

# Stark auch ohne Muckis

Resilienztraining für Kinder im Ferienprogramm Bockhorn – Umgang mit Stresssituationen

Eschbach – Daniel Duddek, ein Personaltrainer aus Hessen, war als Kind schüchtern und oft in der Opferrolle. Um andere Menschen, vor allem Kinder, vor einer solchen Negativ-Erfahrung zu bewahren, hat er das Resilienztraining „Stark auch ohne Muckis“ entwickelt. Resilienz, das ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Duddeks Konzept folgt auch Christine Beckmann (55) aus Bockhorn: Jetzt hat die ehemalige Bankkauffrau, die in ihrem erlernten Beruf als „sozial“ auffiel und nun als Coach arbeitet, ihr Wissen erstmals auch in einem Training für Kinder angeboten, im Rahmen des Bockhorner Ferienprogramms.

Sie treffen sich an der Kirche im Ortsteil Eschbach, sind alle sehr gespannt, was wohl kommt: Raphael (8) sowie die Mädchen Nani Su (8), Zoe Li (10) und Shayenne (10). Ihre Eltern haben sie im Vormittagskurs von Beckmann angemeldet, der unter dem Namen „Friede-Freude-Eierküchen“ noch nicht wirklich auflöst, worum es geht: Spannung liegt also in der kühlen Morgenluft, der kleine Tross bewegt sich nun

hangaufwärts Richtung Wald. Beim ersten Stopp inmitten hoher Fichten auch gleich die erste Frage an die Kinder: „Wer von euch hatte schon einmal Streit und Ärger, wer hätte gerne möglichst viel Glück und Freude?“ Acht Hände fliegen hoch, diese Thematik kennt jedes Kind. Bevor die Coaching-Expertin aber ihr Programm startet, gibt's ein paar Vereinbarungen – „Ich höre zu und schaue zu demjenigen, der spricht. Ich bleibe stets bei mir selbst, und ich bleibe auf den Wegen im Wald.“

## Die Schwachen werden gehänselt

Spannender wird's bei der ersten Übung. Beckmann stellt sich vor die Gruppe. Die Kinder sollen erraten, was sie ihnen nonverbal vorspielt: Ärger, Angst, Souveränität. Dass es um unterschiedliche Körperhaltungen geht, erkennen die Kids sofort. Nicht ganz so klar aber ist ihnen, ob Angst wirklich zu sehen ist, ob sie nicht geschickt überspielt werden könnte. Es geht der Trainerin darum, der Gruppe zu verdeutlichen, dass zwar erkärbbar ist, was gesehen wird, dass aber jeder eine andere Interpretation



Aufmerksam hören die Kinder Coach Christine Beckmann zu, als sie der Gruppe eine tägliche Stresssituation erklärt HOLZ

dazu hat – vielleicht sogar eine irrierte, ganz falsche gar?

Beim nächsten Test, die Gruppe ist längst weiter in den Wald gelangt, fragt Beckmann ihre Schützlinge, wer wohl der wichtigste Mensch in ihrem Leben sei. Erst verdutztes Staunen, dann absolute Klarheit. Denn sie hält jedem Kind einen Spiegel vor, den sie aus ihrem Rucksack holt. Allen ist jetzt klar, dass sie selbst ihre persönliche Nummer eins sind.

Nun kommt Musik ins Spiel, sie sollen, sobald die Melodie

stoppt, auf Zuruf etwas ausdrücken, etwa Mut. Das klappt nicht bei allen auf Anhieb, spätestens aber nach den Tipps der Trainerin: Füße etwas auseinander, Schultern gerade, mit festem Blick das Gegenüber betrachten.

Beckmann verrät auch das Geheimnis dahinter, das angeblich von der Zauberin Joy stammt: „Was ich denke, das bin ich auch, es ist aber nur für mich selbst anwendbar.“ Und weiter geht's, sie hat ein Papierherz in der Hand, noch unver-

sehrt. „Denkt an ein Neugeborenes, alle finden es süß. Doch mit der Zeit und den Lebensjahren wird es zunehmend auch kritisiert.“ Sie knittert das Herz etwas am Rand. Je mehr verschiedene Situationen im Leben kommen, desto zerknüllter wird ihr Symbol aus Papier, schließlich nur noch als Knäuel erkennbar.

Damit bewerfen sich die Kinder gegenseitig bei gleichzeitiger Kritik, sollen dabei aber lernen, nicht jedes Geschenk als positiv anzunehmen: „Es kommt immer darauf an, was ein Geschenk enthält, wir müssen Böses keinesfalls kritiklos annehmen.“ Auch eine Stresssituation wird geübt, etwa Streit auf dem Schulhof. Das Ergebnis: Geärgert wird doch meist derjenige, dessen Eigendarstellung die schwächste ist.

## Gerüstet für die Stürme des Lebens

Dahinter könnte aber auch das Aufmerksamkeit-Erheischen in einer Gruppe stecken, also geile es, Gegenstrategien zu entwickeln. „Wir könnten ihn etwa, weil er in einem Fach schlecht ist und daher aggressiv agiert, für etwas anderes loben“, haben die Kinder einen

vernünftigen Ansatz, um die Situation nicht eskalieren zu lassen. Dafür kommt Lob von Beckmann, sie kennt eine solche Lage nur zu genau.

„Als Kind habe ich manchmal wie gedruckt gelogen, um ja gut dazustehen. Ich wollte nicht auffallen, habe meine wirkliche Meinung versteckt, war weit weg von einem selbstbewussten und selbstbestimmten Leben“, erzählt sie. In der Mitte ihres Lebens angekommen, konnte sie nach eigener Darstellung aber nicht mehr allen Herausforderungen ausweichen. Vielmehr musste sie lernen, „Beschuss“ durch andere auszuhalten. Und sie beschloss, ihre Erkenntnisse für eine bessere Lebenskompetenz auch anderen zu vermitteln.

Weshalb sie bereits bei Kindern beginnen will? „Warum warten, bis sie erwachsen sind und etwas Kaputes dann wieder mühsam zusammenflicken? Wir sollten gerade sie auf dem Weg in eine bunte Welt stärken, sie auf die Stürme des Lebens vorbereiten.“ Der Weg dorthin kann, wie das Beispiel im Rahmen des Ferienprogramms gezeigt hat, durchaus auch über einen nahen Wald führen.

FRIEDBERT HOLZ

# Stabil bleiben und Augenkontakt halten

Spannendes Selbstbewusstseinstraining für Kinder in Bockhorn

Bockhorn – Kindern mehr Selbstbewusstsein verleihen, um sich gegen Angriffe wie Mobbing besser verteidigen zu können: In einem Zwei-Stunden-Training gab Christine Beckmann, Lebenskompetenz- und Resilienztrainerin aus Bockhorn, auf dem örtlichen Schulsportplatz 15 Mädchen und Buben Tipps zum richtigen Verhalten – auf kindgerechte Art.

„Ihr hattet doch sicher schon einmal Streit mit jemandem, musstet euch rechtfertigen“, stellte die 56-Jährige eine fast schon rhetorische Frage an die gespannt wartende Runde. Die meisten wachsen mit Geschwistern auf, tägliche Konflikte liegen in der Luft. „Aber ihr wollt doch glücklich sein, wollt euch gut fühlen, was macht ihr dann?“ Eine Lösung könnte ein Kuscheltier sein, das die Kinder mitbringen dürfen, eine Kette, gar ein Stein. Gegenstände also, die einem Kind mehr Sicherheit geben.

Doch die erfahrene Pädagogin hatte noch viele weitere Ratschläge auf Lager: „Es ist ganz wichtig, dass ihr eurem Gegenüber immer in die Augen schaut. Daran könnt ihr erkennen, ob es jemand ernst mit euch meint, ob er euch auch zuhört.“

Dazu gab es auch gleich zwei Übungen – erst wurde auf dem nahen Spielplatz gerutscht, am Ende erwartete Trainerin Beck-



Beim Hüpfparcours mit Trainerin Christine Beckmann (l.) wurden zuvor gelernte theoretische Ansätze gleich umgesetzt. HOLZ

mann den bewussten Augenkontakt. Und nach einem Hüpfparcours durch Ringe musste laut das finale Kommando „stabil“ gerufen werden.

Es sei wichtig, im Leben stabil zu sein und zu bleiben, was bereits bei der Körperhaltung beginne. Tatsächlich durften alle versuchen, die Pädagogin umzuwerfen, doch die blieb dank stabiler Fußstellung standhaft.

Nun gab es Anschauungskontakt mit drei Plüschtieren, einem in sich ruhenden Löwen, einer Fliege, die nervig herum flog, sowie einem apathischen Schaf. „Ihr seid vielleicht manchmal wie Fliege oder Schaf, aber euer Ziel sollte das Verhalten des Löwen sein, der seine Kraft aus der Ruhe zieht.“ Cool bleiben, auch in unschönen Situationen.

Die Übungen vermittelten Beckmann auch nach dem

Konzept „Stark auch ohne Muckis“ von Daniel Duddek. Dabei geht sie intensiv auf die Kinder ein, ganz individuell und mit viel Herzblut, die Kinder fühlen sich ernst genommen. So verwundert es nicht, wenn die Kleinen am Ende etwas mehr an Selbstwert erfahren haben, in Zukunft vielleicht besser mit sich selbst und möglichen Gefahren umgehen können.

Auch wenn nicht jeder eine

so kreative Idee hat wie Philipp (7) bei der Übergabe der Teilnehmerurkunden: „Wenn mir jemand was Blödes sagt, schreibe ich es auf ein Stück Toilettenpapier und spüle es das Klo runter. Das hilft ganz toll.“ Diese Idee gefiel nicht nur allen Kindern, sondern auch der Trainerin. Und so wurde Philipp am Ende noch eine große Ehre zuteil: Beckmann ernannte ihn spontan zu ihrem Co-Trainer.

FRIEDBERT HOLZ