



Nein sagen kann man lernen

Hamburg/Zeitz/Landshut

HanseMerkur Preis für Kinderschutz ehrt den Deutschen Ju-Jutsu-Verband e. V. mit einem Anerkennungspreis

*Selbstbehauptung ist keine Frage der Körperkraft. Sie beginnt mit einem Wort, das viele Kinder erst üben müssen: Nein. Genau hier setzt „**Nicht mit mir!**“ an, das Gewaltpräventionsprogramm des **Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes e. V.** In sechs Kurseinheiten lernen Kinder vom Kindergarten- bis ins Grundschulalter, Gefahren früh zu erkennen, ihre Grenzen zu benennen und sich Hilfe zu holen. Und erst als letztes Mittel, sich körperlich zu wehren. Seit 1998 wird das Konzept ehrenamtlich weiterentwickelt und bundesweit in Vereinen, Kitas und Schulen umgesetzt. Dafür erhält der Verband einen **Anerkennungspreis** des HanseMerkur Preises für Kinderschutz. Die Auszeichnung ist mit **20.000 Euro** dotiert und wird im Rahmen der feierlichen Preisverleihung am 06. Oktober 2026 am Unternehmenssitz der HanseMerkur in Hamburg überreicht.*

Die Zahlen sind alarmierend. Die Jugendämter stellten 2025 in rund 79.800 Fällen eine Kindeswohlgefährdung fest, zehn Prozent mehr als im Vorjahr und der vierte Höchststand in Folge. Rund die Hälfte der betroffenen Kinder war acht Jahre alt oder jünger. Parallel registrierte die Polizei 17.126 Fälle sexuellen Missbrauchs von Kindern. Und Gewalt beginnt oft dort, wo Kinder den Großteil ihres Tages verbringen: 18,5 Prozent der Schülerinnen und Schüler sind von Cybermobbing betroffen.

„Der Deutsche Ju-Jutsu-Verband macht aus einer Sportart einen Schutzraum. Das Programm stärkt Kinder, bevor etwas passiert. Genau darin liegt der Wert von Prävention“, sagt Eberhard Sautter, Vorstandsvorsitzender der HanseMerkur. „Besonders überzeugt uns die Beharrlichkeit: Seit fast drei Jahrzehnten wird dieses Konzept ehrenamtlich weiterentwickelt, Kurs für Kurs, Klasse für Klasse. Kinder, die gelernt haben, ihre Grenzen zu benennen, sind ein Leben lang gestärkt“, würdigt Eberhard Sautter die Arbeit des Verbands.

Grün, Gelb, Rot

„Nicht mit mir!“ folgt einem einfachen Prinzip, das Kinder sofort verstehen: Grün steht für Prävention – Gefahren erkennen und ihnen ausweichen. Gelb steht für Selbstbehauptung – Grenzen setzen, laut werden, Hilfe holen. Rot steht für Selbstverteidigung als letztes Mittel. Ein Grundkurs umfasst sechs Einheiten von je 90 Minuten. Die Kinder arbeiten mit altersgerechten Begleitheften, die Eltern werden über einen Elternbrief eingebunden, am Ende steht eine Teilnahmeurkunde. Durchgeführt werden die Kurse von lizenzierten Kursleiterinnen und Kursleitern, immer zu zweit und möglichst in gemischten Teams aus einer Frau und einem Mann. Je älter die Kinder sind, desto wichtiger wird dieser Punkt.

Gute und schlechte Geheimnisse

Wie das im Alltag aussieht, zeigt ein Vormittag an einer kleinen Grundschule im Landkreis Landshut. In der Turnhalle findet die vierte von sechs Einheiten statt.

Thema: Geheimnisse. Anhand einer vorgelesenen Geschichte lernen die Kinder zu unterscheiden zwischen einem Geheimnis, das Vorfreude macht, und einem, bei dem man Bauchweh bekommt. Und sie lernen den entscheidenden Satz: Ein Geheimnis, das sich falsch anfühlt, darf man weitererzählen. Es kommt regelmäßig vor, dass Kinder sich während oder nach einem Kurs an die Kursleitung oder ihre Lehrkraft wenden und von eigenen Erfahrungen berichten. Für solche Fälle sind alle Kursleitenden geschult, den Kontakt zu örtlichen Hilfseinrichtungen herzustellen. Kooperationspartner des Programms ist unter anderem der WEISSE RING.

„Wir bringen den Kindern nicht bei, sich zu prügeln. Wir bringen ihnen bei, dass ihr Gefühl stimmt“, sagt Fritz Schweibold, Gewaltschutzbeauftragter des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes und früher Jugend- und Präventionsbeamter der Polizeiinspektion Landshut. „Wenn ein Kind merkt, dass es laut werden darf, dass es weglaufen darf, dass es sich Hilfe holen darf, dann haben wir das Wichtigste erreicht.“

Bundesweit im Einsatz, verankert in den Vereinen

Getragen wird „Nicht mit mir!“ von den Ju-Jutsu-Vereinen vor Ort. Die meisten Kursleitenden sind selbst im Verband aktiv. Ein Qualitätsmerkmal, denn sie bringen die pädagogische wie die sportliche Praxis mit. Alle benötigen eine DJJV-Lizenz und ein erweitertes Führungszeugnis. Die Module werden fortlaufend an neue Herausforderungen angepasst: Themen wie Cybermobbing und der Umgang mit der digitalen Welt sind heute fester Bestandteil, ohne den Schwerpunkt zu verdrängen. Für Kitas werden die Einheiten gekürzt und inhaltlich angepasst. Das Programm wird über die Deutsche Sportjugend aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes gefördert und wurde bereits zweimal vom Bündnis für Demokratie und Toleranz ausgezeichnet. Bundesweit sind derzeit 1.462 lizenzierte Kursleiterinnen und Kursleiter im Einsatz. Jedes Jahr gehen zwischen 10.000 und 15.000 Begleithefte an teilnehmende Kinder.

Das Brett

In der letzten Kurseinheit kommt der Moment, auf den die Kinder wochenlang hingearbeitet haben: Sie schlagen mit dem Handballen ein Fichtenholzbrett durch. Es geht dabei nicht um Kraft und nicht um Kampf. Es geht um die Erfahrung, wie stark man sein kann, wenn man seine Kraft bündelt und sich etwas zutraut. Das Brett nehmen die Kinder mit nach Hause, zusammen mit einer Urkunde und einem Heft, in dem die wichtigsten Kursinhalte stehen. Viele Lehrkräfte berichten, dass sich nach den Einheiten der Umgang der Kinder untereinander verändert: sie sind aufmerksamer und gehen wertschätzender miteinander um.

Wenn Eltern ihren eigenen Kurs wiedererkennen

Inzwischen sitzen an den Elternabenden Mütter und Väter, die „Nicht mit mir!“ selbst in der Grundschule erlebt haben und nun ihre eigenen Kinder anmelden. Eine schönere Wirkungsbestätigung kann ein Präventionsprogramm kaum bekommen. Die größte Herausforderung ist eine andere: Es wird zunehmend schwierig, engagierte Kursleitende zu finden, die regelmäßig an Schulen unterrichten. Der Verband integriert die Ausbildung deshalb inzwischen in weitere Lehrgänge, um mehr Menschen dafür zu gewinnen. Mit dem Preisgeld von 20.000 Euro des HanseMercur Preises für Kinderschutz will der Deutsche Ju-Jutsu-Verband die Begleithefte überarbeiten: Sie sollen künftig eine Vorlesefunktion erhalten und in mehreren Sprachen erscheinen. Außerdem plant der Verband eine Arbeitstagung mit dem „Nicht mit mir!“-Team sowie ein Symposium für seine Landesverbände, das „Nicht mit mir!“ im Ganztagsschulkonzept und die Prävention sexualisierter Gewalt in den Mittelpunkt stellt.

„Diese Auszeichnung gehört allen, die seit Jahren ihre freie Zeit in Turnhallen verbringen“, sagt Fritz Schweibold. „Sie zeigt, dass Gewaltprävention kein Nebenfach ist. Wir wünschen uns, dass jedes Kind einmal die Chance bekommt, diese sechs Einheiten zu erleben.“

Quellen

Kindeswohlgefährdungen: Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung Nr. 284 vom 13.08.2026.

Sexueller Missbrauch von Kindern: Bundeskriminalamt, Bundeslagebild

„Sexualdelikte zum Nachteil von Kindern und Jugendlichen 2025“, veröffentlicht am 21.07.2026.

Cybermobbing an Schulen: Bündnis gegen Cybermobbing e. V. und BARMER, „Cyberlife V – Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern“, Berlin 2024.

Kurskonzept, Ampelprinzip und Kooperationen: Deutscher Ju-Jutsu-Verband e. V., djiv.de und nicht-mit-mir.org, Stand August 2026.

Kursleitende, Begleithefte und Verwendung des Preisgeldes: Angaben des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes e. V., Stand September 2026.

Bildquellen

- 6.png: DJJV