

Wenn Komplimente stärker machen: 16 Rünther Mädchen erleben besonderen Trainingstag



Fotos: SuS Rünthe

Selbstvertrauen, Zusammenhalt und der Umgang mit verletzenden Worten: Beim SuS Rünthe ging es für 16 Mädchen diesmal um weit mehr als Fußball.

Ein persönlicher Brief voller Komplimente von den eigenen Mitspielerinnen – für Anne war das einer der schönsten Momente eines ganz besonderen Samstags. Gemeinsam mit 15 weiteren Mädchen der D-Jugend des SuS Rünthe nahm sie am 26. September

an einem rund fünfstündigen Teamtraining von Peter und Lena Gehle von SMART Family teil.

Unter dem Motto „Stark für mich. Stark für dich. Stark als Team.“ beschäftigten sich die zehn- bis zwölfjährigen Mädchen mit Themen, die sie nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch in der Schule und im Alltag begleiten. Gerade in diesem Alter verändert sich vieles: Der Wechsel auf die weiterführende Schule, neue Freundschaften, die eigene Entwicklung und die Frage, wie man innerhalb einer Gruppe wahrgenommen wird. Umso wichtiger ist es, die eigenen Stärken zu kennen, Grenzen setzen zu können und zu lernen, mit Enttäuschungen und negativen Bemerkungen umzugehen.

Warum ein Kompliment manchmal mehr bewirkt als ein Tor

In kleinen Gruppen, mit spielerischen Übungen und viel Austausch lernten die Mädchen, sich selbst und ihre Mitspielerinnen bewusster wahrzunehmen. Besonders gefreut hat sich Anne über die Komplimente, die sie von den anderen Mädchen erhalten hatte. Auch Komplimente anzunehmen, war für sie eine wichtige Erfahrung. Ihre Erkenntnis aus dem Tag: Man sollte sich auf das konzentrieren, was man gut kann, und nicht immer nur auf das Negative. Auch der respektvolle Umgang miteinander blieb ihr besonders im Gedächtnis. Niemanden beleidigen, andere wertschätzen und füreinander eintreten – Dinge, die eigentlich selbstverständlich sein sollten, im Alltag aber manchmal gar nicht so einfach sind. Und dann war da noch die Übung mit dem „Kackhaufen“, die bei den Mädchen für einige Lacher sorgte. Dahinter steckte eine wichtige Botschaft: Verletzende Worte müssen nicht immer an einem haften bleiben. Man kann lernen, sie auch einmal abprallen zu lassen. Eine Erkenntnis, die gerade im Schulalltag und im Umgang mit Gleichaltrigen wertvoll sein kann.

Ein Fußballverein, der Kindern mehr mitgeben möchte

Für den SuS Rünthe ist der Trainingstag Teil seines Projekts

„Trainer–Eltern–Kind“, mit dem der Verein Kinder, Eltern und Trainer gemeinsam für ein respektvolles Miteinander sensibilisieren möchte.

Dabei geht es nicht nur um Gewaltprävention und Regeln, sondern zunehmend auch darum, Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu stärken.

„Wir haben unsere Kinder viele Stunden in der Woche auf dem Sportplatz. Diese Zeit möchten wir nicht nur nutzen, um ihnen das Fußballspielen beizubringen. Wenn wir ihnen auch Selbstvertrauen, Respekt und den Umgang mit schwierigen Situationen mitgeben können, haben wir etwas erreicht, das weit über den nächsten Spieltag hinausgeht“, erklärt Vereinsvorsitzender Dietmar Wurst.

Peter und Lena Gehle von SMART Family brachten dafür ihre Erfahrungen aus den Bereichen Resilienz, Selbstbehauptung, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ein.

Am Ende des Tages nahm jedes Mädchen eine persönliche Stärkenanalyse mit nach Hause. Für die Mannschaft entstand außerdem ein gemeinsames Werteplakat, das künftig in der Kabine hängen soll.

Fünf Stunden voller Konzentration, gemeinsamer Übungen, Freude und vieler positiver Worte gingen damit zu Ende.

Und vielleicht ist es gerade dieser Brief voller Komplimente, den Anne noch einmal hervorholen wird, wenn sie irgendwann an sich selbst zweifelt.

Denn manchmal braucht es gar nicht viel, um ein Kind stark zu machen. Manchmal reicht es schon, wenn andere ihm zeigen, was alles in ihm steckt.

