

Freunde und Förderer  
der katholischen Tageseinrichtung  
für Kinder <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> St. Heinrich Horbach



Bezirksvertretung Richterich  
Bezirksbürgermeister Meyers  
c/o Bezirksamt Aachen / Richterich  
Roermonderstr. 559  
52072 Aachen

### **Antrag auf Übernahme der Kosten für das Fels & Wasser - Training in der KiTa St. Heinrich**

Sehr geehrter Herr Meyers, sehr geehrte Mitglieder des Bezirksausschusses,

hiermit beantrage ich die Bezuschussung oder wenn möglich die Kostenübernahme für das Fels & Wasser - Training für die Vorschulkinder bei uns im Kindergarten.

FELS & WASSER ist ein Training für Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 16 Jahren. Es hat sich als ein effektives Selbstbehauptungs- und Anti-Mobbing-Programm erwiesen. Rund 15.000 Trainer weltweit führen das Training in Kindergärten, Grundschulen, weiterführenden Schulen, Familienzentren und Sportvereinen durch.

So möchten auch wir die Kindergartenkinder der KiTa St. Heinrich stärken und diese Ausbildung ermöglichen. Da auch die Erzieherinnen und Erzieher geschult werden, können sie das Erlernte in ihre pädagogische Arbeit einfließen lassen und gemeinsam mit den älteren allen Kindern der Einrichtung die zentralen Elemente des Trainings nahe bringen.

Die Kosten des Fels & Wasser Trainings belaufen sich auf 990 Euro. Weitere Kosten würden nicht anfallen, da die Kinder in der Einrichtung verbleiben.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören, ob Sie das Selbstbehauptungstraining in unserem Kindergarten unterstützen werden.

Mit freundlichen Grüßen,

Katrin Buchholz

Vorstand

Katrin Buchholz (1. Vorstandsvorsitzende)

Silke Haamann (2. Vorstandsvorsitzende )

Hedi Bachmann (Kassenwartin) <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Email: foerdereverein@kiga.st-heinrich-ac.de

Bankverbindung IBAN DE 9039 1629 8007 1546 8018 BIC GENODED1WUR <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> VR-Bank eG

FELS & WASSER ist ein Training für Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 16 Jahren. Es hat sich als ein effektives Selbstbehauptungs- und Anti-Mobbing-Programm erwiesen. Rund 15.000 Trainer

weltweit führen das Training in Kindergärten, Grundschulen, weiterführenden Schulen, Familienzentren und Sportvereinen durch.

FELS & WASSER sind die beiden Elemente der Selbstbehauptung und im sozialen Umgang. FELS sein, bedeutet: Ich behaupte mich, stehe zu mir, zu meinen Freunden. Ich kann Grenzen setzen. Ich stehe wie ein FELS.

WASSER sein, bedeutet: Ich kommuniziere meine Bedürfnisse. Ich nehme den anderen wahr. Ich höre zu, ich äußere mich, ich schließe Freundschaften und respektiere Grenzen. Ich reagiere flexibel wie WASSER auf unterschiedliche Situationen und Herausforderungen.

#### WORUM GEHT ES IN DEM PROGRAMM?

Junge Menschen wachsen in einer Gesellschaft auf, die die Verarbeitung von immer komplexeren Zusammenhängen verlangt. Sie müssen durch die Medienvielfalt eine ungeheure Menge an Informationen verarbeiten. Die Struktur unserer Gesellschaft verändert sich in einem rasanten Tempo. Die Problematik von Mobbing an Schulen und in den sozialen Netzwerken ist aktueller denn je. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, welche Kompetenzen brauchen junge Menschen, um sich in ihrer Lebenswirklichkeit zurechtzufinden und sich selbstbewusst mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, auseinanderzusetzen.

#### WIE SIEHT DAS TRAINING IN DER PRAXIS AUS?

Die Dozentinnen und Dozenten des Theaterpädagogischen Zentrums Aachen (TPZ) kommen in den Gruppen- oder Klassenverband. Durch Aktionen, theaterpädagogische Übungen und Rollenspiele werden spielerisch geistige und soziale Fähigkeiten vermittelt. Im Laufe der verschiedenen Arten von Spielen und Übungen können die Kinder und Jugendlichen neue Erfahrungen sammeln. Auf dieser Basis entsteht in Gruppendiskussionen Raum für Selbstbewertung und Reflexion. FELS & WASSER zielt darauf ab, Selbstbeherrschung, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion, Kommunikation und soziale Kompetenz zu stärken. In sechs Einheiten à 90 Minuten werden unterschiedliche Themen bearbeitet, Übungen erlernt und das Erlebte reflektiert. Ziel ist es, am Ende des Trainings die Kinder und Jugendlichen nicht nur individuell in ihrer Person gestärkt, sondern auch der Gruppe eine gemeinsame Sprache zur Konfliktlösung und Deeskalation geschaffen zu haben.

#### WAS BEWIRKT FELS & WASSER?

Das Training soll dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche aus einem gestärkten Selbstvertrauen heraus lernen, eigene reflektierte Entscheidungen zu treffen. Damit sie erkennen können, was ihnen wichtig ist, wird in einem ersten Schritt die eigene Körperwahrnehmung geschult. Die jungen Menschen lernen, Körpersignale wahrzunehmen und Emotionen zu lenken (Selbstbeherrschung). Sie erlangen die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu reflektieren (Habe ich mich richtig verhalten? Wie hätte ich alternativ reagieren können?). Selbstbeherrschung und Selbstreflexion führen zu einem stärkeren Selbstbewusstsein. Das Wissen, sich selbst kontrollieren und das eigene Verhalten verändern und regulieren zu können, führt zur Ich-Stärke: Ich gewinne Sicherheit im Umgang mit anderen. Kinder und Jugendliche, die stark und selbstbewusst sind, haben weniger Angst vor Fremden. Emotionale und soziale Kompetenzen sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen die Qualität unserer sozialen Beziehungen wesentlich. Sie bestimmen, wie gut wir zum Beispiel mit eigenen Emotionen und den Emotionen und Wünschen anderer umgehen und soziale Konflikte bewältigen können. Der Erwerb emotionaler und sozialer Kompetenzen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe der Vorschul- und Schulzeit und die Basis für psychosoziale Gesundheit.