

Stark auch ohne Muckis – Kinder lernen, selbstbewusst durchs Leben zu gehen

Grundschule Nord führt erfolgreiches Präventionsprojekt weiter

Stark sein bedeutet nicht immer, laut zu sein oder sich durchzusetzen. Manchmal bedeutet es, ruhig zu bleiben, die eigenen Grenzen zu kennen, für sich einzustehen oder den Mut zu haben, sich Hilfe zu holen. Genau hier setzt das Präventionsprojekt „**Stark auch ohne Muckis**“ an, welches im Schuljahr 2024/25 an der Grundschule Nord Bad Mergentheim gestartet ist und auch im neuen Schuljahr weitergeführt wird.

Im Mittelpunkt stehen die Kinder und die Frage, wie sie mit den kleinen und großen Herausforderungen des Schulalltags selbstbewusst umgehen können. Streit, Ausgrenzung, Beleidigungen oder schwierige Situationen lassen sich im Alltag von Kindern nicht immer vermeiden. Umso wichtiger ist es, ihnen frühzeitig Strategien an die Hand zu geben, mit denen sie solche Situationen bewältigen können.

„Stark auch ohne Muckis“ vermittelt den Schülerinnen und Schülern deshalb auf kindgerechte und spielerische Weise, wie sie selbstbewusst auftreten, ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und deutlich kommunizieren, Konflikte lösen und mit unangenehmen Situationen umgehen können.

Selbstbewusst statt eingeschüchtert

Eine wichtige Grundlage des Trainings ist die Erkenntnis, dass nicht jede Provokation eine Reaktion verdient. Die Kinder lernen, zwischen den eigenen Gefühlen und dem eigenen Handeln zu unterscheiden: Alle Gefühle sind erlaubt – aber nicht jede Handlung ist in Ordnung.

Dabei wird auch die eigene Körperhaltung zum Ausdruck von Selbstbewusstsein. Ein aufrechter Stand, ein klarer Blick und eine deutliche Stimme können helfen, die eigenen Grenzen zu zeigen. Die Kinder üben, klar zu formulieren, was sie möchten oder nicht möchten, anstatt sich auf einen Streit einzulassen.

Auch der Umgang mit Beleidigungen wird thematisiert. Die Kinder erfahren, dass verletzende Worte zunächst einmal die Meinung des anderen darstellen und nicht bestimmen müssen, wie man selbst über sich denkt. Statt auf jede Provokation einzugehen, können sie lernen, ruhig zu bleiben und sich der Situation zu entziehen.

Vom „Schaf“ zum „Löwen“

Anschaulich wird dieser Umgang mit Konflikten durch die Figuren „Mücke“, „Schaf“ und „Löwe“. Die „Mücke“ sucht die Aufmerksamkeit und ärgert andere. Das „Schaf“ lässt sich von den Worten und dem Verhalten anderer verunsichern. Der „Löwe“ hingegen bleibt selbstbewusst, ruhig und lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen.

Die Kinder setzen sich dabei spielerisch mit verschiedenen Verhaltensweisen auseinander und überlegen, wie sie selbst in schwierigen Situationen reagieren können. Ziel ist nicht, jedem Konflikt aus dem Weg zu gehen oder sich immer allein durchzusetzen. Vielmehr sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, Situationen einzuschätzen und angemessen zu handeln.

Dazu gehört auch, Hilfe zu holen, wenn eine Situation zu schwierig oder gefährlich wird. Die Kinder lernen, dass sich Unterstützung zu suchen kein Zeichen von Schwäche ist, sondern eine wichtige und mutige Entscheidung sein kann.

Was bleibt, wenn das Training vorbei ist?

Damit die Inhalte nicht nur während der einzelnen Trainingseinheiten eine Rolle spielen, werden die erlernten Strategien auch im weiteren Schulalltag aufgegriffen. Merksätze und gemeinsame Rituale helfen den Kindern dabei, sich an das Gelernte zu erinnern und es auf konkrete Situationen zu übertragen.

So kann beispielsweise regelmäßig ein Kind als „Löwin oder Löwe der Woche“ gewürdigt werden. Im Mittelpunkt stehen dabei positive Erlebnisse, mutiges Verhalten oder Situationen, in denen ein Kind eine Herausforderung besonders gut gemeistert hat.

Auch die Eltern werden in das Projekt einbezogen. Im vergangenen Schuljahr fand ein Elternvortrag statt, bei dem die Inhalte und Strategien des Programms vorgestellt wurden. So können die Kinder nicht nur in der Schule, sondern auch im familiären Alltag Unterstützung dabei erhalten, das Gelernte umzusetzen.

In den weiterführenden Kursen werden außerdem Themen wie Mobbing aufgegriffen. Die Kinder beschäftigen sich damit, was Mobbing überhaupt bedeutet, welche unterschiedlichen Rollen dabei entstehen können und wie jeder Einzelne dazu beitragen kann, dass Ausgrenzung und Mobbing keinen Platz bekommen. Auch die Prävention sexualisierter Gewalt ist Bestandteil des Programms.

Starke Unterstützung für ein starkes Projekt

Damit das Präventionsprojekt an der Grundschule Nord stattfinden kann, ist die Schule auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Bereits im vergangenen Schuljahr wurde „Stark auch ohne Muckis“ von verschiedenen Sponsoren unterstützt: Die **Stadtwerke Tauberfranken** spendeten 250 Euro, **Emil Stelter** 384,50 Euro und **TCP** 500 Euro.

Für das neue Schuljahr konnte nun mit dem **Lions Club** ein weiterer engagierter Unterstützer gewonnen werden. Mit einer Spende von **2.000 Euro** beteiligt sich der Lions Club an der Finanzierung des Projekts und trägt damit dazu bei, dass das Training auch weiterhin an der Grundschule Nord angeboten werden kann.

Im Rahmen eines Projekts der zweiten Klassen wird zudem der Bürgermeister von Assamstadt zu Gast sein und sich vor Ort einen Eindruck vom Programm verschaffen. Vielleicht ergibt sich daraus sogar die Möglichkeit einer kontinuierlichen Unterstützung in der Zukunft.

Stark sein – auch ohne Muckis

„Stark auch ohne Muckis“ möchte Kindern keine fertigen Antworten für jede schwierige Situation geben. Vielmehr geht es darum, ihnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln und ihnen unterschiedliche Möglichkeiten an die Hand zu geben: ruhig bleiben, Grenzen setzen, Konflikte lösen, sich nicht provozieren lassen – und wissen, wann man Unterstützung braucht.

Die Grundschule Nord freut sich deshalb, das Projekt auch in diesem Schuljahr weiterführen zu können. Ein besonderer Dank gilt dabei allen bisherigen und neuen Sponsoren, die mit ihrer Unterstützung dazu beitragen, dass die Kinder lernen können, selbstbewusst, respektvoll und stark durchs Leben zu gehen – ganz ohne Muckis.