

# Kinder psychisch widerstandsfähig machen

Resilienz-Trainerin Christina Kern bietet Kurse für Sechs- bis Zehnjährige – Kooperation mit Kinderschutzbund

Von Brigitte Geiselhart

FRIEDRICHSHAFEN - Kinder psychisch widerstandsfähig zu machen – nicht nur, aber gerade auch in Zeiten der Pandemie, das ist eine Herzensangelegenheit des Häfler Ortsverbands des Deutschen Kinderschutzbundes (DKSB). Deshalb hat er eine Kooperation mit der Ailinger Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin Christina Kern initiiert. Kinder zwischen sechs und zehn Jahren sind am Sonntag, 13. Februar, zu einem Tageskurs mit drei Einheiten zu je 60 Minuten eingeladen, in denen sie viel darüber lernen dürfen, wie die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern sind, in denen aber auch ihr eigenes Selbstbewusstsein nachhaltig gestärkt werden soll.

„Kinder sind die Leidtragenden und Verlierer der Pandemie“, sagt Norbert Büchelmaier, Vorsitzender des Häfler Kinderschutzbundes, der sich vor allem auch für präventive Maßnahmen stark macht. „Ich bin sehr froh, dass wir mit Christina Kern eine kompetente Partnerin gewinnen konnten. Ich konnte letztes Jahr selbst bei einem ihrer Kurse dabei sein und war total begeistert, wie es ihr in wenigen Stunden gelingt, Kindern ein Bewusstsein für den eigenen Macht- und Gestaltungsspielraum zu vermitteln.“ Gut gefalle ihm auch Kerns Ansatz der Mobbing-Prävention nach dem Konzept „Stark-auch-ohne-Muckis“, an dem sie gemeinsam mit sozialen Organisationen, Schulen und Kindergärten arbeitet.

Christina Kern ist 30 Jahre alt, verheiratet und Mutter einer kleinen Tochter. In ihrem Erstberuf war sie



Christina Kern und Norbert Büchelmaier freuen sich auf viele Kinder beim Resilienz-Kurs am 13. Februar.

FOTO: BIG

zehn Jahre als Jugend- und Heimerzieherin tätig. Während ihrer Elternzeit bildete sie sich zur Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin weiter und machte sich selbständig. Resilienz bezeichnet die Befähigung, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Aus medizinischer Sicht versteht man unter Resilienz auch die Aufrechterhaltung oder die rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Le-

bensumständen. Der Begriff Resilienz (abgeleitet vom Lateinischen „resilire“ – Deutsch: „zurückspringen“ oder „abprallen“) stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde: So werden auch flexible Materialien, die nach Einwirkung von außen wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren, als „resilient“ bezeichnet.

„Ich erlebe tagtäglich im Kontakt mit Kindern und Eltern, wie groß der Bedarf ist, wie wichtig es für Kinder ist, innere Stärke zu entwickeln – gerade in dieser schweren Zeit“, sagt Christina Kern. „Es gibt kaum eine

Familie, die noch Energiereserven hat und nicht an allen Ecken und Ende an ihre Grenzen gerät.“ Situationen und Tatsachen könne man nicht ändern, betont sie. Man könne aber entscheiden, wie man damit umgehe. „Natürlich ist Corona ein präsent Thema“, sagt sie. „Umso mehr kommt den Erwachsenen eine Vorbildfunktion zu, die erheblichen Einfluss darauf hat, wie Kinder Ängste wahrnehmen und sie womöglich auf sich selbst übertragen.“

In ihrem Kurs lässt Christina Kern auch zahlreiche theaterpädagogi-

sche Ansätze miteinfließen. „In kurzen kindgerechten Rollenspielen wollen wir darauf eingehen, welche Strategien man entwickeln kann, um mentale Kraft zu gewinnen“, sagt sie. „Durch Wiederholungen, bei Bewegung und mit viel Spaß lernt man am besten“, so ihre Erfahrung.

## Termine für den Resilienz-Grundkurs

Der Resilienz-Grundkurs mit Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin Christina Kern findet am Sonntag, 13. Februar, von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Kinderschutzbundes in der Friedrichstraße 36/1 statt. Angesprochen sind Kinder von sechs bis zehn Jahren. Die Kosten für die Kursteilnahme liegen bei 39 Euro. Am Nachmittag findet von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr ein weiterer Kurs für Kinder statt, die den Grundkurs bereits besucht haben. Eltern erhalten im Nachgang Videos mit den Kursinhalten. Übernahme der Kosten durch den Kinderschutzbund ist gegebenenfalls möglich.

Anmeldungen bei Christina Kern, Telefon 0160 / 418 96 27.  
» kern@liebe-verankern.de  
» www.liebe-verankern.de  
Kontakt zum Kinderschutzbund: Telefon, 07451 / 221 24.  
» geschaeftsstelle@kinderschutzbund-fn.de  
» www.kinderschutzbund-friedrichshafen.de