

Katja Engelmann

## BRÜCKEN IN ALLEN FACETTEN

### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Familien im Online-Format



Katja Engelmann © ollikayphotography.de

Dass Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können, ist nicht nur in Zeiten wie diesen wichtig. Trainings zur Stärkung der Sicherheit in Kommunikation und Auftreten, in respektvollem Umgang miteinander und Bewältigung von Streitereien stehen schon länger hoch im Kurs. Doch gerade in Zeiten wie diesen sollte es weiterhin möglich sein, solche unterstützenden Hilfen in Anspruch zu nehmen. Deshalb begrenze ich mich mit meinen Angeboten nicht nur auf Präsenz-Veranstaltungen, sondern biete meine Kurse auch online an. Dabei konzentriere ich mich weniger auf die damit verbundenen Einschränkungen, sondern lege eher den Focus auf das Positive und auf das, was umsetzbar ist.

Mir ist es wichtig, gerade jetzt die Kinder und Jugendlichen zu erreichen, die Lebensfreude zu aktivieren und die Familien in dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen. Ich biete Alternativen zu den aktuell „nicht stattfindenden Kursangeboten“ an und baue, durch das Online-Angebot, eine Brücke in die Wohnzimmer der Familien.

Das Training im Online-Format ist für alle eine

Umstellung. Für manche nicht vorstellbar, aber mit den Möglichkeiten, sich vorab zu informieren oder an Schnupperkursen teilzunehmen, gelingt es mir immer mehr, den Eltern ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und dass es auch im Online-Bereich möglich ist, als Familie an stärkenden Kursprogrammen teilzunehmen.

Die Bereitschaft und das Interesse der Familien steigen stetig. Eltern möchten ihren Kindern wieder etwas Wertvolles und Abwechslungsreiches anbieten. Genau hier setze ich an und erreiche die Kinder auch über das Online-Training. Die Kursinhalte aus dem Präsenztraining wurden mit viel Liebe zum Detail, an das Online-Format angepasst.

Natürlich ist das praxisnahe Training, der direkte Kontakt zu den Kindern, wie es im Präsenztraining möglich ist, nicht vorhanden. Es ist ein Kontakt auf anderer Ebene, der noch mehr Empathie und Aufmerksamkeit von mir erfordert, um ein wertvolles Training anbieten zu können. Mein Wunsch ist es aber, die Kinder weiterhin zu erreichen und vor allem zu stärken. Deshalb schaffe ich es auch, die Kinder in meinen Bann zu ziehen, sie mit viel Spaß, Musik, Bewegung und Rollenspielen mit einzubeziehen, gemeinsam zu kommunizieren, zu lachen, zu tanzen, sich in Rollenspielen auszuprobieren, Grenzen auszutesten, Empathie aufzubauen und über sich hinauszuwachsen.

Alles, was gerade im Bereich der Kursangebote möglich ist, sollte von uns externen Trainer\*innen umgesetzt werden. Die Kinder und Familien brauchen gerade jetzt diese Abwechslung, diese Möglichkeiten, sich auszutauschen, zusammen Spaß zu haben und