



**BEBAUEN**

Marc Anton Dahmen über die Aufgabe von Architektur. ▶ **Mensch**



**BESUCHEN**

Der Tag der Architektur in der Region am nächsten Wochenende. ▶ **MittendrIn**



**BEWEGEN**

Klettern in einer Mönchengladbacher Kirche. ▶ **Freizeit**

# Schwitzen mit Frau Karotte

Sozialpädagogin Madeleine Broichhausen bietet Kindern „Geheimtraining – fit für den Schulsport“ an. So entdecken sie, dass Bewegung Spaß macht.

VON CHRISTINA MERKELBACH

Herr Salat und Frau Karotte hocken auf der Holzbank und leiden großen Durst. Erlösen kann sie nur die Gruppe Kinder, die an diesem Freitagnachmittag in der Turnhalle in Herzogenrath-Kohlscheid zusammengekommen ist. Die elf Grundschüler flitzen hinüber auf die andere Hallenseite. Dort hängt eine Leine mit hellblauen Wäscheklammern. Sie gilt es einzusammeln. Denn jede von ihnen ist ein rettender Wassertropfen für Herrn Salat und Frau Karotte. Nach gut drei Minuten ist die Gruppe wieder zurück und überschüttet die beiden Stoffpuppen mit Klammern. „Das habt ihr ganz toll gemacht!“, sagt Madeleine Broichhausen. Die Kinder schwitzen und strahlen vor Stolz.

Die Sozialpädagogin aus Herzogenrath bietet seit März dieses Jahres einmal in der Woche ihren Kurs „Das Geheimtraining – fit für den Schulsport“ an. Er dauert anderthalb Stunden und richtet sich an Grundschüler. Die Idee der 33-Jährigen: den Kindern Freude an der Bewegung und ein positives Selbstwertgefühl vermitteln. „Es geht vor allem um diejenigen, die beim Schulsport immer als letzte in die Mannschaften gewählt werden und die Hänseleien der Mitschüler ertragen müssen, wenn sie laufen oder Bälle werfen.“

Sie spreche aus eigener Erfahrung, sagt sie. Wer die offensichtlich sehr sportliche Frau mit den langen dunkelbraunen Locken trifft, dem fällt es schwer, das zu glauben. Auch ihre Zusatzausbildungen als Yogalehrerin und Fitness- und Gesundheitstrainerin sprechen dagegen.

„Ich habe irgendwann für mich herausgefunden, wie gut mir Sport und Bewegung tun. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Das gebe ich in meinem Beruf an Erwachsene weiter und mit dem Kurs jetzt eben auch an Kinder.“

Die Teilnahme am „Geheimtraining“ ist für die Kinder kostenlos. Madeleine Broichhausen erhält vom Jugendamt der Stadt Herzogenrath eine Übungsleiterpauschale. Was an Kosten für die Gestaltung anfällt, kauft sie auf eigene Rechnung. Zum Beispiel die Kurs-Maskottchen Herr Salat und Frau Karotte oder die bunten Aufkleber, von denen sich die Kinder zum Ende der anderthalb Stunden immer einen als Belohnung aussuchen dürfen.

**In der ganzen Region?**

„Frau Broichhausen ist mit ihrer tollen Idee an uns herangetreten, und wir konnten das Konzept gut in unser Angebot zur frühen Förderung von Familien integrieren“, sagt Bernd Krott, Leiter des Jugendamts der Stadt Herzogenrath. „Präventionsarbeit gegen Bewegungsmangel, Übergewicht bei Kindern und falsche Ernährung wird immer wichtiger.“ In Kohlscheid habe man das Pilotprojekt gestartet, weil es dort über den Jugendtreff noch freien Platz in der Turnhalle gab. „Langfristig planen wir, die Veranstaltung auch in den anderen Stadtteilen anzubieten.“ Madeleine Broichhausen hofft, dass es vielleicht bald in der ganzen Region Geheimtrainings für Kinder geben wird.

Eine volle Stunde dreht sich alles um Bewegung. Die Kinder laufen, springen, turnen, werfen und fangen. „Dabei ste-

hen Freude und Abwechslung im Vordergrund, bloß kein Leistungsdruck“, sagt Madeleine Broichhausen. Das heißt aber nicht, dass es gemächlich zugeht: Die Belastung ist hoch, die Kleinen werden gefordert und geraten immer aus der Puste. „Die Übungen sind ausgewogen, Anspannung und Entspannung halten sich die Waage. Wir kräftigen, lockern und dehnen.“

**„Niemand kann alles. Alle können etwas.“**  
**MADELEINE BROICHHAUSEN**

Um sie zu motivieren, erfindet die Kursleiterin Spiele wie das Wasserholen für die Maskottchen. Sie gibt aber auch Tipps, wie ihre Schützlinge sich verbessern können. „Viele Kinder schämen sich zum Beispiel, weil sie glauben, zu langsam zum Rennen zu sein. Mir fällt auf, dass sie kaum die Füße vom Boden heben. Dann sage ich ihnen, sie sollen die Knie hoch zum Körper ziehen, so laufen sie automatisch schneller.“ Oft beobachte sie auch, dass die Kinder beim Laufen nicht nach vorne auf ihr Ziel schauen, sondern nach rechts und links – auf die neben sich. „Das bremst natürlich.“

Geworfen wird beim Geheimtraining grundsätzlich nur mit extraweichen Bällen. „Das soll den Kindern die Angst nehmen.“ Mit dieser kämen viele in den Kurs. „Sobald ein Ball auf sie zufliegt, schließen sie die Augen und ducken sich. Ist ja klar, dass sie so nicht fangen können.“

Die restliche halbe Stunde nach der großen Portion Bewegung gehört dem psychosozialen Training. „Dabei stärken wir gezielt das Selbstwertgefühl“, erklärt Madeleine Broichhausen. Darüber würden die Kinder lernen, sich vor diskriminierenden Äußerungen zu schützen und Über- und Angriffe erfolgreich und klug abzuwehren. Der psychosoziale Teil beginnt immer mit einer Fantasiereise. Sie geht beispielsweise ins Land der Schmetterlinge, wo jedes Kind sein ganz persönliches Exemplar trifft.

Nach gut zehn Minuten setzen sich alle zusammen. Dann tastet sich Madeleine Broichhausen mit ihren Fragen vorwärts – von allgemein zu konkret. Sie erkundigt sich, wie sich die Kinder fühlen. Geht es um das Thema Angst, fragt sie in die Runde, wovor man überhaupt Angst haben kann. Irgendwann geht es dann um die individuellen Ängste der Kinder. Darüber in der Gruppe zu sprechen, helfe vielen Kindern schon, mit diesem Gefühl umzugehen, sagt die Kursleiterin. „Sie wissen ja, dass sie unter Gleichgesinnten sind.“

Auch Rollenspiele stehen auf dem Programm. Dadurch lernen die Kinder, schlagfertig auf Hänseleien zu reagieren. Zum Beispiel mit einem der „Zauber- und Mutmachsprü-

Angst vor dem Schulsport? Madeleine Broichhausen führt Kinder spielerisch an Bewegung heran. Fotos: Harald Krömer

che“, die Madeleine Broichhausen in einem dicken Buch sammelt. „Niemand kann alles. Alle können etwas“ lautet der Spruch, der am besten beschreibt, was das Geheimtraining vermittelt. Jeder aus der Gruppe ergänzt ihn für sich, zum Beispiel mit einem „Ich kann nicht gut fangen, aber gut tanzen“. Oder „Ich kann zwar nicht schnell laufen, dafür aber lange.“

Herr Salat und Frau Karotte sind nicht zufällig Maskottchen. Über sie vermittelt Madeleine Broichhausen auch Grundwissen zu gesunder Ernährung. Nach der Rettungsaktion mit den Wassertropfen fragt sie in die Runde. „Hättet ihr den beiden auch Limonade gegeben?“ Gelächter und ein kräftiges „Nein“ tönen aus elf Kinderkehlen. Und: „Das ist doch nicht gut für die!“, „Da ist doch Zucker drin!“ Seit dem ersten Geheimtraining im März hat sich schon viel getan.



Frau Karotte und Herr Salat sind immer dabei: Neben sportlichen Fähigkeiten vermittelt Madeleine Broichhausen auch Wissenswertes über gesunder Ernährung.

**INFOS**

▶ „Das Geheimtraining – fit für den Schulsport“ ist ein kostenloser Förderkurs, der sich an bewegungsunmotivierte Kinder im Grundschulalter richtet.

▶ Grundsätzlich ist ein Einstieg zu jeder Zeit möglich, in den Sommerferien ist allerdings Pause. Ab Freitag, 12. September, geht es weiter: immer freitags von 16.30 Uhr bis 18 Uhr in der Turnhalle Oststraße in Herzogenrath-Kohlscheid. Wer Interesse hat, kann sich beim Jugendtreff Kohlscheid unter 02407/96883 anmelden. Weitere Infos zu Kursleiterin Madeleine Aimée Broichhausen gibt es unter [www.mind-and-body.de](http://www.mind-and-body.de).