

Wie wir unsere Kinder besser schützen – ein neues Bildungskonzept für Resilienz, Sicherheit und Mut

geschrieben von Redakteur | Dezember 1, 2025



Digitale Risiken erkennen, Kinder stärken, SelbstSicherheit fördern – für Eltern, Erzieherinnen und alle, die Kinder begleiten.

Noch nie war die Herausforderung, Kinder gut auf die Zukunft vorzubereiten, so groß wie heute. Die rasante Entwicklung digitaler Technologien und der untrennbar damit verknüpfte Aufstieg künstlicher Intelligenz schaffen Chancen – aber ebenso neue Risiken. Besonders Kinder und Jugendliche begegnen ihnen täglich: gesundheitliche Belastungen, soziale Isolation, Cybermobbing, Gewalt- und Missbrauchsdarstellungen, sogar KI-generiert und personalisiert. Das ist die Welt, in der Kinder heute aufwachsen. Und es ist die Welt, in der sie bestehen müssen.

Ein Ansatz, der nicht auf Technik, sondern auf Beziehung setzt

Wie Kinder Sicherheit durch Menschen lernen – nicht durch Algorithmen

Der Selbstverteidigungstrainer und Kindersicherheitsexperte Frieder Knauss hat ein Buch vorgelegt, das Eltern und Pädagog*innen konkrete Wege zeigt, Kinder für diese Zukunft stark zu machen:

„Dein SelbstSicheres Kind“.

Im Mittelpunkt stehen nicht technische Schutzsysteme, Überwachung oder KI, sondern analoge Fähigkeiten, echte Beziehung, Präsenz und Vertrauen. Digitalisierung wird nicht verteufelt – aber bewusst eingeordnet. Kinder brauchen, bevor sie digitale Kompetenzen ausbilden, zuerst innere Sicherheit und innere Stärke.

SelbstSicherheit: Ein Begriff mit zwei Bedeutungen

Innere Stärke + äußere Handlungskompetenz = echte Kindersicherheit

Das Herz des Buches steckt im Titel. SelbstSicherheit meint nicht nur Selbstbewusstsein, sondern zwei gleichwertige Dimensionen:

- Kinder sind sich ihrer selbst sicher – sie kennen Gefühle, Bedürfnisse, Grenzen.
- Kinder können (altersgemäß) für ihre Sicherheit sorgen – sie handeln, statt zu erstarren.

Analog dazu nutzt das Buch zwei starke Bilder:

□ *Innere Sicherheit = Anker*

□□ *Äußere Sicherheit = Schutzschild*

Auf knapp 120 Seiten erhält man dazu praktische Impulse – kompakt, konkret und für Alltagssituationen geschrieben, ohne Problemdramatisierung und ohne pädagogische Überforderung.

Wie gelingen Nähe, Offenheit und echte Gespräche?

Zeit mit Kindern ist nicht automatisch Zeit für Kinder

Ein Kapitel widmet sich der Frage, wie gelingendes Zuhören aussieht. Die Erkenntnis ist simpel – und doch tiefgehend: Viele Erwachsene verbringen Zeit für Kinder, aber wenig Zeit mit ihnen. „Es gibt einen Unterschied zwischen Zeit, die man für ein Kind aufwendet, und Zeit, die man mit einem Kind verbringt – zum Zuhören, zum Fühlen, zum Verstehen.“ (S. 18)

Doch was passiert, wenn ein Kind nicht sprechen möchte? Wie schafft man einen Raum für echte Gespräche – nicht einmalig, sondern immer wieder? Das Buch liefert Antworten, Ideen, Gesprächsformen und Rituale, die Bindung, Vertrauen und Öffnung ermöglichen. Nicht oberflächlich – sondern tief und lebensnah. Erzieher*innen finden darin viele Anregungen für die pädagogische Alltagspraxis.

Kinder stark machen heißt: Scheitern zulassen

Resilienz entsteht nicht durch Perfektion – sondern durch Widerstände

Ein Schwerpunkt des Buches ist die Entwicklung von

Widerstandskraft, also Resilienz. Misserfolge sind nicht das Gegenteil kindlicher Entwicklung, sondern ein notwendiger Bestandteil davon. „Misserfolge gehören zum Leben dazu! (...) Eine der wichtigsten Eigenschaften ist der richtige Umgang mit Problemen.“ (S. 49f)

Kinder sollen nicht rücksichtslos „abgehärtet“ werden – aber sie dürfen Schwierigkeiten erleben, Konflikte austragen, Fehler machen. Nur wer fällt, kann wieder aufstehen. Schon Konfuzius formulierte: „Unser größter Ruhm liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“

Im Interview mit SWR 1 Leutewerden sogenannte „Rasenmäher-Eltern“ thematisiert – also Erwachsene, die Hindernisse entfernen, bevor sie auftreten. Kinder dieser Muster haben es später schwer, denn Erfahrung ersetzt Vorsorge.

Der Grundsatz lautet daher: „Mein Kind kann das.“

Gefahren erkennen – ohne Angst zu erzeugen

Die SelbstSicherheits-Ampel für Zuhause, Kita, Schule und Alltag

Der zweite Teil des Buches widmet sich Gefahrenquellen im realen Leben:

- Zuhause
- Kindergarten & Schule
- Schulweg & Freizeit

Dafür wird ein erprobtes Ampelsystem genutzt – aus dem Präventionsprojekt „Nicht mit mir!“ des Deutschen Ju-Jutsu Verbands:

- Prävention (Wissen, Grenzen, körperliche Selbstbestimmung)
- Selbstbehauptung (laut werden, Nein sagen, Hilfe holen)

□ Selbstverteidigung (nur im äußersten Notfall)

Hierzu beschreibt das Buch Go-Buttons – Wenn-Dann-Regeln, die im Notfall automatisch ablaufen müssen:

- Wenn mich jemand festhält, dann ...
- Wenn mich ein Fremder anspricht, dann ...

Diese Automatismen müssen geübt werden – nur dann funktionieren sie unter Stress.

Die Stimme als mächtigste Waffe eines Kindes

Laut sein darf man üben – besonders, wenn man Angst hat

Ein oft unterschätzter Punkt: Schrei- und Alarmtraining. Laut sein ist leicht, wenn man wütend oder fröhlich ist. Schwer dagegen ist laut sein, wenn man Angst hat. „Wird ein Kind angegriffen, ist seine beste Chance, möglichst viele Menschen aufmerksam zu machen.“ (S. 68)

Hier liefert das Buch klare Übungen und Wiederholungsformate. Kinder, die schreien dürfen, schreien im Ernstfall können.

Vorbild statt Forderung

Kinder kopieren Verhalten – nicht Regeln

Resümee beider Buchteile: **Kinder tun, was Erwachsene vorleben, nicht was sie sagen.**

Wer Körpergrenzen lehrt, muss sie respektieren. Wer Ehrlichkeit verlangt, muss ehrlich sein.

„Live what you preach.“

So entsteht glaubwürdige SelbstSicherheit – von innen heraus.

Empfehlung für Eltern, Erzieher*innen und pädagogische Teams

Praxisnah, verständlich, sofort umsetzbar

Michael Korn, Kinder- und Jugendtrainer, beschreibt im Vorwort: „Das Buch zeigt praxisnahe Wege, wie Kinder Stärken entwickeln, sich selbst vertrauen und Verantwortung für ihre Sicherheit übernehmen.“ (S. 7)

Damit ist alles gesagt – und gleichzeitig beginnt hier erst die Praxis.

Frieder Knauss



Frieder Knauss

Dein SelbstSicheres Kind

Wie Sie die Entwicklung von Selbstsicherheit und
Selbstbewusstsein praktisch unterstützen

120 Seiten

ISBN: 9783963040733

20 €

[Mehr zum Buch...](#)