

MUTIG

– Mentale Unterstützung
und Training im Umgang mit Gefühlen

Pressekonferenz 24.06.2025
und Artikel NK am 25.06.2025



So lernen Kinder mit Stress und Wut umzugehen

Der Kinderschutzbund hat das neue Projekt MUTIG zur Stärkung psychischer Gesundheit von Kindern an sechs Bayreuther Schulen getestet. Denn Probleme nehmen zu.

Von Markus Klein

BAYREUTH. Kinder einer zweiten Klasse in der Region Bayreuth betrachten den „Mutigfanten“, einen im Comic-Stil gezeichneten Elefanten, in fünf Posen. Beispielsweise auf den Hinterbeinen stehend, Vorderbeine und Rüssel erhoben, den Mund verzerrt, die Augenbrauen angespannt. Dann werden die Kinder von ihren Lehrern, Schulsozialpädagogen oder -Psychologen gefragt, welche Gefühle der Mutigfant jeweils ausdrückt. Ähnlich wie beim Disney-Film „Alles steht Kopf“, in dem die Hauptfiguren Wut, Freude, Kummer, Angst und Ekel repräsentieren.

So beschreibt Judith Dostal vom Bayreuther Kinderschutzbund einen kleinen Ausschnitt des neu entwickelten Projekts MUTIG (Mentale Unterstützung und Training im Umgang mit Gefühlen), das seit Februar vergangenen Jahres in Kooperation mit der Gesundheitsregion Plus von Stadt und Landkreis Bayreuth entwickelt und von der AOK-Direktion Bayreuth-Kulmbach finanziert worden ist.

So geht unter anderem das Maskottchen, der Mutigfant, auf Zeichnungen der Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion Plus, Katrin Kürzdörfer, zurück. Die sich freut, „dass der bei den Kindern so gut ankommt“, wie sie sagt. Die AOK hat das Projekt mit 6300 Euro gefördert. Und das gerne, sagt Gesundheitsfachkraft Doris Ohnemüller: „Es passt sehr gut in unser Portfolio.“

Kürzlich ist MUTIG an sechs Schulen in Stadt und Landkreis Bayreuth getestet worden, vornehmlich an zweiten und dritten Klassen, insgesamt bei 324 Kindern in über 55 Unterrichtseinheiten. Der Grund: Der dien hätten festgestellt, dass psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland merklich zunehmen. Auslöser seien etwa ungefilterte Informationen durch Handynutzung, Ausgrenzung, Mobbing, die Nachwehen der Isolation während der Corona-Pandemie, Kriege, Klimawandel und zunehmend auch der Stress in der Schule.

„Kleinere Kinder können das selten beschreiben, aber es äußert sich zum Beispiel in Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafproblemen“, erklärt Diplom-Sozialpädagogin Judith Dostal, die das Projekt MUTIG für den Bayreuther Kinderschutzbund in die Wege geleitet hat. Werden die Kinder älter, seien zunehmend Depressionen und Ängste die Folge. Deshalb will MUTIG präventiv bei kleineren Kindern ansetzen.

Außerdem „haben wir festgestellt, dass immer weniger Kinder einzuschätzen wissen, wie es ihrem Gegenüber geht“, sagt Dostal. „Da ist ein Kind kurz vorm Heulen und ein anderes haut lächelnd noch mal drauf, weil es die Gefühle nicht erkennt.“ Mit der Beschreibung an Beispielen wie dem Elefanten sollen Kinder also lernen und sich einprägen, wie Gefühle ausgedrückt werden.



Von links: Judith Dostal (Kinderschutzbund), Katrin Kürzdörfer (Gesundheitsregion Plus) und Doris Ohnemüller (AOK) füttern einen „Sorgenfresser“. Eine der vielen von den Institutionen entwickelten Methoden, wie Kinder lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen.

Foto: Markus Klein

Oder auch durch Pantomime einstudieren, etwa herabhängende Schultern bei Traurigkeit.

Im nächsten Schritt geht es dann darum, wie die Kinder mit ihren Emotionen umgehen. Dazu schreiben sie auf, was sie tun, wenn sie etwa wütend, gestresst oder traurig sind. „Eine Klasse hat die ganze Tafel vollgeschrieben“, erzählt Dostal – die dabei erkennbar Freude ausstrahlt. Am häufigsten gingen Kinder zur Bewältigung nach draußen. Zum Fahrradfahren oder Fußballspielen. Aber auch zu Verträgen in der Familie, oft Geschwistern oder Großeltern. Oder zu Tieren. Zum Hamster oder sonstigen Haustier etwa, oder bei einem landwirtschaftlich versierten Kind auch mal „zu meiner Moggerla“, erzählt Dostal lachend.

Weitere Bewältigungsstrategien bringen die im Sommer von den Projekt-Verantwortlichen geschulten Sozial- und Lehrkräfte mit. Zum Beispiel progressive Muskelentspannung. „Bei Wut erst mal einen Schritt zurückgehen, den Körper anspannen und

dann langsam wieder entspannen“, erklärt Dostal. Auch ein Sitztanz wird gelernt, der den Körper auszuschütteln, um sich zu beruhigen.

Mit Luftballon-Übung das Selbstbewusstsein stärken

Mittelpunkt einer weiteren Übung ist ein Luftballon. „Die Kinder schreiben auf Aufkleber, was sie für Stärken haben“, sagt Dostal. „Mit einer Nadel, die Ärger und Stress darstellt, wird dann auf den Luftballon an diesen Stellen eingestochen – und er platzt nicht, das hat gerade bei kleineren Kindern einen Rieseneffekt“, freut sie sich.

Denn „das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken ist eine wichtige Komponente“, wie Susanne Scharnagl sagt, die Vorsitzende des Kinderschutzbundes Bayreuth. Wenn etwa die Noten schlecht sind, werde Kindern leider zu oft eingetrichtert, sie könnten nichts. Das Bewusstsein über eigene Stärken helfe über solche Zeiten wie auch über Frust im Schullalltag. Wenn Kinder so mit Gefühlen

umgehen und die eigenen Stärken kennen lernen, komme es in der Jugend vielleicht nicht mehr so häufig zu psychischen Erkrankungen.

MUTIG habe sich in der Testphase bewährt, sind sich Judith Dostal und Susanne Scharnagl vom Kinderschutzbund, Katrin Kürzdörfer von der Gesundheitsregion Plus und Doris Ohnemüller von der AOK einig.

Ziel sei es nun, MUTIG bis Ende des kommenden Schuljahres an den Schulen in Stadt und Landkreis Bayreuth zu verstetigen. „Wir würden uns wünschen, das Projekt zusammen mit den Schulen weiterzuführen“, sagt Kürzdörfer. Etwa dass Lehrkräfte, Schul-Psychologen und -Pädagogen gemeinsam eine Broschüre und spielerische Mittel entwickeln, mit denen im Unterricht je nach Zeit gearbeitet werden kann.

Für einen vollen Block sei in der Schullalltag leider selten Zeit, sagt Scharnagl vom Kinderschutzbund. Mit einem Leitfaden könnten die Lehrkräfte je nach Zeit oder akutem Fall reagieren. Mehr zur Zukunft, auch

zur weiteren Finanzierung des Projekts – unter anderem sind Stofftier-Mutigfanten geplant – werde sich nach einer Schulleiter-Tagung Mitte Juli zeigen, wo die Projekt-Partner MUTIG vorstellen und diskutieren werden.

Auch Eltern sollen enger in das Projekt eingebunden werden. Unter anderem an Elternabenden oder über einen neuen Flyer, der über MUTIG wie über den Umgang mit kindlichen Emotionen informiert. „Zuhören, ernst nehmen, auch Probleme, die zu Hause bestehen, ansprechen – denn Kinder merken wenn etwas nicht stimmt, wenn jemand schwer erkrankt oder arbeitslos geworden ist“, gibt Dostal Beispiele. Oder sich etwa beim Kinderschutzbund beraten lassen, wie man kindgerecht über die Probleme spricht.

Dass MUTIG bereits nach der Testphase Wirkung zeige, habe Dostal kürzlich privat beim Einkaufen in Creußen erlebt. Ein Grundschulkind habe sie erkannt: „Du bist doch der Mutigfant! Mir geht's nicht gut, ich geh jetzt Fahrradfahren.“