

# Schüler lernen Mutmachsätze und Selbstreflexion



PÄDAGOG SAMUEL KOLB STÄRKT DIE GRUNDSCHÜLER MIT SEINEM „BÄRENSTARK“-WORKSHOP. KLASSENLEHRERIN CAROLIN SEEGER MACHT EBENFALLS MIT. BILD: MARCO MONTALBANO

## Pestalozzischule: Pädagoge Samuel Kolb stärkt die Drittklässler mit seinem Workshop „Bärenstark“.

Marco Montalbano

317 Schüler lernen aktuell an der Pestalozzi-Grundschule im Herzen der Rennstadt. Doch auch in dem schönen Jugendstilgebäude, in dem sich die älteste Schule der Stadt befindet, ist die heutige Zeit angekommen. Immer mehr Grundschüler empfinden einen hohen emotionalen und sozialen Druck und müssen sich in immer stärker heterogenen Klassen zurechtfinden und miteinander auskommen. Eine besondere Herausforderung, auch für die Lehrkräfte.

Unterstützende Angebote wie das „Bärenstark-Programm“ von Samuel Kolb scheinen daher nicht nur sinnvoll, sondern sehr angebracht. Mit einem auf bewährten psychologischen Grundlagen basierenden Workshop, der auf ganzheitliche und nachhaltige Prävention abzielt, hilft der Pädagoge und Psychologie-Student Samuel Kolb den Kindern dabei, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl aufzubauen und die Klassengemeinschaft und das soziale Miteinander zu stärken. Auch die Eltern und Lehrer hat er dabei im Blick.

**Programm macht Kindern bewusst, dass sie alles schaffen**

Es ist Donnerstagmorgen und Kolb ist in der 3b. Aufmerksam verfolgen auch Klassenlehrerin Carolin Seeger und Schulsozialarbeiterin Simona Sahiry den Workshop. Es ist laut, die Kinder sind aufgeregt. Doch wenn Kolb spricht, hören sie ihm zu. Mitgebracht hat er „Dschungeltiere“. Die Handpuppen lenken die Aufmerksamkeit auf sich und anhand mehrerer Dialoge unter ihnen werden Grundprinzipien des Zusammenlebens kindgerecht erklärt. So lernen sie unter anderem, was die „Giraffensprache“ ist, die vom amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg für gewaltfreie Kommunikation entwickelt wurde.

„Mutmachsätze“ wie „Ich schaffe das!“, oder „Ich bin gut so, wie ich bin.“ werden gemeinsam wiederholt. Geschickt verknüpft der Pädagoge niederschwellig vermittelte Techniken zur Selbstreflexion und für das Verstehen der eigenen Gefühle und die der anderen.

Außerdem vermittelt er Entspannungstechniken bei sanfter Musik oder mit physischen Übungen. Besonders begeistert suchen die Kinder, in sich versunken, nach ihrem ganz persönlichen Krafttier oder ihrer Kraftfigur. „Und was kann ich tun, wenn ich ganz wütend werde?“, fragt Kolb, hört sich die Antworten an und stellt dann die „Drachenatmung“ vor. „Ihr atmet ganz lange durch die Nase ein, dann nochmals kurz, dann ganz lange durch den Mund aus.“ Er macht es vor und die ganze Klasse macht es nach. Spürbar kehrt noch mehr Ruhe ein.

Schüler Arijon meinte danach: „Das fand ich echt gut. Besonders die ‚Giraffensprache‘ und dass wir mal über Gefühle gesprochen haben.“ Lehrerin Carolin Seeger kommentierte: „Über Gefühle zu sprechen, finde ich wichtig und Samuels Ansatz, dass man nicht einfach sagen soll, man kann etwas nicht, sondern dass man es einfach ‚noch‘ nicht kann.“

### **Kleinerer Klassenteiler und mehr Sozialarbeit**

Schulsozialarbeiterin Simona Sahiry lobte Kolbs Programm und gab zu Protokoll: „Er überzeugt die Kinder nachhaltig, indem er bewusst macht, dass sie alles schaffen können und dass jedes Kind wertvoll ist, so wie es ist.“ Er trage so maßgeblich zur Entwicklung der sozial-emotionalen Fähigkeiten bei, die für eine gelingende Schullaufbahn und den weiteren Lebensweg wichtig seien.

„Samuel Kolb kommt sechsmal zu uns, für jeweils eine Doppelstunde in jeweils einer anderen dritten Klasse“, so die kommissarische Schulleiterin Ines Murgai. Zuvor sei er schon einmal kurz an der Pestalozzischule gewesen, was sie vom Programm überzeugt habe. Auch die Teilnahme an Elternabenden sei Teil des Programms. „Dort bekommen die Eltern Tipps für zu Hause.“ Es gebe in jedem Schuljahr in allen Klassenstufen ein Sozialprojekt. „So bekommen unsere Schüler viele zusätzliche nützliche Dinge mit auf den Weg“, ergänzte sie. Bei der Stadt Hockenheim bedankt sie sich für die Unterstützung: „Zum Beispiel hat unser Schulgebäude auch ein neues Dach und neue Fenster bekommen.“

Die Pestalozzischule sei eine der 4.000 Schulen, die am Startchancen-Programm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, das von Bund und Ländern getragen wird, teilnehme. Mit dem größten Bildungsprogramm in der Geschichte der Bundesrepublik soll die Chancengleichheit an Schulen verbessert und Bildungserfolg von der sozialen Herkunft der Schüler entkoppelt werden.

Murgai habe zwei Wünsche, um der besonders heterogenen Schülerschaft ihrer Einrichtung bessere Chancen zu eröffnen. Außerdem solle man den damit verbundenen Herausforderungen besser gerecht werden: „Den Klassenteiler für Startchancen-Schulen zu verkleinern, das wäre wichtig. Das würde ich mir wünschen. Genauso, dass wir mehr als nur einen Schulsozialarbeiter hätten“, sagt die kommissarische Schulleiterin. Denn einer sei zu wenig.

---