Personen gemobbt werden?

Man kann immer etwas dagegen tun, und je mehr Menschen sich dagegenstellen, umso weniger wird gemobbt. Wir zeigen Wege. Mitmachen und / oder zuschauen ist keine Alternative.

### • Lektion 3 - Wie sollten wir mit Mobbing umgehen?

Hier gehen wir auf „Die fünf Regeln der persönlichen Sicherheit“ ein, und diese sind: Nutze deinen Verstand! Nutze deine Worte! Nutze deine Beine! Bitte um Hilfe! Verteidige dich!

### • Lektion 4 - Mobben

Was kannst du tun, anstelle zu mobben? Du kannst damit anfangen, ein Kumpel zu sein. Ein Kumpel ist jemand, der sich durch gute Taten auszeichnet. Er ist genau das Gegenteil eines Tyrannen. Du wirst sehen, dass Stärke und Freundlichkeit einen Kumpel ausmachen. Wirkliche starke Menschen sind freundlich und jederzeit wie ein Kumpel.

Dieses Programm wurde für die Anwendung in der Schule, der Nachbarschaft und der Freizeit konzipiert. Wichtig bei der Durchführung des Workshops ist, dass wir die Kinder in die Handlungen einbinden. Schüler, vor allem junge Schüler, lernen schneller und behalten Informationen länger und effektiver in Erinnerung, wenn sie selber an den Handlungen beteiligt sind. Um die Kinder aktiv in das Programm zu integrieren, stellen wir Fragen und üben mit Rollenspielen. Die Schüler dürfen und sollen auch ihre persönlichen Erfahrungen in den Unterricht einbringen.

►► [schluss-mit-mobbing.minema.de](http://schluss-mit-mobbing.minema.de)



# MINEMA Martial Arts

Die wertebasierte Kampfkunstschule für die ganze Familie

Mehr Selbstvertrauen • Mehr Konzentration  
Mehr Koordination • Mehr Sicherheit

In kindgerechter, spielerischer Art und Weise vermitteln wir Kampfkunst- und Selbstverteidigungstechniken und lehren den Kindern, sich zu behaupten und Grenzen zu setzen. Ihr Kind wird gefördert, aber auch gefordert. „**Ja, das schaffe ich**“ und „**Ich glaube an mich**“ sind bei uns nicht nur Sätze, sondern eine Lebenseinstellung, welche wir an Ihr Kind weitergeben. Durch unseren Kampfkunstunterricht verbessert sich nachweislich das Selbstvertrauen und die Zielorientierung von Kindern.

- » MINEMA Dragons – das Vorschulkindergartenprogramm (3,5 - 6 Jahre)
- » Kampfkunst Kids – das Schulkinderprogramm (7 bis 13 Jahre)

Kinder profitieren nachhaltig von wertebasiertem Kampfkunstunterricht

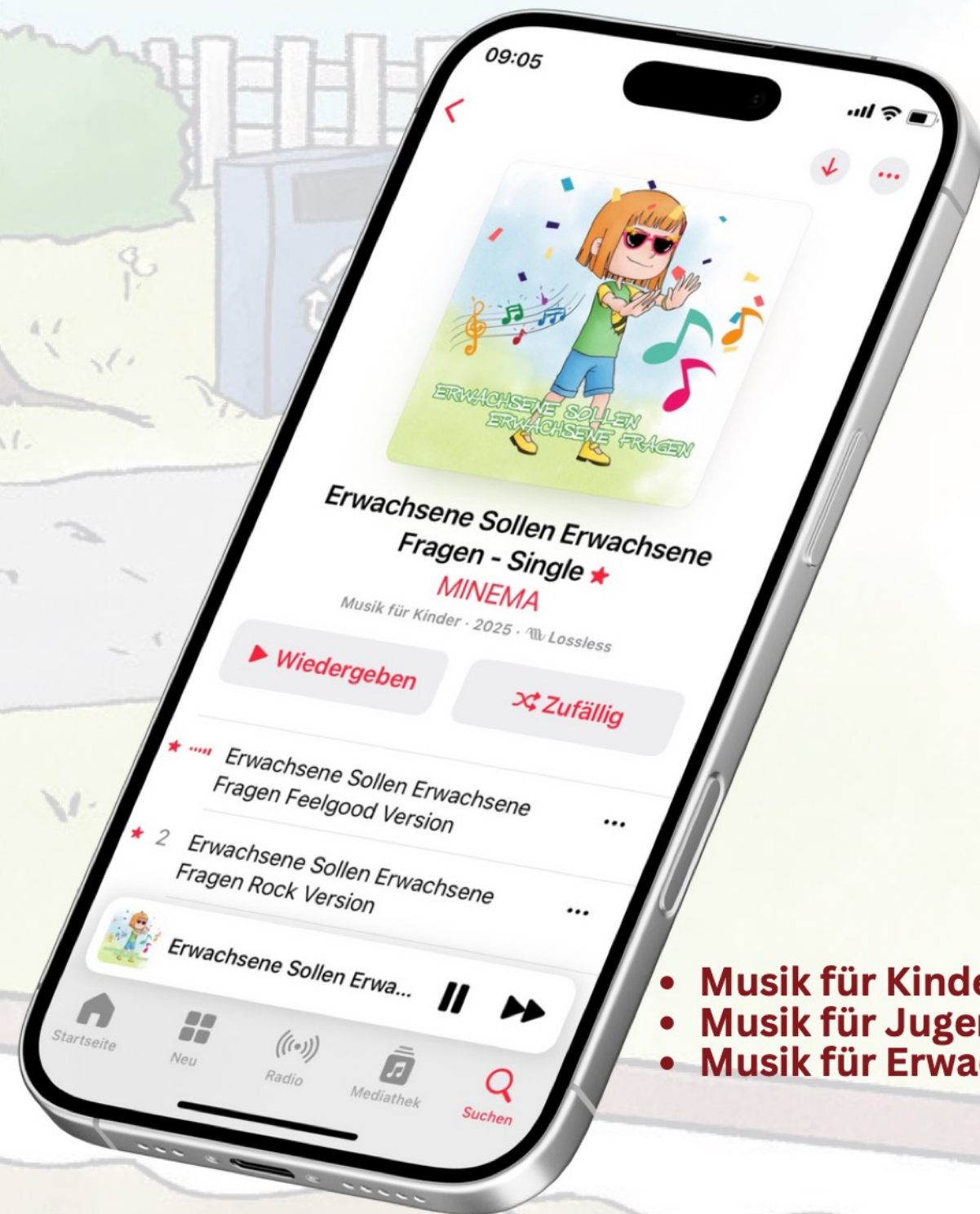
Wir laden Sie herzlich zu einem unverbindlichen Probeunterricht ein  
» [www.minema.de](http://www.minema.de)





**!! Auf allen Streamingkanälen !!**

**[music.minema.de](https://music.minema.de)**



- Musik für Kinder
- Musik für Jugendliche
- Musik für Erwachsene