

**ES STAND
IN DER OP**

Selbstbewusst dank Schimmel Nino

Fast jedes dritte Grundschulkind macht negative Erfahrungen mit Konfliktsituationen

Vor 10 Jahren

Cleveland: Entführte Frauen nach zehn Jahren frei

Unbemerkt von Nachbarn wurden drei vermiste junge Frauen im US-Bundesstaat Ohio nun lebend gefunden. Unbemerkt von Nachbarn wurden sie in einer Wohngegend gefangen gehalten. Eine der Gefangenen hatte es geschafft, in der Abwesenheit des Entführers Nachbarn auf sich aufmerksam zu machen, die die Haustür eintraten. Die Polizei befreite die beiden anderen Frauen und ein Kind. Der Hausbesitzer und zwei seiner Brüder wurden später verhaftet.

Marburg: Rätselraten um Defibrillatoren

In 32 öffentlichen Gebäuden und Kaufhäusern in und außerhalb Marburgs stehen Defibrillatoren bereit. Das geht aus Angaben der Stadtverwaltung hervor. Jedoch äußern Vertreter des Deutschen Roten Kreuzes Kritik: Die medizinischen Schockgeräte seien häufig recht schwer zu finden, obwohl sie ausgeschrieben seien.

Vor 20 Jahren

Budapest: Zug zerfetzt deutschen Reisebus

Bei einem Zusammenstoß eines deutschen Reisebusses mit einem Zug sind mindestens 34 Menschen ums Leben gekommen. Zehn weitere Menschen wurden verletzt, auch der Lokführer. Der Bus fuhr an einem unbeschränkten Bahnübergang nahe Siófok am Plattensee bei Grün auf die Gleise, wegen eines Staus musste der Fahrer stoppen, als die Ampel auf Rot schaltete, berichtet ein Augenzeuge. Die Eisenbahngesellschaft erklärte dagegen, der Busfahrer habe die rote Ampel missachtet.

Marburg: Patient erkämpft Leistungen

Von Fernsehkameras und Fotoapparaten begleitet, demonstrierte ein Mann vor dem Sozialgericht. Bis auf eine Badehose ausgezogen und mit einem Schild um den Hals positionierte sich der Mann vor dem Gebäude. Er demonstriert für eine Eingliederungshilfe. Laut eines Urteils war er zu Unrecht in der Psychiatrie festgehalten worden. Nun versprach ein Richter eine schnelle Lösung.

Vor 50 Jahren

Beirut: Libyen und Syrien attackieren Libanon

Die libanesische Armee hat auf Anordnung von Präsident Frenschia das Feuer gegen palästinensische Einrichtungen eingestellt und damit die Voraussetzung für eine Feuerpause geschaffen. Frenschia hat diesen Befehl nach einer durch neue Kämpfe dramatisch zugespitzten Situation gegeben, um den Weg zu neuen Verhandlungen zwischen libanesische Regierung und Guerillas freizumachen.

Marburg: Studenten demonstrieren

Mit einer der größten Demonstrationen, die Marburg je erlebte, unterstrichen 4.000 Studenten der Philipps-Universität nachdrücklich ihre Entschlossenheit, die von Kultusminister von Friedeburg angeordnete Erhöhung ihres Sozialbeitrages nicht hinzunehmen.



Erst hat Nele (8) ein bisschen Angst vor dem großen Nino. Judith Lakenbrink steht ihr zur Seite. Später sitzt sie stolz auf dem Schimmel.

FOTOS: NADINE WEIGEL



Code scannen und das Video dazu auf dem Handy ansehen

VON NADINE WEIGEL

RAUISCHHOLZHAUSEN. Vorsichtig streckt Nele die Hand aus. Das Gegenüber der Achtjährigen ist riesig groß und mehr als 600 Kilo schwer. Da braucht die Kontaktaufnahme schon ein bisschen Überwindung. Doch Pferd Nino steht geduldig da, beugt den Kopf etwas nach unten und lässt sich von Nele die Nüstern streicheln. „Super hast du das gemacht“, sagt Judith Lakenbrink und lächelt Nele an. Die Achtjährige hatte erst ein bisschen Angst, auf den Koloss von Pferd zuzugehen, aber jetzt geht sie strahlend mit gestrafften Schultern zu den anderen Kindern in der Mitte der Reithalle zurück.

Die Hälfte aller Kinder erlebt Negatives in der Schule

Nele und die anderen machen an diesem kalten Tag Ende April mit bei einem ganz besonderen Kurs auf dem Hof von „Bewegt mit Pferd“: einem Resilienztraining. An zwei Tagen lernen die Kinder, ihre inneren Kräfte wachzuzuführen, selbstsicherer zu werden, um besser mit Belastungen umgehen zu können. Wie wichtig es für Kinder ist, Resilienz – also seelische Widerstandsfähigkeit – zu lernen, das zeigt eine Studie der Ber-

telsmannstiftung aus dem Jahr 2019.

Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erlebt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt. Etwa ein Viertel fühlt sich in der Schule nicht sicher. Zu diesen Ergebnissen kam die Studie, für die bundesweit Schüler und Schülerinnen im Alter zwischen acht und 14 Jahren befragt wurden. Besonders hoch sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen: Knapp 30 Prozent der befragten Jungen und Mädchen gaben an, von anderen Schülern gehänselt, ausgegrenzt und zudem noch „absichtlich gehauen“ worden zu sein.

„Wenn Kinder keine Handlungsstrategien für diese Art der Konflikte lernen, fühlen sie sich mit jedem Konflikt etwas kleiner“, erklärt Petra Herr. Die gelernte Sozialpädagogin ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin und leitet zusammen mit Ergo- und Reiththerapeutin Judith Lakenbrink den Workshop in Rauschholzhausen. Während Lakenbrink in der Reithalle eine Kindergruppe an den Umgang mit den großen Pferden heranführt, zeigt Petra Herr einer anderen Kinder-Gruppe im Gemeindesaal wie sie in Konflikten selbstsicherer werden können.

Dabei schlüpft sie unter anderem selbst in die Rolle eines Kindes, das andere beleidigt. Spielerisch lernen die Kinder, diese Beleidigungen an sich abprallen, das pöbelnde Kind links liegen zu lassen und stattdessen lieber mit einem anderen Kind zu spielen. „Ziel ist es, den Kindern Handlungskompetenzen aufzuzeigen, mit denen sie Konfliktsituationen entweder aushalten oder sich in ihnen behaupten können“, erklärt die Expertin, die den Kindern in ihren Seminaren gern den gelassenen, starken Löwen als tierisches Vorbild aufzeigt. Dass aber gerade auch Pferde das Selbstvertrauen von Kindern stärken können, wird derweil in der Reithalle deutlich. Die neunjährige Mailin, die sich zu Beginn nicht einmal traute, überhaupt auf den schweren Schimmel Nino zuzugehen, läuft mittlerweile

mit einer Longierpeitsche durch die Halle. Als Verlängerung ihres Armes nutzt sie die Peitsche und zeigt sowohl Nino als auch der Haflingerstute Annie, in welche Richtung sie laufen müssen. Mutig stellt sich das kleine Mädchen den frei durch die Halle trabenden Pferden in den Weg und lenkt sie in die andere Richtung. Die Neunjährige scheint es fast selbst nicht zu glauben, dass sie das gerade allein geschafft hat, und kichert stolz.

Pferde spiegeln das Verhalten der Kinder

„Pferde brauchen eine unheimlich klare Kommunikation. Wenn ich nicht klar sage, was ich möchte, wird mein Pferd das missverstehen oder auch mal missverstehen wollen“, erläutert Judith Lakenbrink, warum gerade Pferde in Sachen Selbstbewusstsein so

gut als Spiegel für das eigene Verhalten fungieren können. Schritt für Schritt erläutert sie den Kindern, wie sie mit den Pferden umgehen sollen – aber auch, wie sie Mimik und Gestik der Tiere deuten können.

Für manche Kinder sei gerade der Übergang vom Kindergarten in die Schule schwierig und angstbesetzt, weiß die zweifache Mutter. „Wir haben hier in der Reittherapie auch oft Kinder, die aus dem sozial-emotionalen Bereich kommen und bereits Erfahrung mit Mobbing gemacht haben, aber eben überhaupt keine Ahnung haben, wie sie dem entgegen-treten können“, sagt die 32-Jährige. In der Schule fehle oft der Raum dafür.

Mailin und Nele sind mittlerweile schon wieder einen Schritt weiter. Nele sitzt auf Nino, Mailin auf Annie. Als Kind-Pferd-Team bewältigen sie Übungen. Geschickt lenken die beiden Mädels ihre von Helferinnen geführten Pferde zum Beispiel durch einen Slalom-Parcours. „Es war ein bisschen aufregend, aber es hat gut geklappt“, freut sich Nele. Sie sitzt hoch oben auf dem am Anfang noch so respekt einflößenden Nino, klopf seinen Hals und strahlt mit PS-starkem Selbstbewusstsein über beide Ohren.

Mit diesen 8 Punkten stärken Sie die Seele Ihres Kindes

Petra Herr ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder. Sie gibt acht Tipps, wie man die Seele seines Kindes stärken kann:

1. Körperhaltung: Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue anderen in die Augen. Wenn Kinder eine solche Körperhaltung verinnerlichen, sehen sie nicht nur sicherer aus, sondern sie fühlen sich auch sicherer, mutiger und stärker.

2. Entscheidungen treffen: Nicht jede Meinung ist richtig, also ist auch nicht jede Meinung wichtig. Kinder ha-

ben immer die Wahl: Worte annehmen oder nicht. (Gemeine) Worte, die sie nicht annehmen, bleiben bei dem, der sie gesagt hat, und können somit auch nicht verletzen.

3. Fokus: Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die guten Dinge in meinem Leben. Es gibt Tage, da läuft es nicht rund. Wenn Kinder lernen, die Aufmerksamkeit trotzdem auf das zu lenken, was klappt, was funktioniert und was sie gut können, dann können sie solche Tage viel besser meistern.

4. Energie: Ich gebe nicht auf, mit hoher Energie.



Manchmal gibt es Dinge, die sind sehr anstrengend. Aber mit viel positiver Energie und einem klaren Ziel vor Augen können Kinder auch anstrengende Situationen durchhalten.

5. Gelassenheit: Ich bleibe ruhig und entspannt,

denn in der Ruhe liegt die Kraft. Nicht jedes (gemeine) Verhalten eines anderen Kindes verdient eine Reaktion. In bestimmten Situationen können sich Kinder auch einfach umdrehen und weggehen und mit einem netten Kind spielen.

6. Grenzen setzen: Wenn es nicht anders geht, dann hole ich mir Hilfe. Kinder können lernen, viele Probleme alleine zu lösen. Gleichzeitig müssen sie lernen, zu erkennen, wann eine Grenze erreicht ist (z.B. Gewaltandrohung von einem anderen Kind) und müssen sich dann Hilfe bei einem Erwachsenen holen.

7. Gefühle: Jedes Gefühl ist erlaubt. Ein Gefühl (z.B. Wut) ist NIE das Problem, sondern eventuell das Verhalten. Wenn Kinder wissen, dass sie jedes Gefühl haben dürfen, auch die Wut, können sie viel leichter lernen, was sie machen können und dürfen, damit sie sich wieder besser fühlen.

8. Sicherer Hafen: Ich weiß, dass es zu Hause schön ist und ich dort sicher bin. Ein sicherer Hafen zu Hause ist enorm wichtig für die Resilienz von Kindern, damit sie sich geliebt fühlen und gemeinsam mit den Eltern schwierige Situationen verarbeiten können.