

Kinder lernen, stark zu sein

Resilienz-Training im Hort der Katholischen Kita Mariä Himmelfahrt Kirchdorf

Wie kann ich Konflikte gewaltfrei lösen? Was kann ich tun, wenn ich geärgert oder ausgegrenzt werde? Und wie setze ich meine eigenen Grenzen? Diesen und vielen weiteren Fragen gingen die Kinder des Hortes in der Katholischen Kita Mariä Himmelfahrt in Kirchdorf in einem besonderen Resilienz-Training nach.

Das Angebot richtete sich an alle Kinder, die einen der bis zu 15 Hortplätze nutzen. Durchgeführt wurde das Training von Sandra Bellan – Mama, Intensivkrankenschwester und zertifizierte Resilienz- und Selbstbehauptungs-Trainerin. Ihr Anliegen: Kinder stärken, begleiten und mit wichtigen Lebenskompetenzen ausstatten.

„Konflikte begleiten uns ein Leben lang – umso wichtiger ist es, früh zu lernen, sinnvoll mit ihnen umzugehen“, so Bellan. In ihren kindgerecht aufgebauten Kursen vermittelt sie zentrale Inhalte wie gewaltfreie Konfliktlösung, den Umgang mit Mobbing und Ausgrenzung sowie den Aufbau von Selbstbewusstsein und Empathie.

In Kirchdorf stand das spielerische Lernen im Mittelpunkt. Mit theaterpädagogischen Elementen, Bewegung, Rollenspielen und bildhafter Sprache – etwa dem beliebten Bild vom „Gedankenpups“ – wurden die Kinder dafür sensibilisiert, negative Aussagen nicht in ihre Herzen zu lassen, sondern sich emotional abzugrenzen. „Denn wenn jemand pupst, atme ich das ja auch nicht freiwillig ein – sondern gehe einfach weg“, erklärt Bellan augenzwinkernd.

Auch das Thema „eigene Grenzen setzen“ war zentral: Mutig und laut „Stopp!“ zu sagen, fiel dabei nicht allen Kindern leicht – umso größer war die Freude über die sichtbaren Fortschritte, die viele machten. Gemeinsam lernten sie außerdem, ihren inneren „Gefühlskompass“ zu nutzen und ihrem Bauchgefühl zu vertrauen, etwa in unsicheren Situationen oder beim Kontakt mit Fremden.

Am Ende des Trainings erhielten die Kinder eine Urkunde mit den wichtigsten Merksätzen – als Erinnerung an das Erlernte und als Anstoß für Gespräche zu Hause. Die Rückmeldungen der Kinder waren durchweg begeistert: Mit viel Kreativität, Neugier und Offenheit nahmen sie das Angebot an und entwickelten eigene Ideen und Geschichten.