

Stark in der Krise

Natalie Simon-Robbins zeigt, wie es geht

Von Erik Wenk

Leistungsdruck, Zukunftsängste, Krisen an jeder Ecke – unsere Gegenwart ist nicht arm an Problemen, die einem schnell mal über den Kopf wachsen können. Kein Wunder, dass das Wort „Resilienz“ seit einigen Jahren Konjunktur hat – gemeint ist damit so viel wie „Widerstandskraft“ oder „Anpassungsfähigkeit“.

Natalie Simon-Robbins ist Resilienz-Trainerin und integrative Lerntherapeutin: Die 48-jährige Potsdamerin möchte vor allem Kinder und Jugendliche stark machen, um für die Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein: „Man macht immer wieder negative Erfahrungen im Leben, aber dadurch, dass man resilient ist, kann man das aushalten und damit umgehen.“

Doch wie wird man resilient? „Resilienz findet man immer in sich selbst“, sagt Simon-Robbins. Aufbauen kann man sie vor allem, indem man auf seine Emotionen hört und Selbstwirksamkeit erlebt: „Es ist sehr wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu spüren und zu artikulieren, ohne sich an anderen zu orientieren“, so Simon-Robbins.

Ein Beispiel: Wenn Kinder mit Situationen konfrontiert sind, in denen sie sich unwohl fühlen (zum Beispiel, wenn ein anderes Kind sie zu einer Mutprobe überreden will), dann sollten sie innerlich einen Schritt zurücktreten und sich ehrlich fragen, welche Gefühle in ihnen gerade vorgehen, so Simon-Robbins: „Kinder sollen mutig werden und für ihre Bedürfnisse einstehen.“ Im Training bringt sie ihnen bei, auf ihr Bauchgefühl zu hören und im Zweifel „Nein“ zu sagen. Wer sich ständig verstellen muss und seine Wut, Angst oder

”

Resilienz findet man immer in sich selbst.

Die Potsdamer Resilienz-Trainerin **Natalie Simon-Robbins**

Resilienz-Training für Kinder und Jugendliche in Potsdam

Resilienztrainerin **Natalie Simon-Robbins**
Webseite:
www.charoot.de

Resilienztrainerin **Nicole Schöbe**
Webseite:
www.familienberatung-potsdam.de

Fachstelle für seelische Gesundheit
(Chill Out Potsdam e.V.) Webseite:
www.chillout-pdm.de/fachstelle-seel-g



Als Resilienz-Trainerin möchte Natalie Simon-Robbins Jugendliche widerstandsfähiger für Herausforderungen machen.

Trauer herunterschluckt, dessen Selbstbewusstsein leidet – und damit auch dessen Resilienz.

Die Potsdamerin ist erst seit einem halben Jahr Resilienztrainerin, davor war sie Lehrerin an einem Gymnasium. „Vor allem nach der Pandemie sind viele Kinder und Jugendliche mit Problemen zu mir gekommen, die unter anderem durch das Homeschooling entstanden sind. Aber ich hatte als Lehrerin nicht die Zeit, um mich wirklich darum zu kümmern.“ Viele Jugendliche hätten während des Lockdowns wichtige Erfahrungen nicht machen können: Abends ausgehen, erste Liebe, Autonomie von den Eltern.

„Es gab Kinder und Jugendliche, die Verhaltensauffälligkeiten entwickelt hatten, die Depressionen hatten, Essstörungen oder Schulangst“, sagt Simon-Robbins. Der Grund: Während der Pandemie und vor allem im Lockdown mussten sie ihre Gefühle und Bedürfnisse zurückstellen.

Simon-Robbins war mit der Situation zunehmend unzufrieden und beschloss, sich beruflich neu zu orientieren. Ihre Ausbildung zur Resilienz-Trainerin machte sie beim Kinder- und Jugendcoach

Daniel Duddek, der das Anti-Mobbing-Programm „Stark auch ohne Muckis“ entwickelt hat.

Negative Selbstbilder ändern

Die Kinder und Jugendlichen, die zu Simon-Robbins kommen, haben sehr unterschiedliche Themen: Manche haben Zukunftsängste, Selbstwertmangel oder Prüfungsangst. Viele dieser Ängste erwachsen aus Bildern, die man im Laufe der Zeit verinnerlicht hat, so die Resilienz-Trainerin. Das können Glaubenssätze sein wie „Ich kann nichts wirklich gut“ oder „Niemand mag mich“.

„Solche negativen Selbstbilder kann man ändern“, sagt Simon-Robbins. „Man kann nur resilient werden, wenn man solche Gedanken genau überprüft.“

Das gelte natürlich nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene: Wer sich beispielsweise ohnmächtig gegenüber Krisen wie dem Klimawandel fühlt, sollte stets die eigene psychische Verfassung im Blick behalten: „Wenn ich aktiv das Klima schützen will, dann muss ich mental gesund bleiben. Wenn ich ständig nur in Angst lebe, dann fällt mir das schwerer“, sagt Simon-Robbins.

In Kürze

FONTANE-ARCHIV

Marcel Beyer spricht über Mayröckers Poesie

Das Theodor-Fontane-Archiv und die Fontane-Gesellschaft laden am Freitag um 16 Uhr zum Weihnachtspunsch in die Villa Quandt ein. Anlässlich des 100. Geburtstags der Lyrikerin Friederike Mayröcker am 20. Dezember ist der Bühnen-Preisträger und Mayröcker-Herausgeber Marcel Beyer zu Gast. Mit ihm unterhält sich Archivleiter Peer Trilcke über das Fest der Poesie, Weihnachtsgedichte und die Traditionen eines poetischen Realismus von Theodor Fontane bis in die Gegenwart. Der Eintritt beträgt fünf Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. (0331) 201396 oder fontanearchiv@uni-potsdam.de. (kdg)

ERFOLGREICHE SPORTLERINNEN

Gold und Silber für Babelsberger Akrobatinnen

Mit sechs Wettkampfformationen nahmen die Sportakrobatinnen des SV Motor Babelsberg für die Landesmannschaft Brandenburg Ende November an der 22. Deutschen Bestenerrmittlung der Wettkampfklassen des Deutschen Sportakrobatikbundes in Kiel teil. Vier ihrer Formationen schafften es in Finalkämpfe. Valentina Herrmann, Malie Kleinriders und Marthe Meyer erreichten in der Disziplin Damengruppe, Wettkampfklasse 1.2 den ersten Platz. In der Disziplin Damenpaar erkämpften sich Laura Gutezeit und Friederike Pflanz in der Klasse 2 Silber. (kkh)



Valentina Herrmann, Malie Kleinriders, Marthe Meyer im Wettkampf.

POTSDAM MUSEUM

Über die Bedeutung von Kriegsspielzeug

In der Veranstaltungsreihe „Museumsfenster“ im Potsdam Museum geht es am Freitag ab 18 Uhr um die Bedeutung von Kriegsspielzeug. Gezeigt werden dabei Spielzeuge aus der Sammlung des Museums. Gemeinsam mit dem Publikum wird die Frage beleuchtet, welche Bedeutung Kriegsspielzeug hat und hatte. Der Eintritt beträgt acht Euro, inklusive Snacks und Getränken. Anmeldung unter museums-service@rathaus.potsdam.de oder Tel. (0331) 2896868 wird erbeten. (kdg)

Korrektur

In dem Text „Das Potsdam Museum zeigt die Stadt von ganz, ganz oben“ fehlte ein wesentliches Wort: Sigmund Jähn war der erste deutsche Mann im All. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen. (les)

„Unsere Zwanzig für Potsdam“ 60.000 Euro für Sozial- und Sportprojekte gespendet

Innnerhalb von 20 Tagen haben rund 1300 Personen mehr als 60.000 Euro für Potsdamer Projekte aus Kultur und Bildung, Sozialem und Sport gespendet. Wie die Stadtwerke am Mittwoch mitteilten, erreichten bei der Crowdfunding-Aktion „Unsere Zwanzig für Potsdam“ 20 von 21 Projekten die angepeilte Spendensumme. „Wir sind begeistert von der tollen Resonanz“, sagte Stadtwerke-Geschäftsführerin Mandy Hintzsch demnach. „Sie zeigt, wie viel kreatives Potenzial und Engagement in unserer Stadt stecken.“

Als erstes erreichte laut der Stadtwerke-Mitteilung das Pro-



Bei „Unsere Zwanzig für Potsdam“ werden viele Sportprojekte unterstützt.

jekt „Ach, wie gut, dass niemand weiß ...“ des Vereins Fallobst Potsdam das Ziel. Schon am ersten Tag spendeten demnach 151 Unterstützer für das Vorhaben, mit einer Mischung aus Schauspiel, Gesang und Tanz Menschen aus allen sozialen Schichten einen Zugang zu Kultur zu ermöglichen.

Die höchsten Spendensummen erzielten der Verein Potsdamer Kickers 94 für einen neuen Catering-Container sowie der TSC POTSBLITZ für Turnierfahrten in der kommenden Saison. Beide Projekte erzielten etwa 5500 Euro. Auch Schulen und Kitas oder ihre Fördervereine warben erfolgreich um

Spenden. Umgesetzt werden können durch die Spenden auch soziale Projekte wie die Chancenpatenschaften für Kinder der Bürgerstiftung oder Schwimmkurse des Büros Kindermut.

Die Crowdfunding-Aktion der Stadtwerke gibt es seit fünf Jahren. Das kommunale Unternehmen stellt dafür einen Fördertopf bereit, mit dem die Projekte zusätzlich zu den Spenden unterstützt werden. Ab Anfang 2025 stellen die Stadtwerke 12.000 Euro für die nächsten Projekte bereit, neue Projekte können über die Homepage swp-potsdam.de eingereicht werden. (sca)