

Kinder sprechen über Angst, Mut und Trauer

Mentale Gesundheit Hier lernen Kinder, über Gefühle zu reden: Erst- und Zweitklässler in Wabern trainieren ihre psychische Widerstandsfähigkeit.

Mirjam Comtesse

Die Kinder der gemischten ersten und zweiten Klasse im Dorfschulhaus Wabern freuen sich offensichtlich auf die Doppelaktion nach der Pause. Fröhlich begrüßen sie die Journalistin und die Fotografin und stellen sich einzeln mit Namen vor. Die Begeisterung dürfte nicht nur am Medien-Besuch liegen.

Heute kommt auch Gowsalya Somas vorbei. Die Ärztin führt mit den Schülerinnen und Schülern einen fünfteiligen Workshop in mentaler Gesundheit durch. Heute ist das Thema Trauer dran. In den Wochen zuvor haben sie über Angst und Mut geredet.

Die Kinder setzen sich in einen Kreis und halten sich an den Händen. «Was macht euch traurig?», fragt die Ärztin. Neben eher erwartbaren Antworten wie «wenn ich umfalle» oder «wenn mein Bruder mir meine Spielsachen wegnimmt» kommen auch solche, die aufhorchen lassen. «Ich bin traurig, dass mein Vater ausgezogen ist», sagt ein Mädchen. Und ein Bub findet: «Wenn meine Mutter mich anschreit, macht mich das traurig.»

Dass die 7- und 8-jährigen sich ihrer Gefühle so klar bewusst sind, erstaunt auf den ersten Blick. Doch wahrscheinlich liegt das Geheimnis ihrer Offenheit im ehrlichen und vorurteilsfreien Interesse, mit dem Gowsalya Somas fragt. Nun sollen die Schülerinnen und Schüler überlegen, was ihnen in schwierigen Momenten hilft. Sie wissen schon sehr gut, was Linderung verschafft: Mit jemandem über den Streit mit der Mutter reden, mit dem Vater telefonieren, die Mama umarmen oder ein Plüschtier fest an sich drücken.

In England ein Schulfach

Was ganz spielerisch wirkt, ist eigentlich ein Kurs in Selbstreflexion und Bewältigungsstrategien. Gowsalya Somas begegnet als Ärztin, die auf der Notfallstation der Hirslanden-Klinik Aarau und im Asana-Spital Leuggern im Kanton Aargau arbeitet, oft auch psychischen Problemen.



Die Ärztin Gowsalya Somas bietet Workshops zum Thema Gefühle an. Heute spricht sie in Wabern über Trauer. Foto: Franziska Rothenbühler

Eine pädagogische Ausbildung hat sie zwar nicht, «aber dank der Erfahrung im Kinderspital und aktuell auf dem Notfall weiss ich, wie ich mit den Kindern kommunizieren muss», sagt sie. Zudem hat die 36-jährige selber zwei Kinder im Alter von drei und sechs Jahren.

Diese haben ihr auch den Anstoss gegeben, Workshops in Schulklassen für verschiedene Altersstufen anzubieten. «Ich lebte von 2014 bis 2021 in London», erzählt die gebürtige Zürcherin. «In Grossbritannien gehört das Fach mentale Gesundheit zum Lehrplan. Bereits ab dem Kindergarten werden Mädchen und Buben darin unterrichtet.» Zurück in der Schweiz, vermisste sie ein entsprechendes Angebot. Im Lehrplan 21 ist zwar auch Gesundheitsbildung als Ziel

gesetzt, aber nur als fächerübergreifendes Thema.

Deshalb lancierte Gowsalya Somas diesen Frühling das Schulprojekt «Mini-gfühl-und-dini». Weil ihr die psychosoziale Gesundheit insbesondere von Kindern und Jugendlichen ein grosses Anliegen ist, macht sie ihre Arbeit ehrenamtlich. Der Einsatz an der Dorfschule Wabern ist nun einer ihrer ersten.

Lehrerin sieht Unterschied

Die dortige Klassenlehrerin Sujitha Nadarajah beurteilt den Workshop als Erfolg. «Mir fällt vor allem bei den oft noch schüchternen Erstklässlerinnen und Erstklässlern auf, dass sie sich mehr öffnen können.» Gleichzeitig lerne die ganze Klasse, Gefühle zu artikulieren. «Die Kinder sagen zum Beispiel dem

Gspännli: «Es macht mich traurig, dass du mich geschlagen hast.» Solche Formulierungen mögen für Nicht-Pädagogen übertrieben gspürig klingen, aber sie sind ein Meilenstein im Vergleich zur üblichen Reaktion von Kindern in diesem Alter auf Gewalt: einfach zurückzuschlagen.

Gowsalya Somas arbeitet nicht nur mit Gesprächen, sondern auch mit Zeichnungen. Das kommt allen Kindern entgegen, die sich sprachlich noch nicht so gut ausdrücken können. Sie zeigt die Zeichnungen, welche die Klasse in der Vorwoche zum Thema «Angst» gemacht hat. Dabei wird wie bei der Trauer offensichtlich, dass die Schülerinnen und Schüler deutlich spüren, was genau bei ihnen negative Gefühle auslöst: Albträume und Insekten wie Spinnen oder Ohrengrübler.



«Sicher ist, dass es bislang zu wenig Präventionsunterricht an Schulen gibt.»

Michael Kaess
Kinder- und Jugendpsychologe

Wie beurteilt der Experte solche privaten Initiativen? Michael Kaess leitet die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern. Er sagt: «Sicher ist, dass es bislang zu wenig Präventionsunterricht an Schulen gibt.» Nach wie vor seien psychische Krankheiten stigmatisierend. So sprächen Eltern offen darüber, wenn ihr Kind wegen einer Lungenentzündung im Spital liege. Ganz anders sei es bei einer Depression. «Dabei sind beides Erkrankungen, für die sich niemand schämen sollte.»

Richtig reagieren

Michael Kaess findet es daher sinnvoll, wenn Kinder lernen, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden und darüber zu reden. «Aus der Suizidprävention weiss man, dass man mit professioneller Aufklärung an Schulen die Rate der Suizidversuche um 30 bis 50 Prozent senken kann.» Aber gleichzeitig betont er, dass es noch zu wenig Studien gäbe, die beweisen würden, dass eine frühe Ressourcenförderung im späteren Jugend- oder Erwachsenenalter zu mehr Widerstandskraft führe.

Er gibt auch zu bedenken, dass die Anbietenden von Workshops genügend Fachwissen mitbringen müssten. «Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten. Das bedeutet, dass wahrscheinlich in jeder Klasse mehrere Betroffene sind.» Die Unterrichtenden müssten wissen, wie man in schwierigen Situationen richtig reagiere: verständnisvoll, aber nicht überdramatisierend – und auf keinen Fall bagatelisierend. «Idealerweise kann die Unterrichtende klare Handlungsanweisungen geben und kennt die möglichen Anlaufstellen.»

Als Ärztin mit Erfahrung in Frauen- und Kinderheilkunde bringt Gowsalya Somas die nötigen Voraussetzungen mit. Sie gibt den Kindern in Wabern nun die Aufgabe, traurige Gesichter zu zeichnen. Ein Mädchen malt regenbogenfarbige Tränen.

ANZEIGE

Glanzvolle Walzerklänge in Bern

Kendlingers K&K Philharmoniker gastieren am 11. Januar mit Strauss im Casino

Die «Wiener Johann Strauss Konzert-Gala» bringt am 11. 1. die bekanntesten Melodien der Strauss-Dynastie ins Casino Bern.

Erfolgreichste Strauss-Gala der Welt

Kendlingers K&K Philharmoniker zelebrieren die Musik von Johann Strauss mit meisterhafter Hingabe, sichtbarer Spielfreude und Wiener Schmah. Ihre jugendlich-frischen Interpretationen sind längst ein Meilenstein, an dem es sich zu messen gilt.

Seit 1996 besuchten mehr als 1,3 Millionen Gäste in 19 Ländern diese erfolgreichste Strauss-Gala der

Welt, denn sie ist ein einzigartiges Erlebnis. Unter der Leitung des Dirigenten Max Kendlinger musizieren die K&K Philharmoniker «atemberaubend schön, konzentriert und präzise» (F.A.Z.).

Einzigartiges Erlebnis

Das aktuelle Programm ist gespickt mit feinsten musikalischen Häppchen: «Frühlingsstimmenwalzer», «Sphärenklänge», «Feuerfest» oder die Ouvertüre zur Operette «Der Zigeunerbaron» sind bezaubernde Melodien, die den Alltag vergessen lassen. Obenauf werden Köstlichkeiten wie «Wiener Blut» und «Rosen aus dem Süden»



bis hin zum «Donauwalzer» und «Radetzky-Marsch» den Abend versüssen. Besuchen Sie die K&K Strauss-Gala – sie ist ein musikalischer Jungbrunnen.

KARTEN

Karten am Kundenschalte Anzeiger Region Bern, Bubenbergrplatz 8; BLS-Reisezentren und bei allen bek. VVK-Stellen

0900/800 800
1,19 CHF/Min.
www.kkphil.at

Kendlingers
K&K Philharmoniker
pure passion