

# Stoppsätze und sicherer Stand

Der Verein Respect trainiert mit Grundschulkindern, Eltern und Lehrern Sozialkompetenz und Selbstsicherheit



Die Klasse 3a der Grundschule Mahndorf wartet schon auf die Übungen, mit denen der Verein Respect an einem friedlicheren Schulalltag arbeitet.

FOTOS: MAGALI TRAUTMANN

VON MAGALI TRAUTMANN

**Mahndorf.** Julia Linge strahlt Selbstbewusstsein aus. Ihr Auftreten, ihr Ausdruck und der Augenkontakt, den sie mit ihrem Gesprächspartner hält, sprechen eine deutliche Sprache: Ich weiß, wie ich wirke und ich weiß, was ich will. Genau das bringt die junge Frau auch Kindern bei: Standhaftigkeit, um sich Gehör zu verschaffen. Linge ist eine der Trainerinnen des Vereins Respect, der 2016 mit dem Ziel ins Leben gerufen wurde, die sozialen und mentalen Fähigkeiten von Grundschulkindern zu stärken. Bislang hat Respect zwei Angebote im Programm: Social Skills (Sozialkompetenz) und Mindfulness (Achtsamkeit). Das erste vermittelt Konfliktlösungen ohne Gewalteininsatz für ein respektvolles Miteinander, das zweite legt seinen Fokus auf die innere Ausgeglichenheit von Kindern und geht eher in Richtung Yoga. Zwei weitere Schulungsangebote befinden sich derzeit im Aufbau: Peace (Frieden) und Justice (Gerechtigkeit). Respect e.V. hat seinen Sitz in Hannover, agiert aber deutschlandweit. Zur Umsetzung der Ziele kommen qualifizierte Kräfte mehrmals jährlich für verschiedene Trainingseinheiten in die Schulen. Kräfte wie Linge, eine jungen Frau in einem grünen Kapuzenpulli mit dem Respect-Logo darauf, die die Vereinsziele in Persona ausstrahlt.

In der Grundschule Mahndorf übt sie heute Sozialkompetenz mit den Kindern. Linge, die sich selbst Jule nennt, geht dafür in die Sporthalle. Ein Lehrer, die Schulleiterin Stefanie Mleczek, Sozialarbeiterin Isabelle Wossido und Martin Konopka vom Schulverein

schauen zu. Jule war letzte Woche schon einmal da, hat bereits in einem Elternabend und einer Kollegiumsfortbildung die Übungen des Social Skills-Angebot vermittelt und wird nächste Woche noch einmal kommen. Über drei Wochen erstreckt sich also das Projekt, um mit jeder Klasse je zwei Unterrichtsstunden lang sicheres Auftreten und einen „wertschätzenden Umgang miteinander zu üben“.

Die Kinder der Klasse 3a sitzen im Kreis auf dem Boden. „Wie heißt der Virus vom letzten Mal?“ fragt Jule in die Runde. „Lächeln“, antwortet Jan. „Und woran erkennst du, dass ich fröhlich bin?“ fragt Jule weiter. „Weil du immer so nett redest!“ sagt Kim. Jule muss lächeln. „Und was noch?“ Kim schaut Jule an, dann sagt sie: „Weil du lächelst.“ Als nächstes übt Jule eine freundliche Begrüßungssituation mit den Kindern. Sie bittet um einen Freiwilligen. Alle Arme schnellen hoch. Jule wählt Erfan, stattet ihn mit ihrem Schlüsselbund aus und schickt ihn in die Runde. Er muss den nächsten begrüßen, der wieder den nächsten begrüßen muss, der wieder den nächsten begrüßen muss, bis Erfan plötzlich das Schlüsselbund mit einem lauten Knall fallenlässt. Die Kinder reagieren sofort und setzen sich schnell wieder an ihren Platz. Mit dem Zeichen „Leise Fuchs“, bei dem ein Finger auf dem Mund liegt und die Finger der anderen Hand einen Fuchs formen, kehrt wieder Ruhe ein. Die Begrüßungsübung wird mehrfach durchgespielt mit erhöhten Schwierigkeitsstufen: Mädchen begrüßen Jungs, Jungs begrüßen Mädchen.

Die nächste Übungseinheit besteht aus vier einzunehmenden Körperhaltungen: „Skate-

board-Stellung“, „Reißverschluss“, „Laser-Blick“ und „HipHop Hände“. Die Kinder haben die sehr bildlichen Positionen vom letzten Mal bereits bestens verinnerlicht. Alle kommen rasch in einen sicheren Stand wie auf einem Skateboard, ziehen den imaginären Reißverschluss einer Jacke hoch, um sich aufzurichten und schenken ihrem Gegenüber einen durchdringenden Laser-Blick. „Der sichere Stand gehört zu den Befreiungstechniken“, erklärt Jule, „den Reißverschluss ziehe ich von unten nach oben zu, um mich groß und stark zu machen. Dann kommt der Laserblick mit

dem ich Löcher durch die Wände bohren kann!“ Der sei für einige Kinder besonders schwierig, bemerkt die Trainerin, weil er in verschiedenen Kulturen als unhöflich empfunden wird. „Hier nicht! Hier müssen die Kinder üben, den Blickkontakt auch in netten Situationen so lange zu halten, wie sie miteinander reden“. Als letztes kommen die „HipHop Hände“. Hier lernen die Kinder ihre Hände während des Gesprächs dicht am eigenen Körper zu behalten, um dem anderen nicht zu nahe zu kommen.

Auf diese vier Übungen folgen drei steigende Stoppsätze, „um eine einfache Konfliktlösung mit Worten zu betreiben“. Der erste lautet: „Jule, hör auf“, darauf folgt: „Jule, schub's mich nicht, sonst hole ich die Lehrerin.“ Und schließlich: „Jetzt hole ich die Lehrerin.“ Die Konflikttrainerin setzt bei diesen Übungen immer ihren eigenen Namen ein, um keines der Kinder zu bloßzustellen. Auch die Stoppsätze haben die Kinder schon gut drauf. Außerdem haben sie sichtlich Spaß an der Übung, denn sie dürfen sie direkt an den Lehrkörpern ausprobieren, die heute in der Sporthalle zugegen sind. Das die Lehrenden dabei sind ist ein besonderer Baustein des Respect-Programms: Auch Lehrer und Eltern verbessern ihre soziale Kompetenz. Zudem ist das Programm in diesem Jahr zu siebzig Prozent von der Sparda-Bank Hannover gefördert, sodass die Eltern nur noch knapp elf Euro pro Kind entrichten müssen – eine kleine Investition für ein gesellschaftsrelevantes Projekt, das durch ein regelmäßiges Training nachhaltige Wirkung über den Schulalltag hinaus zeigen kann.



Julia Linge geht als Trainerin auf die Kinder ein.