

Stopp sagen und Grenzen setzen - Projekt Mut tut gut

Mut tut einfach unheimlich gut – Es stärkt die Selbstbehauptung, Sensibilisierung und schützt so vor Gewalt. Aus diesem Grund überlegte die Grundschule in Schmitzhöhe auch nicht lang, als es darum ging das etablierte Projekt „Mut tut gut“ an die Schule zu holen und die 101 Schülerinnen und Schüler dadurch spielerisch in ihrem Selbstwertgefühl, ihrer Wahrnehmung und ihrem eigenen Umgang mit Grenzen zu fördern.

Im Dezember 2019 und im Februar 2020 fand „Mut tut gut“ schließlich für alle Klassen der Grundschule statt. Hierzu wurden die Kinder der Schuleingangsphase sowie die Kinder der dritten und vierten Klassen klassenübergreifend gemischt, um in Gruppen von nur 12- 13 Schülern an drei aufeinander folgenden Tagen gemeinsam mit externen Trainern/innen intensiv zu arbeiten.

Während des Gewaltpräventionsprogrammes lernten die Kinder spielerisch, klar und deutlich „Nein“ zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen bzw. sich zu wehren, wenn ihnen eine Situation unangenehm ist oder nicht gefällt. Das eigene Bauchgefühl richtig zu deuten, war dabei ein wesentlicher Faktor.

Doch warum ist das überhaupt so wichtig? Eine sichere Selbstwahrnehmung ist u. a. die Grundlage von Empathie. Gefühle anderer können besser gedeutet werden, wenn Kinder offen für ihre eigenen Emotionen und Gefühle sind. Damit ist Empathie unentbehrlich für eine friedvolle Konfliktlösung. Durch unterschiedliche Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung wurde so während des Trainings das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt, damit sie sich in schwierigen und gefährlichen Situationen besser und sicher behaupten können. Mit lauter Stimme, sichtbarer Stopphand und ernstem Gesicht wurde dabei sehr intensiv das „Nein“ sagen geübt und andere Handlungsalternativen (z. B: Weglaufen und/oder Hilfe holen) besprochen. Daneben machten angeleitete pädagogische Rollenspiele bisherige Verhaltensweisen bewusst und führten dazu, neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Schnell wurde den Kindern auch die Wichtigkeit von Normen, Werten und Regeln deutlich. Freundlich miteinander umgehen oder den anderen ausreden lassen, ist manchmal nicht so einfach und dennoch muss es selbstverständlich sein.

Durch die finanzielle Unterstützung der Kreissparkasse Köln, dem Förderverein für Kinder und Jugendliche in Lindlar (KiJu), Dipl.-Ing. Horst Markmann und dem Edekamarkt Braun aus Schmitzhöhe sowie dem Eigenanteil der Eltern konnte diese Projekt realisiert und durchgeführt werden.

Schulpflegschaft der Grundschule Schmitzhöhe: Martina Frangenberg und Susanne Koch



Foto: Lena Porco