

Gelingendes Leben gestalten

Gerhild Krause hilft als Coach mit Präventivkursen für psychisches Wohlbefinden



Die Dieburgerin Gerhild Krause hilft Jugendlichen, ein gelingendes Leben zu gestalten. Der Reinheimer Jürgen Bergmann unterstützt dies mit seiner Stiftung. Foto: Jens Dörr

Von Jens Dörr

DIEBURG. Anfang 2024 berichteten wir über die Dieburgerin Gerhild Krause. Die 58-Jährige unterrichtet auf dem Gymnasialzweig der Münsterer Schule auf der Aue Deutsch und Französisch. Zudem ist sie als Fachberaterin zur Stärkung der Bildungssprache Deutsch am Schulamt Darmstadt tätig, bildet Lehrer fort und berät Schulleiter. Der damalige Artikel schilderte, wie Krause ob ihrer Expertise aus reichhaltigen Praxiskenntnissen und Weiterbildungen junge Menschen vom Grundschul- bis zum Studienalter als Coach bei der Entdeckung ihrer eigenen Ressourcen unterstützt. Damit sollen sie sich „persönlich so weiterentwickeln, dass sie hoffnungsvoll ein zufriedenes Leben führen“.

Nun stößt die Dieburgerin mit einem weiteren Ansatz in jene Lücke, die sie gerade im Bereich der Beratungsangebote für Jugendliche sieht: Unter dem Titel „Master Your Mind – Master Your Life“ bietet sie nach den Sommerferien erstmals einen „Präventivkurs für psychisches Wohlbefinden“ für Jugendliche ab 14 Jahren an, der grundlegende Lebenskompetenzen stärken soll. Der Kurs soll jungen Menschen das Rüstzeug an die Hand geben, um

ein gelingendes Leben zu gestalten.

Dies hält Gerhild Krause ob ihrer langen schulischen Erfahrung für umso wichtiger „in einer Zeit, in der immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene unter Stress, Überforderung und psychischen Belastungen leiden“. Dem setze sie nun ein „präventives, wissenschaftlich fundiertes Programm, das grundlegende Lebenskompetenzen stärkt“, entgegen. Der Ansatz orientiere sich „an den aktuellen Erkenntnissen der Positiven Psychologie und dem Unterrichtsfach Glück des Fritz-Schubert-Instituts“.

In Krauses Augen ist es „nur die zweitbeste Lösung, sich in einer Krise coachen zu lassen“. Die beste Lösung sei es, „vorher tätig zu werden“. Genau hier setzt ihr neues Angebot an. Strukturiert werden seine Inhalte in sechs Einheiten. Zunächst sollen die Kursteilnehmer, geplant ist eine Kleingruppe mit maximal sechs Jugendlichen, ihre Charakterstärken und Bedürfnisse erkennen. Im zweiten Schritt entwickeln sie Visionen (konkretisieren also ihre Träume und Wünsche) und wenden dazu kreative Techniken an. Anschließend erhalten sie Hilfe dabei, wie sie möglichst klug Entscheidungen treffen können, etwa mit Pro-

und-Contra-Analysen, aber auch unter Berücksichtigung ihrer Intuition. Im weiteren Verlauf geht es um Zielplanung (Zeitpläne erstellen und Meilensteine setzen, Rückfallstrategien für schwierige Phasen), den Transfer des Erlernten in den Alltag und schließlich die Reflexion und das Feiern eigener Erfolge.

Wer sich darauf einlasse, könne diverse Vorteile erzielen, ist Krause vom Nutzen dieser Art der Prävention überzeugt: „Jugendliche erleben, dass sie ihr Leben aktiv gestalten können. Sie erlernen flexible Strategien für den Umgang mit Alltagsstress und nachhaltige Fähigkeiten für Schule, Beruf und Privatleben.“ All dies könne der normale Schulalltag mangels personeller und zeitlicher Ressourcen kaum leisten, weiß sie. Ihre Kleingruppe arbeite zudem „im geschützten Raum, in dem Vertrauen wächst, soziale Kompetenzen gestärkt und kreative Prozess geteilt werden“.

Auf Krauses Coaching aufmerksam geworden ist im vergangenen Jahr auch der Reinheimer Jürgen Bergmann. Er gründete 2016 die Dr. Bergmann Stiftung. 2014 war seine Frau an Brustkrebs gestorben, „wir hatten keine Kinder. Die Stiftung war die Antwort auf die Frage, was wir mal mit

unserem Vermögen machen wollen.“ Die Idee des Stiftungszwecks sei von Anfang an gewesen, „dass Menschen ein verantwortungsvolles, selbstbestimmtes Leben ermöglicht wird und dass sie ihre Ressourcen ausschöpfen“, so Bergmann. Ein Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen, der mit Krauses Ansinnen „eine große Deckung“ hatte.

Deshalb unterstützt die Dr. Bergmann Stiftung den Präventivkurs finanziell. Der zu zahlende Eigenanteil der Teilnehmer reduziert sich dadurch deutlich. Keine Selbstverständlichkeit übrigens, dass Krauses Angebot dergestalt subventioniert wird: „Wir haben derzeit acht bis zehn Förderanfragen im Monat“, sagt Jürgen Bergmann. „Fördern können wir aber nur fünf bis sechs Projekte im Jahr.“

Die Zusammenarbeit zwischen Gerhild Krause und der Stiftung ist zunächst auf zwei Jahre angelegt. Der erste von sechs Terminen (à vier Stunden) ist für den 13. September geplant. Anmeldeschluss ist der 16. August. Die Treffen finden in Dieburg statt. Weitere Infos zu Inhalten, Kosten und Terminen sind auf der Website krause-coaching.de zu finden, wo eine eigene Unterseite für den Präventivkurs eingerichtet ist.