



Präventologen im Porträt: Hildegard Erzig

Oktober 2014



„Das Lebenskünstler Diplom“ / Stressbewältigung für Kinder

Hildegard Erzig ist Sportlehrerin an einem Neusser Gymnasium und eine der ersten geprüften Schulpräventologinnen des Berufsverbandes. Während der Ausbildung zur Schulpräventologin entwickelte sie ein spezielles Programm für Schulkinder, das „Lebenskünstler Diplom“, das sie an ihrer Schule erfolgreich in einer Arbeitsgemeinschaft anbietet. Ziel des Programms ist es, Kinder mit Stressbewältigungstechniken vertraut zu machen, ihre Körperwahrnehmung zu entwickeln und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Seit über 35 Jahren ist Hildegard Erzig Sportlehrerin am Marie Curie Gymnasium in Neuss. Sie erlebt, dass immer mehr Kinder an Stress leiden, der sie an einer gesunden Entwicklung hindert. Aus ihrem Interesse an Gesundheit und Prävention und der Beschäftigung mit diversen Formen der Stressbewältigung entwickelte sie im Laufe der Jahre dazu viele Ideen, die sie auch immer wieder einmal in ihren Unterricht einfließen ließ.

2013/2014 nahm sie an der Ausbildung des Berufsverbandes zur Schulpräventologin teil und lernte dort unter anderem das Gesundheits- und Lebenskompetenz-Training (GLK) kennen. Auf Grundlage dieses Trainings, den Stressmodellen der amerikanischen Psychologen Richard Lazarus und J.E. Mc Grath sowie den Erkenntnissen der aktuellen Resilienz-Forschung entwickelte sie ein kindgerechtes Programm zur Stressbewältigung für Schülerinnen und Schüler. „In den acht Modulen der AG vermittele ich den Kindern spielerisch einen Einstieg in die „Schatzkammer“ der Stressbewältigungsstrategien“, erläutert Hildegard Erzig, „sie erproben verschiedene Möglichkeiten und finden dann selber die für sie richtigen Strategien, mit Stress umzugehen und auch Stress zu vermeiden - auf kindgerechtem Niveau und mit viel Fantasie.“

Die Schüler erfahren zum Beispiel spielerisch, wie das Immunsystem funktioniert und erleben durch praktische Übungen, wie ihr Körper auf Stress reagiert und welche positiven und negativen Auswirkungen sich daraus auf das eigene Wohlbefinden ergeben. „Wichtig ist mir, dass die Kinder eine Eigenverantwortung für ihre seelische und körperliche Gesundheit entwickeln“, erklärt Hildegard Erzig. Eine „Pizzamassage“, bei der die Kinder beim „Teig kneten“ auf dem bekleideten Rücken eines Mitschülers Massagetechniken erlernen, gehört genauso dazu wie „Freestyle-Tai Chi“ - ein an das chinesische Tai Chi angelehnte Bewegungstraining für Kinder. Am wichtigsten ist der Pädagogin die Stärkung des Selbstwertgefühls der jungen Programmteilnehmer: „Stress entsteht im Kopf durch die Bewertung der Gedanken“, ist sie überzeugt, „das kann man auch schon Kinder gut vermitteln.“ Das regelmäßige Feedback-Gespräch mit den AG-Teilnehmern und die Zusammenarbeit mit den Eltern stärkte die nachhaltige Wirkung des Programms. Um die wachsende Nachfrage bewältigen zu können, bietet die Schulpräventologin jetzt auch Schulungen für Kollegen, Eltern und weitere Multiplikatoren an.

Privat entspannt die 60-Jährige Italien-Liebhaberin beim Lesen italienischer Historienromane, beim kreativen Schreiben- und natürlich beim Urlaub in Italien.