

Projekt „Bärenstark“

Selbstermächtigung bei Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrungen

Theoretischer Hintergrund

In der bekannten Kinderbuchserie „Die vielen Abenteuer von Winnie Puh“ (1977) erklärt Christopher Robin seinem (ihm lebendig erscheinenden) Bärenfreund folgendes: „Du bist mutiger als du glaubst, stärker als du aussiehst und schlauer als du denkst.“ Mit diesen Worten möchte er seinem Freund vermitteln, dass seine Wahrnehmung von sich selbst rein subjektiv und oft auch einseitig ist und die Umgebung möglicherweise Stärken wahrnimmt, die ihm selbst verschlossen sind.

Einen ähnlichen Gedanken verfolgt das **Projekt „Bärenstark“**, welches 33 Schulkinder mit Fluchthintergrund im Integrationshaus psychologisch begleitet. Aufgrund traumatischer Erlebnisse in ihrem Herkunftsland oder auf der Flucht haben die Kinder den Zugang zu ihren eigenen Stärken verloren. Sie fühlen sich hilflos und schwach gegenüber einer für sie unberechenbaren Welt. Obwohl sie sich aktuell in einer relativ sicheren und wenig bedrohlichen Umgebung befinden, reagiert ihre Psyche noch so, als wären sie allen Geschehnissen gegenüber machtlos ausgeliefert. Hier neues Vertrauen in sich selbst und in die Umwelt zu erlangen ist ein langer schwieriger Prozess, der viel Arbeit und intensive Begleitung benötigt.

Das neu zu erlangende **Stärke- oder „Selbstwirksamkeits“-Gefühl** kann einerseits von außen vermittelt werden, zum Beispiel durch einen gesicherten Aufenthalt oder zumindest stabile Wohnverhältnisse. Es kann aber auch von innen, durch positive Erfahrungen mit sich selbst, mit den Eltern, Betreuer*innen und Gleichaltrigen gefördert werden. Je öfter das Kind sich als „mächtig“, als „selbstwirksam“, als „fähig“ erlebt, desto stärker wird auch sein Selbstvertrauen, was wiederum zu positiven Reaktionen aus der Umwelt führt.

Um diesen Prozess der Selbstermächtigung, voranzutreiben, wenden wir eine Vielzahl verschiedenster Methoden (vom Einzel- bis zum Gruppensetting) an, die im Folgenden kurz beschrieben werden:

Methodenvielvalt:

1.) Im **Einzelsetting** – *Kindern ihre Stärke aufzeigen*

Unter diesem Punkt werden alle Interventionen zusammengefasst, bei denen wir die Kinder im Einzelsetting stärken und ihren großen Reichtum an Ressourcen aufzeigen. Ganz nach dem Prinzip „Du kannst mehr als du denkst“ erhält das Kind durch verschiedene Spiele und Übungen wieder Zugang zu seinen ureigenen Kompetenzen. Besonders beliebt ist hier das **Ressourcen Memo-Spiel**, bei dem die Kinder Bildpaare finden müssen, die gleichzeitig mögliche Ressourcen darstellen (z.B. ich kann zuhören, ich kann erzählen...).

Übungen: Ressourcenübungen (ich kann...), Gefühlstrolche, etc.

- 2.) Im **Zweiersetting** – *Kinder helfen anderen Kindern*
(sprachlich, bei diversen Behinderungen, bei Schüchternheit, Orientierung im Haus, Dolmetschen...)

Bei diesem Interventions-Set geht es darum, dass sich die **Kinder gegenseitig unterstützen** und dadurch ihre **eigene Wertigkeit spüren**. Das Bedürfnis, anderen zu helfen, ist bei den Kindern sehr groß. Es scheint ihnen angenehmer, zu helfen, als selbst hilfsbedürftig zu sein. Beinahe täglich kommen sie ins Kinderbüro und fragen, ob sie uns bei/mit etwas helfen können. Da es schwierig ist, hier geeignete Aufgaben zu finden, haben wir begonnen, den Kindern Vorschläge zu machen, wie sie den anderen Kindern helfen könnten. Zum Beispiel können neue Kinder im Haus von den „alten Hasen“ eine Einführung ins Integrationshaus bekommen. Wichtige Räume werden gezeigt, die wichtigsten Abläufe und Regeln erklärt. Auf diese Weise ergibt sich für beide Seiten ein Vorteil. Das neue Kind erhält leichter Zugang zu den wichtigsten Geschehnissen im Haus, der „alte Hase“ fühlt sich gut, weil er zu diesem Zustand einen entscheidenden Beitrag geleistet hat. Ein weiterer Unterstützungsbedarf entsteht, wenn Kinder körperliche Einschränkungen (Rollstuhl, mangelndes Sehvermögen) aufweisen. Auch in diesem Fall können andere Kinder als unverzichtbare Assistent*innen fungieren. Der Beitrag von uns Psychologinnen dazu ist lediglich, die Art der Hilfe ein bisschen anzuleiten und darauf zu achten, dass sie einerseits den/die Assistent*in nicht überfordert („Komm, geh du jetzt auch mal Fußball spielen, ich bleibe inzwischen bei X“), andererseits auch nicht über Hand nimmt („Y kann schon selbst malen, du musst ihm nur die richtigen Farbstifte heraussuchen“). Eine weitere Aufgabe, die die Kinder gerne übernehmen, kann es sein, schüchterne Kinder von zu Hause zu den gemeinsamen (freiwilligen) Gruppenaktivitäten abzuholen. Ist ein Kind dabei (und nicht nur die Psychologin), fühlen sich die Kinder gleich willkommener in ihrer neuen Wohnumgebung.

- 3.) In der **Gruppe- jede*r hat eine Stärke; wir verstehen und ergänzen einander!**
Zusammen sind wir stark!

z.B. Wettermassage, gordischer Knoten, Gefühlsquartett etc.

Auch bei unseren Gruppenaktivitäten haben wir das Selbstwirksamkeitsgefühl der Kinder immer im Hinterkopf. Da jedes Kind andere Begabungen mitbringt, machen wir die Kinder darauf aufmerksam, dass jeder dadurch „einzigartig“ ist. So ist es zum Beispiel angenehmer, wenn nicht alle gerne viel und laut erzählen, da sonst die Gruppe zu laut und unruhig wäre. Die ruhigen, in sich gekehrten Kinder sind für eine entspannte Gruppe unverzichtbar. Manche Kinder sind stark aber ungeschickt, andere vielleicht schwächer aber geschickter.

Mit verschiedensten Übungen versuchen wir, diesen Gemeinschaftsgedanken in den Köpfen der Kinder noch mehr zu stärken. **Gruppendynamische Spiele** (z.B. gordischer Knoten) sind hier sehr gut geeignet, da es dabei darum geht, gemeinsam eine Lösung zu finden und nicht gegeneinander zu spielen.