

Jugendliche krisenfest machen

Die Dieburgerin Gerhild Krause coacht Teenager in einem „Präventivkurs für psychisches Wohlbefinden“

Von Jens Dörr

DIEBURG. Theoretische Kenntnisse und vor allem praktische Erfahrungen hat Gerhild Krause en masse: Die 58-jährige Dieburgerin unterrichtet auf dem Gymnasialzweig der Münsterer Schule auf der Aue Deutsch und Französisch, ist als Fachberaterin zur Stärkung der Bildungssprache Deutsch am Schulamt Darmstadt tätig, bildet Lehrer fort und berät Schulleiter. Mit ihrem Wissen unterstützt sie auch abseits der Schule junge Menschen vom Grundschul- bis zum Studienalter, hilft ihnen als Coach „sich persönlich so weiterzuentwickeln, dass sie hoffnungsvoll ein zufriedenes Leben führen“.

Nun stößt sie 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 helfen, 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 Le-

benskompetenzen stärkt“ entgegen. Der Ansatz orientiere sich „an den aktuellen Erkenntnissen der positiven Psychologie und dem Unterrichtsfach Glück des Fritz-Schubert-Instituts“.

Die beste Lösung sei es immer, Krisen vorzubeugen, statt sie überhaupt entstehen zu lassen und dann managen zu müssen. Genau hier setzt ihr neues Angebot an. Strukturiert werden die Inhalte in sechs Einheiten. Zunächst sollen die Kursteilnehmer in Kleingruppen 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 er-

halten sie Hilfe dabei, wie sie möglichst klug Entscheidungen treffen können, auch unter Berücksichtigung ihrer Intuition. Im weiteren Verlauf geht es um Zielplanung, 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. Mit der Dr.-Bergmann-Stiftung fördert er den Präventivkurs finanziell, was die Kursgebühren deutlich verringert. Ein Fokus der Stiftungsarbeit liegt auf der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen, was mit Krauses Ansinnen „eine große Deckung“ habe.

Der erste von sechs Kursterminen (à vier Stunden) ist für den 13. September geplant. Anmeldeschluss ist der 16. August. Die Treffen finden in Dieburg statt. Weitere Infos zu sind auf der Website krause-coaching.de zu finden.



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

Foto: Jens Dörr