

Pressemitteilung

Lions Club Porta Westfalica



Auszug aus Mindener Tageblatt vom 20.03.2013 :

Die Wut im Bauch in den Griff bekommen

Viertklässler der Hohenstaufenschule beim Deeskalationstraining / Konflikte gewaltfrei lösen / Lions Club spendet

Von Michaela Podschun

Minden (mt). „Es ist schwierig, die Wut im Bauch zu lassen. Es ist besser, darüber zu reden“, sagt Björn Horstmann. Gesprochen haben die Viertklässler der Hohenstaufenschule viel – über ihre Gefühle und die der anderen.

Seit Anfang Oktober steht Deeskalationstraining auf dem Stundenplan. Björn Horstmann und Sebastian Morche kommen jede Woche für zwei Stunden in den Unterricht.

„Wie hoch ist Euer Wutpegel?“, wollen die beiden Deeskalationstrainer, die von der Diakonie Stiftung Salem kommen, diesmal wissen. Im Klassenraum haben sie Stationen mit unterschiedlichen Farben aufgebracht. Grün steht beispielsweise für Gelassenheit, Rot für Wut.

„Jemand rempelt euch an und geht einfach weiter“, gibt Trainer Björn Horstmann eine Situation vor, in der die Kinder ihre Emotionen schildern sollen. Viele Mädchen und Jungen gehen zum roten „Wutpegel“. Doch im Gespräch wird klar, dass sie gar nicht so böse sind. Vielmehr sind sie enttäuscht, dass sich niemand



Die Viertklässler lernen, mit Emotionen besser umzugehen. Rolf Nottmeyer, Dr. Ulrich Hartmann (beide Lions Club), Trainer Björn Horstmann, stellv. Schulleiterin Ulrike Niemann und Trainer Sebastian Morche (v. l.) stehen hinter dem Projekt. MT-Foto: Podschun

entschuldigt hat. Und wenn der Frust mal groß ist, cool bleiben. Nicht gleich zuschlagen, sondern sich selbst herunter holen: sich ablenken, Hilfe holen, erst einmal weggehen. Das helfe, die eigene Wut in den Griff zu kriegen.

Die eigene Wahrnehmung einzuschätzen ist eines der

Ziele des Trainings. Gestartet wurde mit einem Hörspiel. In verschiedenen Szenen gab es die klassischen Außenseiter, die nicht richtig in einer Gruppe integriert waren. Mit diesen Hörproben machte sich die Klasse Stärken und Schwächen klar und übte, ihre Wahrnehmung zu schärfen. „Es ist

immer einfach, einen einzigen Sündenbock verantwortlich zu machen. Doch oftmals gibt es Konflikte, an denen war dieser Außenseiter gar nicht beteiligt“, schildert Sebastian Morche. Außerdem lernt die Klasse, mit den Gefühlen der Anderen umzugehen. Die stellvertretende Schulleiterin Ulrike

Niemann sowie Lehrerin Myriam Dürrwald sehen auch bereits Erfolge im Klassenverband, die Schüler reflektieren das Gelernte.

Ermöglicht wurde das Kompetenz- und Deeskalationstraining durch eine Spende von 2500 Euro des Lions Club Porta Westfalica.