

Hilfe bei Blackout im Klassenzimmer

EINZIGARTIGES PROJEKT: Coaches begleiten Schüler bei Leistungsdruck und Motivationsblockaden

Blackout, Bauchweh, Prüfungsangst und kein Bock – viele Kinder empfinden die Schule als puren Stress. Sie haben Angst, sich zu melden, verstummen, wenn sie einen Vortrag vor der Klasse halten sollen, bleiben in den Arbeiten weit unter ihren Möglichkeiten und schmeißen im schlimmsten Fall sogar die Schule. Tatsächlich gab es noch nie so viele Schulabbrecher in Niedersachsen wie heute.

Um dem entgegenzuwirken, gibt es in Hannover ein deutschlandweit einmaliges Projekt: Wie auch in der Berufswelt für Führungskräfte bietet es ausgebildete Coaches für Schülerinnen und Schüler an. Diese begleiten die Jugendlichen durch Prüfungsangst und Stress. Sie helfen bei Überforderung, lösen Motivationsblockaden und trainieren mit ihnen Techniken zur Entscheidungsfindung und zum Lernen. „Wir coachen sie für Vorträge vor der Klasse und ermutigen sie, sich mündlich zu beteiligen“, sagt Projektleiter Maik Remy.

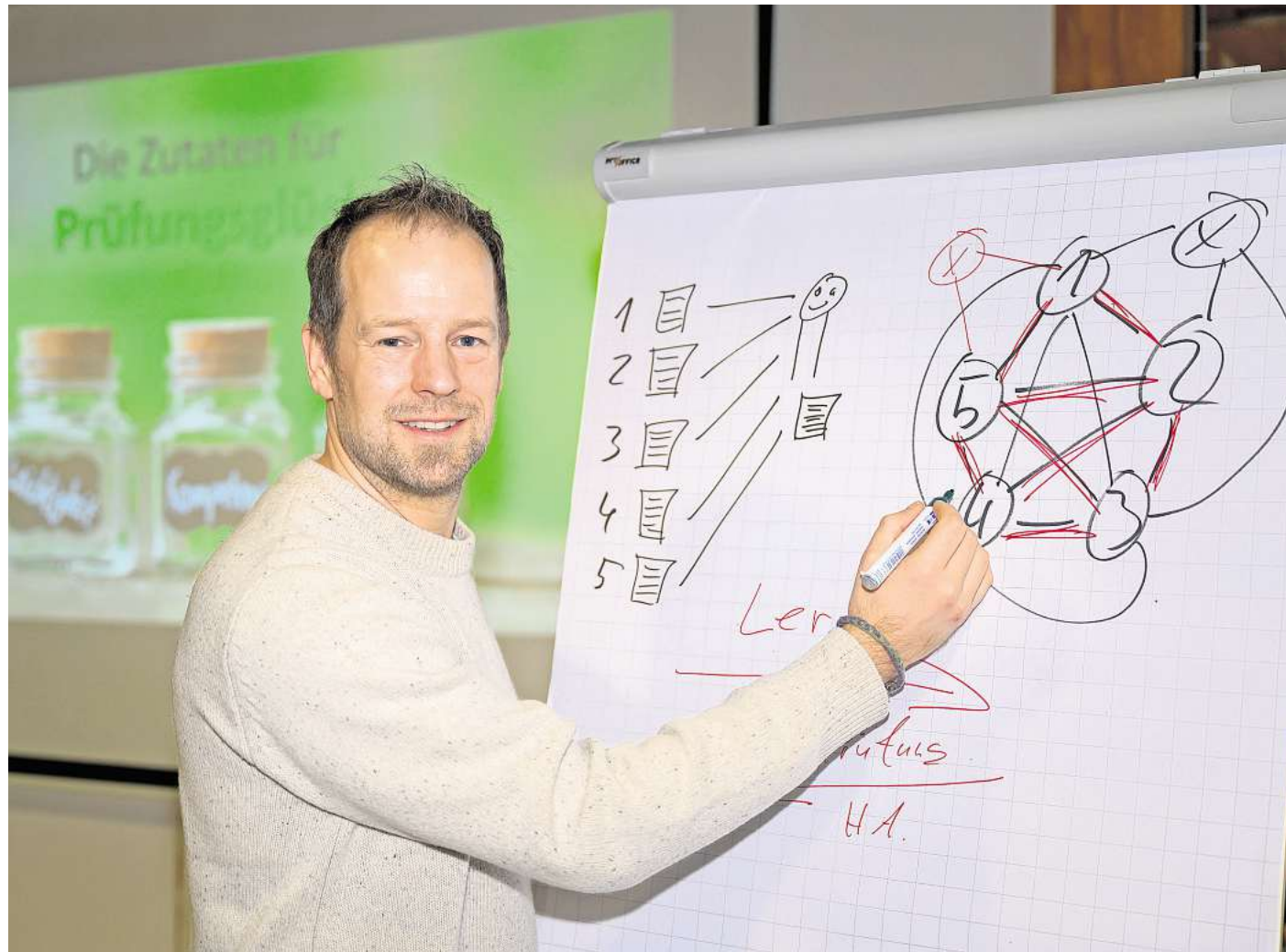
Das Prüfungs- und Auftrittscoaching vom Freiwilligenzentrum und der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung heißt „Du PACst das“, kurz Pac.

„Wir ermöglichen Jugendlichen ein individuelles Coaching – unabhängig von den wirtschaftlichen Verhältnissen“, betont Remy: „Pac begleitet Jugendliche dabei, den komplexer werdenden Schulalltag zu meistern und sicher die richtigen Entscheidungen – etwa in der Berufsorientierung – zu treffen.“

Ganz individuell wird in den Coachings geschaut, was helfen kann. „Das ist sehr komplex: Viele Kinder kommen, weil sie Angst vor Prüfungen haben. Aber bei Angst hilft auch Motivation nicht weiter. Angst blockiert, macht dumm. Mit Angst lernt man nicht“, erklärt Timo Nolle, Erziehungswissenschaftler, Therapeut und Entwickler der Pac-Methode.

Wie sehr die Coachings tatsächlich Selbstbewusstsein geben, erzählt eine Schülerin der IGS Roderbruch. „Als ich im Coaching war, hat sich das sicherer angefühlt, vor allem während der Klausurenphasen“, sagt sie. Besonders geholfen hätten ihr die konkreten Hilfestellungen, die sie erlernt habe, um ihre Angst aktiv zu bekämpfen, erzählt sie und gibt ein Beispiel: „Ich hatte letzte Woche eine Präsentation in Englisch. Eigentlich dachte ich, dass ich Präsentationen schon gut kann. Aber ich hatte dann trotzdem wieder Angst und habe mich vorher noch schnell in eine Ecke vom Klassenraum gestellt und geatmet.“

Hier wird das Besondere an der Pac-Methode deutlich: Denn die Kinder bekommen über die Coaches ein ganzes Tool von Ideen an die Hand. Sie lernen, mehr an sich zu glauben, sich besser vorzubereiten und die Zeitplanung in den Griff zu bekommen. Sie erhalten Lerntechniken und Tricks, wie sie mit Stress oder Misserfolgen umgehen. Atemübungen oder die Klopfmethode, bei der man Akupressurpunkte zur Stressbe-



Lernen ohne Angst: Autor und Workshopleiter Dr. Timo Nolle hat das Coaching zum Einsatz in Schulen entwickelt.

Foto: Jonas Dengler

wältigung abklopft, sind solche Hilfen. Nollers Pac-Coaching beruht auf drei Standbeinen. „Wir zeigen den Kindern, wie sie systematischer lernen und die Inhalte verstehen können, statt nur auswendig zu pauken. Die

Kinder sollen mit Kompetenz in die Prüfung gehen. Das wirkt beruhigend und stärkt das Selbstbewusstsein“, sagt Timo Nolle.

Das zweite Standbein widmet sich dem mentalen Training. „Die Kinder lernen, sich mit der

Herausforderung auseinanderzusetzen. Sie lernen, eine Vorstellung von Erfolg zu entwickeln, trainieren aber auch Atemtechniken, Methoden der Selbstberuhigung, Gelassenheit und Visualisierung.“

Die dritte Ebene ist die Motivation. „Damit ist kein plattes ‚Tschakka, Du schaffst das‘ gemeint. Wir arbeiten gezielt mit den Jugendlichen an ihren Ideen. Denn wer eine Idee hat, auf welches Ziel er hinarbeitet,

ist anders motiviert“, erklärt Nolle.

Entscheidet sich die Schule, das Pac-System für ihre Schülerschaft anzubieten, kommen die Coaches zu einem Infotag und erzählen von ihrer Arbeit. „Wir bieten Pac seit Oktober an. Die Kinder konnten sich nach der Infoveranstaltung direkt bei den Coaches melden – auch ohne, dass die Lehrkräfte davon erfahren“, sagt Sandra Schmidpott, kommissarische Schulleiterin der Elsa-Brändström-Schule.

„Das Programm ist für alle da – sowohl für leistungsschwache, als auch für leistungsstarke Schülerinnen und Schüler“, betont die Schulleiterin. „Auch Kinder im hohen Leistungsspektrum können Schwierigkeiten haben – zum Beispiel, wenn sie zu perfektionistisch sind oder ihrem eigenen Leistungsanspruch nicht gerecht werden.“

Das Freiwilligenzentrum bietet das Programm ab Klasse acht an. Die anbietenden Schulen müssen nur die Organisation übernehmen. Bei Interesse können sie sich im Freiwilligenzentrum bei Maik Remy melden. Für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen ist das Coaching kostenlos. Sie können selbst entscheiden, wie oft sie es nutzen. Die Finanzierung übernimmt die Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung.

„Zu viele Kinder leiden in ihrer Schulzeit oder beenden die Schule ohne Abschluss. Wir wollen ihnen helfen, damit sie eine Zukunft haben“, begründet Sabine Schopp von der Stiftung diese Unterstützung.

CARL OETTINGER
GESUNDHEITSTECHNIK SEIT 1947
SANITÄR · HEIZUNG · LÜFTUNG

**WASSERSCHADEN?
HEIZUNG KAPUTT?
NEUES BAD?
AUF ZU OETTINGER**

5% RABATT
AUF SERVICELEISTUNGEN*

Beekestrasse 54
30459 Hannover
Telefon: 0511 – 942990

Telefax: 0511 – 9429942
www.carloettinger.de
Info@carloettinger.de

* Jetzt bis zum 30. Juni 2026 5 % Rabatt mit dem Code „Wochenblatt“ auf unseren Kundendienst sichern!

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)

Heimann
Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 – 12.30 Uhr u. 15 – 18 Uhr · Mi.: 8 – 12.30 Uhr · Samstag: 7 – 12 Uhr

Wir suchen Verstärkung!

Hannovers Sport hat jetzt zwei Chefinnen

Anika Brehme ist neue Geschäftsführerin des Stadtsportbundes, Kathrin Battermann beim VfL Eintracht

Das Foto vom Präsidium des Niedersächsischen Fußballverbandes zeigt es eindrucksvoll: 15 Männer sind da zu sehen. Und Karen Rotter, zuständig für Frauen- und Mädchenfußball. „Frauen in Führungspositionen im Sport sind leider immer noch etwas Besonderes“, sagt Anika Brehme.

Die 47-Jährige ist eine solche Frau, die im Sport ihrer Region vorangeht. Brehme ist seit dem 1. Januar Geschäftsführerin des Stadtsportbundes (SSB) Hannover, in dem rund 350 Vereine mit genau 120.439 Aktiven organisiert sind.

Die Schaumburgerin, die mit Ehemann Daniel und zwei Kindern (18 und 16 Jahre) in der Gemeinde Nienstadt wohnt und sich in ihrem Heimatverein SG Liekewegen-Sülbeck-Südhorsten engagiert, hat Sportwissenschaften studiert und als interessante Erfahrung spontan beim damaligen Radprofi-Team La Monta geholfen. Und sie hat seit 2005 Karriere gemacht beim SSB: Sportlehrkraft Bildung, Referentin Vereinsentwicklung, stellvertretende Geschäftsführerin, jetzt Chef von 100 Mit-

arbeitenden und Teil eines neunköpfigen Präsidiums mit vier Frauen.

„Mein toller Job“, sagt die Frau, die es als Zuspielderin im Volleyball bis in die Oberligamannschaft des TSV Giesen geschafft hat und sich heute mit Rennrad und Yoga fit hält. Breh-

me ist angetreten, um „die Rahmenbedingungen für den Sport zu verbessern und ein guter Dienstleister für Vereine und Sporttreibende zu sein“. Ganz wichtig ist ihr die Unterstützung von Ehrenamtlichen: „Wenn jemand da draußen Formulare nicht versteht, komplizierte An-

träge formulieren muss oder einfach Tipps benötigt: Bitte melden. Wir sind nah dran an der Basis und können helfen.“

Dann nimmt sie den mitgebrachten Volleyball und spielt ihn zu der Frau, die in ihrem kleinen, aber warmen Büro links neben ihr sitzt.

Kathrin Battermann baggert den Ball lachend zurück. Tatsächlich haben sich beide über die Leidenschaft zum Volleyball und schätzensgelernt. Die 51-jährige und 1,80 Meter große Frau aus Barsinghausen hat mit dem SC Langenhagen sogar in der zweiten Bundesliga gespielt, nun ist die studierte Sportmanagerin die zweite neue Powerfrau im hannoverschen Sport. Battermann ist seit dem 1. Februar Geschäftsführerin des VfL Eintracht, mit 2472 Mitgliedern in 14 Abteilungen nach Hannover 96 und dem TKH der drittgrößte Verein der Stadt.

Diplomkauffrau Battermann, die mit Ehemann Olaf und zwei Töchtern (14 und 10) in der Südstadt lebt, hat schon einige Stationen hinter sich: Tui, Transdev, prägende Jahre im GOP-Märke-

ting, Antenne Niedersachsen. „Beim VfL Eintracht kann ich alles bündeln, was ich bisher gelernt habe“, ist Battermann überzeugt. Sie sei ohnehin „ein Vereinsmökkel, ich habe Sportvereinen ganz viel zu verdanken“.

Battermann hofft mit dem VfL Eintracht auf Millionen aus dem „Sportmilliarden-Topf“ des Bundes, es gibt längst detaillierte Pläne zur Sanierung, Renovierung und Weiterentwicklung des Clubgeländes an der Hildesheimer Straße.

Brehme und Battermann sitzen an diesem Vormittag auch zusammen, weil sie einander unterstützen wollen. „Wir Frauen in Führung bilden schnell Allianzen“, ist Brehme überzeugt: „Wir möchten uns der Sache wegen supporten.“

„Wir haben den Anspruch, was zu bewegen – und wir können das“, sagt Battermann mit Nachdruck. Es gehe immer um die Sportstadt Hannover und die Menschen, die sie ausmachen. Battermann sagt, was beide bewegt: „Das sportliche Hannover ist schon Spitze, aber da geht noch mehr.“



Haben neue Aufgaben: Die neue SSB-Geschäftsführerin Anika Brehme (rechts) und die neue VfL-Eintracht-Geschäftsführerin Kathrin Battermann.

Foto: Florian Petrow

Maik OTHMER
Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Fon 0 50 66 / 90 26-0
www.tischlerei-othmer.de

Bäckerstraße 3A
31157 Sarstedt-Hotteln

Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr
Samstags 10 – 13 Uhr

2.999,00 €
inkl. Montage und MwSt.

Alu-Haustür des Monats März
Wärmedämmte Alu-Haustür inkl. Montagearbeiten
in 8 verschiedenen Farben lieferbar

Sonntags Schautag
von 13.00 – 17.00 Uhr

Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!

Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!

Folgen Sie uns auf