

Cooldown als Antwort auf Psycho-Stress

Die Grundschule in Zweifall ist alles andere als eine Brennpunktschule. Dennoch sieht die Schulleitung bei vielen Kindern einen erhöhten sozialpädagogischen Bedarf. Vier Mitglieder des pädagogischen Teams wurden deshalb zu Cooldown-Trainerinnen ausgebildet. Was hat es gebracht?

VON RAUKE XENIA BORNEFELD

STOLBERG Die Grundschule in Zweifall schmiegt sich idyllisch zwischen Hasselbach und Waldrand. Der Pausenhof ist für die 166 angemeldeten Kinder ausreichend groß, in der Eingangshalle stehen Container mit Büchern, die die Kinder in ihren Pausen nutzen können. An vielen Stellen stehen die Türen auf – auch zum Pausenraum der Lehrkräfte. Hier ist die Welt noch in Ordnung, könnte man denken. Auch der Sozialindex der Schule könnte mit 1 nicht besser sein. Dennoch sagt die Schulleiterin Ute Esser: „Wir haben 50 Kinder mit sozialpädagogischem Unterstützungsbedarf. Aber ich schätze, die Hälfte aller Kinder haben psychische Probleme, wenn auch nicht im Sinne eines Förderbedarfs. Sie haben Ängste, ziehen sich zurück, laufen weg oder gefährden sich manchmal auch selbst.“

Die Gründe dafür sind vielfältig: ein stetig steigender Medienkonsum und weniger Bewegung bei den Kindern, aber auch Sprachbarrieren durch Flucht und Migration, dazu herausfordernde und verstärkende Krisen wie das zerstörerische Hochwasser vor zweieinhalb Jahren oder Corona. „Ich vermute: Gerade, weil es in

Orten wie Zweifall wenig Probleme gibt, haben wir nicht gelernt mit Krisen umzugehen. An Brennpunktschulen fällt das den Lehrkräften, aber auch den Kindern oft leichter“, analysiert Esser.

Vielleicht schaut die Schulleiterin aber auch nur genauer hin. Das glaubt zumindest Mona Oellers. Die Aachenerin hat „Cooldown“ als Anti-Aggressionstraining für Kinder und Jugendliche entwickelt. Mittlerweile coachen sie und ihr 20-köpfiges Team nicht nur Kinder und Eltern, sondern bilden auch Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeitende an Schulen und Kindergärten als Multiplikatoren aus. „Die Probleme gibt es überall. Aber nicht in allen Schulen ist man so aufmerksam wie hier“, findet Oellers.

Multiplikatorenschulung

In Zweifall ist man den Weg der Multiplikatorenschulung gegangen. Vier Teammitglieder – die sonderpädagogische Lehrkraft, die Sozialpädagoginnen der OGS und der Schuleingangsstufe sowie die Schulleiterin selbst – wurden im Cooldown-Training geschult. Sie tragen nun ihr Wissen in den Schulalltag. Dazu gehört vor allem: Ressourcen stärken statt



Die Igelklasse der Grundschule Zweifall erforscht mit Methoden des Cooldown-Trainings von Mona Oellers (links) die eigenen Gefühle. Ist man eher nachdenklicher Elefant, wütender Drache oder traurige Maus, wenn das Pausenbrot im Dreck gelandet ist? FOTOS: RAUKE BORNEFELD

Defizitorientierung, die Wahrnehmung von Gefühlen trainieren, Glücksmomente schaffen, Gemeinschaft stärken und, falls nötig, Lust auf Verhaltensänderung machen.

Wie das gehen kann, zeigt eine Trainingsstunde in der Igelklasse. Die Zweitklässler von Klassenlehrerin Susanne Schulte bekommen heute Besuch von Mona Oellers und ihrer Mitarbeiterin Sandra Bataille. Nur ausnahmsweise, denn eigentlich „hat sich die Schule durch die Ausbildung der Mitarbeiterinnen autark aufgestellt für herausforderndes Verhalten“, lobt Oellers. Die ganze Klasse geht auf den Flur. Dort stehen drei Spielzeugtiere auf je einem Sitzhocker. Wie beim Kinder-Fernseh-Quiz „1, 2 oder 3“ sollen sich die Kinder als Antwort auf Fragen von Oellers und Bataille hinter einem der Tiere aufstellen. Der Drache bedeutet: Ich werde wütend. Die Maus bedeutet: Ich ziehe mich zurück, bin traurig oder schüchtern. Der Elefant bedeu-

tet: Ich bleibe ruhig und denke nach.

Die erste Frage lautet: Ihr habt riesigen Hunger. Endlich ist Pause und ihr freut euch auf euer Butterbrot. Da haut euch ein Klassenkamerad das Brot aus Versehen aus der Hand und es landet in der Pfütze. Wie fühlt ihr Euch? Blitzschnell verteilen sich die Kinder, die meisten stehen hinterm Drachen oder beim Elefanten. Jakob macht keinen Hehl daraus, dass er dann bestimmt wütend wird: „Ich habe doch Hunger!“ Emilia meint: „Naja, es war ja keine Absicht.“ Hat denn hier jemand ein falsches Gefühl?“, fragt Oellers. Jakob: „Jeder hat sein eigenes Gefühl. Da gibt es kein richtig oder falsch.“

Es ist zu spüren, dass die Kinder schon vertraut sind mit dem Cooldown-Training. „Einzelne Methoden baue ich immer wieder in den Alltag ein“, bestätigt Klassenlehrerin Schulte. „Ich finde, damit haben die Kinder schon gelernt, sich besser in den anderen hineinzuversetzen. Es gibt

mehr Rücksicht und wir haben einen schönen Umgangston.“ Auch bei sich selbst hat sie eine Veränderung wahrgenommen: „Auch ich schaue jetzt mehr nach den Gefühlen der Kinder und ob sie sie benennen können. Denn nur wer seine eigenen Bedürfnisse formulieren kann, weiß auch entsprechend zu handeln.“

Komplizierter wird es bei der Frage: Eure Eltern streiten. Seid Ihr Elefant, Maus oder Drache? Die Kinder verteilen sich, jetzt sind mehr Mäuse anwesend. Ein Junge postiert sich zwischen Elefant und Drache. „Irgendwie fühle ich beides.“ Ein anderes Kind zieht sich in den hinteren Teil des Flures zurück. „Ich weiß nicht, was ich fühle. Meine Eltern streiten immer.“ Es ist klar: Das ist seine Baustelle. Ihm wird keine Entscheidung abverlangt.

Für Kinder, die zum Beispiel immer aggressiv oder mit dauerhaftem Rückzug reagieren, gibt es an der Grundschule Zweifall eine Cool-

down-Gruppe die für zwei Stunden in der Woche zusammenkommt. „Generell gilt: Die Lehrkräfte entscheiden, welches Förderangebot jedes Kind für ein halbes Jahr besucht. Das kann Informatik oder Lese-Rechtschreibförderung sein oder eben die Cooldown-Gruppe“, erläutert Esser.

Die Kinder mit herausforderndem Verhalten sollen die Gruppe nicht als Bestrafung erleben, sondern als Chance. „Wertschätzung und Bestätigung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen“, erklärt Oellers die Grundlage von Cooldown. Esser sagt: „Wir wollen die Kinder jeden Tag mit einem positiven Aspekt nach Hause schicken. Mit etwas, das gut gelaufen ist.“

Und es funktioniert: Die Schüchternen wachsen und die Aggressiven lernen mit Konflikten und ihrer Wut besser umzugehen.“

Weitere Infos zum Cooldown-Programm: www.cooldown-training.de



Rasant geht es zu, aber voller Rücksicht: Die Zweitklässler sollen das Zeitungspapier gemeinsam so schnell wie möglich in kleine Schnipsel verwandeln. Allerdings ohne dem Nachbarn im Überschwang einen Kinnhaken zu versetzen. Dafür muss man seine eigene Kraft einschätzen und den anderen wahrnehmen können.

Erst Lustobjekt, dann verleumdet

Das Theater K macht aus der alttestamentarischen Geschichte von Susanna ein multimediales Theatererlebnis. Premiere ist am 5. April im alten Stadtbad.

VON JOHANNA DEMORY

AACHEN In einer eigenen Stückfassung erzählt das Theater K die verzweigte biblische Geschichte von Susanna, die von ihren Peinigern vor eine Wahl gestellt wird: Vergewaltigung oder Verleumdung. Kann Susanna sich verteidigen?

Viele Bilder wurden von ihr gemalt, im Buch Daniel des alten Testaments wird ihre Geschichte erzählt. Susanna, eine schöne Frau, die im Garten ihres Mannes spazieren geht und an einem heißen Tag ein Bad im Freien nehmen möchte. Sie glaubt sich allein, wird jedoch von zwei Männern beobachtet – zwei Älteste, wie es in der Bibel heißt. Sie bedrängen Susanna und werden sexuell übergrifflig.

Ein Fingerzeig auf das echte Leben, wie die Regisseurin Mona Creutzer meint. Zusammen mit ihrem Ensemble des Theaters K erzählt sie die Geschichte neu. Premiere ist am Freitag, 5. April, um 20 Uhr im ehemaligen Stadtbad, Blücherplatz 24.

Daniel deckt den Betrug auf

Wie so oft spielt sich der alles entscheidende Teil der Geschichte vor Gericht ab. Die beiden Männer wol-



Susanna wird in der Theater K-Inszenierung von Paula Luy verkörpert.

FOTO: ANDREAS HERRMANN

len sich an Susanna rächen und schwärzen sie mit einem angeblich beobachteten Ehebruch an. Und Susanna, die allegorisch für Frauen in einem männlich dominierten Rechtssystem steht, muss sich erst gegen sexuelle Belästigung und an-

schließend gegen falsche Anschuldigungen wehren. Vom Lustobjekt zur verleumdeten Ehebrüchigen. In der Bibel hat an dieser Stelle der von Gott berufene junge Prophet Daniel einen Auftritt, der den Betrug aufdeckt.

Mona Creutzer will die Geschichte

etwas moderner gestalten und Susanna mehr Stimme geben. In der Überlieferung des alten Testaments ist Susanna lediglich eine unschuldige, fromme und ihrem Ehemann treu ergebene Frau, die sich am Ende nicht selbst retten kann. In der Stück-

fassung, die das Ensemble um Creutzer zusammen verfasst hat, soll das anders ablaufen.

Das Gründungsmitglied des Theater K versammelt für die Inszenierung von „... Und im Bade – Susanna“ altbekannte Theater K Gesichter wie Darsteller Jochen Deuticke und Jens-Peter Fiedler (als Älteste), Sängerin Catharina Marquet begleitet die Geschichte aus Erzählperspektive mit Gesang. Susanna wird von Paula Luy verkörpert, die bereits in der Theater K-Produktion „Ich, Camille Claudel“ oder auch als Doris im „Kunstseidenen Mädchen“ am Grenzlandtheater brillierte.

„... Und im Bade – Susanna“, das klingt fast nach einer Überraschung, nach einer Wendung! Aber wir können in Aachens altem Stadtbad tatsächlich eine badende Susanna erwarten – obwohl keiner aus dem Ensemble verraten will, wie viel Wasser wirklich fließt. Die aufgesägte Badewanne, die aus den von Stadtbad-Betreiber Asghar Adami organisierten „Talks aus der Wanne“ bekannt ist, wird Schauplatz von Verbrechen und Strafe. „Nur, dass dafür keine nackte Haut gezeigt werden muss“, sagt Creutzer entschieden.

Die Message gehe auch so unter

die Haut, man brauche das Thema nicht bildlich bis ins Unerträgliche darstellen. Fest steht: Die Atmosphäre des Stadtbads bietet ideale szenische Voraussetzungen. Eine Menge Wannen aus Gusseisen und Stahlemaille sowie blütenweiße Wände runden das ganze Bild der Reinlichkeit eines Bades ab.

Projizierte Videos

Noch dazu laden die Wände dazu ein, mit projizierten Videos und Bildern zu arbeiten. Gezeigt werden etwa die schon erwähnten Bilder der alten Meister, die die badende Susanna in Öl verewigten, gemischt mit eigenen Aufnahmen. Wassergeräusche, blaues Licht und professioneller Schaum aus der Tube gehören ebenfalls zum Repertoire.

Bei der Produktion handelt es sich nicht nur um eine Geschichte weiblicher Verletzlichkeit und männlicher Gier, sondern um ein Plädoyer zum Nachdenken über damalige wie heutige Verhältnisse. Ein Stück, geprägt von der weiblichen Stärke Susannas. Der erste Termin zum Premierenwochenende, Freitag, 5. April, ist bereits ausverkauft. Für die weiteren Termine gibt es noch Tickets.