

## Die Stärken bewusst machen

**COACHING** Christina Schäfer vermittelt Kindern und Jugendlichen Tipps und Tricks, wie sie ihr Potenzial voll ausschöpfen können.

VON EVA KETTLER

**ERLANGEN** - „Coaching“, sagt Christina Schäfer, „das kann nur im Du passieren“. Das heißt, setzt sie nach, dass sie als Coach nur dabei hilft, das in Kindern und Jugendlichen zum Vorschein zu bringen, was bereits in ihnen angelegt ist. „Bei Problemen schaue ich zwar, was der Auslöser ist. Aber dann versuche ich, den Kindern und Jugendlichen ihre Stärken bewusst zu machen.“

Die Frage, was Kinder- und Jugendcoaching eigentlich ist, bekommt die Erlangerin öfter gestellt. Nicht nur von Eltern, sondern auch von den Kindern. Sie erkläre ihnen dann, dass es bei ihr wie beim Coach im Sport sei: „Der rennt nicht für euch, aber er gibt euch Tipps und Tricks, um das Potenzial aus euch rauszuholen.“

### Zusatzausbildung absolviert

Vor neun Jahren hat Christina Schäfer eine Zusatzausbildung zum Kinder- und Jugendcoach gemacht, seitdem arbeitet sie nebenberuflich in diesem Bereich. Hauptberuflich arbeitet sie als Musiklehrerin in einer Zweigstelle der städtischen Musikschule und gibt Unterricht für Block- und Querflöte, seit einiger Zeit ist sie in dieser Funktion an der Grundschule Büchenbach-Dorf, wo sie auch mit der schulischen Theatergruppe kooperiert.

Ihr Ziel als Musiklehrerin sei es nicht, „lauter kleine Mozarts“ zu erschaffen, sagt sie, sondern den Kindern die Freude am eigenen Spiel zu vermitteln - und ihnen zu zeigen, dass man Freude schenken kann, wenn man anderen Menschen vorspielt. Man könne ihnen durch die Musik viel mitgeben, so ihre Überzeugung, vor allem viel Emotionales, „die Musik fasst die ganze Welt zusammen“. Den Kindern sagt sie: „Die Noten sind die beste Sprache.



Foto: Annette Riedl/dpa

Einsamkeitsgefühle, Mobbing, soziale Ängste, depressive Phasen: Diese Probleme haben bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen.

Die Noten verbinden euch.“ Geschult werde durch die Musik auch die Fähigkeit, anderen zuzuhören, meint Christina Schäfer.

Diese Fähigkeit hat sie auch selbst. Der Musikunterricht war es schließlich, der sie zum Coaching gebracht hat. Denn immer wieder, sagt sie, sei es passiert, dass Kinder ihr persönliche Dinge anvertrauten oder dass sie merkte, wenn es Kindern nicht gut ging. So habe beispielsweise ein Kind bei einem Musikstück angefangen zu weinen - der Grund: „Weil Mama und Papa sich trennen wollen.“ Als Christina Schäfer feststellte, dass sie von den Kindern so viel Vertrauen bekam, habe sie damit professionell umgehen wollen.

Infolge der durch die Corona-Pandemie ausgelösten Probleme, sagt sie, habe sich die Nachfrage von Kinder- und Jugendcoaching sprunghaft erhöht. Mobbing in Kombination mit zunehmender Handy-Nutzung, Ein-

samkeitsgefühle, soziale Ängste, depressive Phasen - diese Themen, die immer öfter auftraten, bearbeite



Foto: Eva Kettler

Christina Schäfer, Kinder- und Jugendcoach in Erlangen, stellt fest, dass sich die Nachfrage erhöht hat.

sie als Coach mit den Kindern und Jugendlichen. Zum einen würden die Therapieplätze kaum ausreichen und seien mit teils langen Wartezeiten verbunden, zum anderen würden viele Eltern den Kontakt zum Jugendamt vermeiden oder möchten es vorerst ohne Kinder- und Jugendpsychiater versuchen. „Sie wünschen sich erst mal niederschwellige und ‚diskrete‘ Unterstützung für ihr Kind aus einem externen, nicht schulischen Umfeld.“

Einen Kinder- und Jugendpsychiater ersetzen könne sie nicht, sagt Christina Schäfer. Aber das Coaching könne durchaus dabei helfen, manchmal in wenigen Stunden mit den Kindern Lösungen zu finden, die schon in ihnen angelegt sind. Sie habe unterschiedliche „Tools“, unter anderem in Kombination mit Musik, um beispielsweise Stress abfließen zu lassen.

Durch die Anwendung stärkender

Methoden und veränderter Blickwinkel könnten Kinder auch wieder mit mehr Selbstbewusstsein, Freude und Leichtigkeit durch den Familienalltag und in die Schule gehen. Manche Kinder, so ihre Erfahrung, würden auch einfach Zuwendung brauchen und jemanden, der ihnen zuhört. Das Wichtigste sei in Eltern-Kind-Beziehungen das gegenseitige Vertrauen.

Überhaupt glaubt Christina Schäfer, dass auch Eltern von ihren Kindern lernen können. „Es gibt Kinder, die uns lehren, unser Leben zu entschleunigen“, sagt sie. „In Familien, die eng getaktet sind, werden oft Kinder reingeboren, die langsam sind.“ In der heutigen schnelllebigen Zeit sei es häufig nicht einmal mehr möglich, sich die Muße zu nehmen und an Blumen zu riechen oder Musikstücke anzuhören. Dem setzt sie entgegen: „Ein Kind darf auch mal langsam sein oder nicht in die Norm passen.“