Resilienz-Trainerin Christina Kern (links) spielt die „fiese Chrissie“ in der Ludwig-Dürr-Schule. Im Hintergrund (von links) Klassenlehrerin Melanie Fuchs, Norbert Büchelmaier, Vorsitzender des Häfler Kinderschutzbundes, und Schulsozialarbeiterin Claudia Hildebrand. FOTO: BRIGITTE GEISELHART

Was man mit einem Gedankenfurz macht

Grundschüler lernen, sich gegen Beleidigungen und Provokationen zu wehren

Von Brigitte Geiselhart

FRIEDRICHSHAFEN - Kinder psychisch widerstandsfähig zu machen – gerade jetzt nach der Pandemie, das ist eine Herzensangelegenheit des Häfler Ortsverbands des Deutschen Kinderschutzbundes (DKSB), der dabei eng mit der Ailinger Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin Christina Kern zusammenarbeitet.

„Kinder sind die Leidtragenden und Verlierer der Pandemie“, sagt Norbert Büchelmaier, Vorsitzender des Häfler Kinderschutzbundes. „Ich bin sehr froh, dass wir mit Christina Kern eine kompetente Partnerin gewinnen konnten. Ich war selbst bei einem ihrer Kurse dabei und bin total begeistert, wie es ihr in wenigen Stunden gelingt, Kindern ein Bewusstsein für den eigenen Macht- und Gestaltungsspielraum zu vermitteln.“

Doch die Angebote des Kinderschutzbundes erreichten bisher nur eine kleine Anzahl von Familien. Die Idee war es, an Schulen und Kindergärten das Resilienz-Training flächendeckend anzubieten. Mit einer Spende der Josef-Wagner-Stiftung von 8000 Euro ist es jetzt möglich, an den ersten Grundschulen in Kooperation mit der Schulsozialarbeit Kurse zu starten.

Ortstermin Ludwig-Dürr-Schule, Klasse 1/2d: Mithilfe von Rollenspielen werden Abwehrmechanismen eingeübt. Christina Kern spielt die „fiese Chrissie“. Jetzt heißt es für die Kinder, ihr „Schutzschild“ zu aktivieren, denn Chrissie ärgert sie andauernd. „Du bist ja soo doof“, beschimpft sie die erste Schülerin. Aber Aida lässt sich nicht einschüchtern, sie dreht sich einfach weg und spielt mit einer Freundin „Schere, Stein, Papier“. Die fiese Chrissie versucht es noch einmal bei einem anderen Schüler: „Deine Schuhe sind voll blöd“, versucht sie Atharv zu ärgern, doch auch der ist nicht aus der Ruhe zu bringen und spielt einfach mit Ali und Muhammad. So geht die Fiese durch die ganze Klasse – und hat keine Chance.

Aber was hat das mit dem Schutzschild auf sich? Über bildliche Vergleiche, wie beispielsweise, dass eine Beschimpfung ein „Gedankenfurz“ sei, werden mit den Kindern Verhaltensmuster eingeübt. Nach jeder Übung wird gemeinsam laut wiederholt: „Einen Gedankenfurz lassen wir nicht in unser Herz!“. Das macht den Kindern Spaß und spielerisch lernen sie, selbst zu entscheiden, wie sie sich fühlen wollen. Also ob sie stehen bleiben und sich dem aussetzen wollen, oder ob sie sich einfach umdrehen und „den Furz“ ignorieren.

Dadurch, dass die ganze Klasse, sogar die ganze Grundschule, dieses Programm durchläuft und alle Klassenlehrer und die Schulsozialarbeit mit eingebunden sind, bleibt es nicht bei den drei Einheiten mit Christina Kern. Das Geübte kann dauerhaft in den Schulalltag integriert werden. Klassenlehrerin Melanie Fuchs zeigt sich begeistert. „Die Kinder bekommen eine Strategie mit, die ganz zu unseren Schulregeln passt“, erklärt sie. „Verletze niemanden im Herzen, Körper oder dessen Eigentum. Diese drei Regeln hängen in allen Zimmern aus. Wir wollen sie alle gemeinsam und so ganzheitlich wie möglich umsetzen.“

„Dank der Josef-Wagner-Stiftung und dem Kinderschutzbund ist es möglich, dass das Resilienz-Training für alle Grundschulkinder angeboten werden kann, es ist eine wertvolle Ergänzung zu unserer Schulsozialarbeit“, sagt Schulsozialarbeiterin Claudia Hildebrand. „Die Kinder nehmen es super an. Sie sind oft durch ältere Geschwister aggressive Verhaltensweisen gewöhnt oder bekommen von den Eltern den Rat, sich zu wehren“, weiß sie aus Erfahrung. „Je früher man bei Kindern damit beginnt, desto besser nehmen sie es an. Besonders, wenn in der ganzen Gruppe, dem sozialen Umfeld, diese Lösungsmöglichkeiten eingeübt werden.“

„Jeder von uns hat seinen eigenen, ganz persönlichen Gefühlskompass, der den Weg zeigt und hilft, Ziele zu erreichen“, erklärt Christina Kern den Mädchen und Jungen. Mila weiß, dass es da böse und gute Seiten gibt. Valentin kann sich auch mal richtig gut fühlen und Nico gibt zu, dass er, wenn er geärgert wird, manchmal wütend oder traurig ist. Aber dürfen Kinder auch wütend sein? Viktoria und Sofia sind sich einig: „Ja, das dürfen sie, aber sie dürfen dann niemandem eine reinhauen!“ Aha. Und dürfen Erwachsene auch wütend sein? „Schon, aber sie dürfen dann nicht rumbrüllen“, die Kids kennen sich also bestens aus.

„Füße auseinander, Schultern gerade, schau mir in die Augen, stehe mutig da“, so motivieren sich die Schülerinnen und Schüler jetzt gegenseitig. Und als optische Impulse, das Gelernte immer wieder anzuwenden, bleiben der entspannte Löwe, die nervende Mücke und das meckernde Schaf als Plüschtiere im Klassenzimmer.

Was Resilienz bedeutet

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Befähigung, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Aus medizinischer Sicht versteht man unter Resilienz auch die Aufrechterhaltung oder die rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen. Der Begriff Resilienz (abgeleitet vom Lateinischen „resilire“ – Deutsch: „zurückspringen“ oder „abprallen“) stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde: Flexible Materialien, die nach Einwirkung von außen wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren, werden als resilient bezeichnet. (big)