

SZ 24.01.2023

Stärken und Teamgeist finden: „Body+Grips“ am Gymnasium

OER-ERKENSCHWICK. Selbstwertgefühl, Teamgeist und Gesundheit in allen Facetten – darum ging es beim Projekt „Body+Grips“ in Oer-Erkenschwick. Ein Blick in die Sporthalle des Gymnasiums.

Von Rebekka Antonia Wölky

Das „Body+Grips“-Mobil des Jugendrotkreuzes hat am Willy-Brandt-Gymnasium in Oer-Erkenschwick gehalten – mit den Stationen des „Gesund mit Grips“-Parcours auf der Ladefläche. Denn für die Sechstklässler des WBG hieß es am Montag (23. Januar): ab in die Sporthalle – für Bewegung, Teamgeist und ein gutes Körper- und Selbstwertgefühl.

Um die 15 bunte Stationen waren dort aufgebaut – und dabei ging es um weit mehr als bloß um die klassische Ernährungspyramide. So waren an mehreren sportlichen Stationen Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Arbeit im Team gefragt. Besonders herausfordernd zum Beispiel: Das laufende A. Ein Schüler oder eine Schülerin stellte sich auf eine wie ein „A“ geformte Stelzen-Konstruktion – und musste dann viel Vertrauen in die Mitschüler haben, die das „A“ mit Seilen und geschicktem Einsatz von Zugkräften nicht nur aufrecht hielten, sondern sogar fortbewegen. Ohne dass das darauf balancierende Kind herunterfiel, versteht sich.

„Body+Grips“ am WBG in Oer-Erkenschwick

Besondere Tage wie dieser bleiben, wie Klassenfahrten und Ausflüge, besonders im Gedächtnis, weiß Schulleiter Michael Rieder. „Aber gerade in dieser Zeit der Digitalisierung, in der wir als Schule zum Beispiel auch iPad-Klassen fördern, ist es wichtig, einen Gegenpol zu setzen, damit die Kinder nicht den ganzen Tag lang nur die Bildschirme sehen“, sagt er. Wenn man nicht gegensteuere, leide darunter schließlich das Sozialverhalten und auch der Klassenzusammenhalt.

Deswegen sind in der Sporthalle Smartphones und iPads Fehlanzeige. Ganz anders Lernen als im Klassenraum ist das, finden auch Julia, Emilia, Nele, Alexa und Lina, die den Parcours als Gruppe angehen und gerade die Fragen an der Station „Bewegungs-



Lina, Nele, Alexa, Julia und Emilia (v.l.) gehen in die sechste Klasse am Willy-Brandt-Gymnasium. Beim Projekttag „Body+Grips“ haben sie sich selbst besser kennen und akzeptieren gelernt, meinen die fünf Mädchen.

FOTOS REBEKKA WÖLKY



Bloß nicht umkippen: „Das laufende A“ war eine besonders schwierige Station des „Gesund mit Grips“-Parcours. Mit der Stelzenkonstruktion mussten sich die Kinder bis zur Ziellinie vorarbeiten – ohne Teamwork unmöglich.

Quiz“ beantworten. „Wir lernen hier, uns selbst besser zu akzeptieren und außerdem viel über unsere Gesundheit“, erzählt Nele.

So antwortet sie auf die Quiz-Frage, ob körperliche Fitness und Selbstwertgefühl zusammenhängen: „Nicht immer. Man darf für sich entscheiden, ob mal zum Beispiel mit seinem Gewicht zufrieden ist oder nicht. Nur, weil andere es sagen, sollte man nicht ins Fitnessstudio gehen. Wenn man selbst merkt, dass es einem guttun würde, aber

schon.“

Selbstakzeptanz wird beim „Gesund mit Grips“-Parcours aber längst nicht nur auf Äußerlichkeiten beschränkt. „Wir haben auch gelernt, wo unsere eigenen besonderen Stärken liegen“, sagt Nele. Neben Dingen, von denen sie schon gewusst habe, dass sie sie gut kann, habe sie auch noch einige neue Stärken an sich selbst entdeckt. Lina ergänzt: „Ich habe auch versucht, mir zu überlegen, ob andere mich und meine Stärken so sehen, wie ich sie

auch selbst sehe, oder ob es da Unterschiede gibt.“

An anderen Stationen, die die fünf Mädchen schon besucht haben, ging es um Suchtprävention und Entspannung. „Eine Entspannungsreise hat uns auf die Insel der Ruhe geführt“, erzählt Lina. „Da haben wir gelernt, wie wichtig es ist, dass man Wut nicht direkt in Aggression ausdrückt, sondern anders damit umgeht.“

Die Oberstufenschüler helfen mit

Seit fünf Jahren lädt das WBG „Body+Grips“ in die Sporthalle ein. „Ich bin bei solchen Programmen manchmal skeptisch. Aber bei diesem ist die Rückmeldung immer, dass sich kein Schüler gelangweilt hat, sondern alle etwas Interessantes für sich entdecken und mitnehmen konnten“, sagt Constantin Hellmons, der am WBG Deutsch und Religion unterrichtet und außerdem die Angebote zum Thema „Gesunde Schule“ mitorganisiert. „Schön ist auch, dass die Stationen von den Klassenpaten und weiteren Freiwilligen aus der Q1 betreut werden.“ In diesem Jahr seien außerdem circa fünf Kinder dabei, die

erst 2022 aus der Ukraine nach Oer-Erkenschwick gekommen sind. „So ein Programm ist auch in diesen Fällen für das Zugehörigkeitsgefühl natürlich super“, meint Hellmons.