

Kindern helfen, zur Ruhe zu kommen

Fortbildungen zum „Entspannungs-Pädagogen“ sind gefragt



Eintauchen in die Traumwelt: Ausbildungsleiterin Christiane Hosemann (links) nimmt die Teilnehmer mit auf eine entspannte Reise ans Meer.

FOTO: CASTRUP

Von Sandra Castrup

Alle Kinder kennen heutzutage Stress, aber dass Ruhe eine große Kraftquelle sein kann, wissen sie nicht. Der Bedarf an „Entspannungs-Pädagogen“ wächst, in Bad Salzuflen gab es die Qualifikation dazu.

Bad Salzuflen. Christiane Hosemann hat ursprünglich ein Management-Training für Erwachsene angeboten, bevor sie vor 15 Jahren feststellte, dass ihre Konzepte, um das Selbstbild zu stärken und eigene Kraftquellen zu entdecken, auch Kindern helfen, optimistisch zu leben und zu lernen. „Damals wurde ich mit meiner Idee noch belächelt“, erinnert sich die 48-Jährige noch gut an spöttisches Kopfschütteln. „Heute sind Schulen, Kindergärten und viele andere Einrichtungen erpicht auf Mitarbeiter, die eine Zusatzqualifikation als Entspannungs-Pädagoge mitbringen.“

Insgesamt 15 Teilnehmer aus ganz Deutschland haben diesen berufs begleitenden

Lehrgang, der in drei Modulen auch die Ausbildung zum Seminarleiter für progressive Muskelentspannung für Kinder umfasst, jüngst in den Räumen der Villa Dürkopp in Bad Salzuflen mit Zertifikat abgeschlossen. Darunter auch Erzieherin und Reitpädagogin Julia Linne. „In meinem Berufs- als auch in meinem Privatleben habe ich erkannt, wie existenziell wichtig Entspannung ist, und wie sehr diese Fähigkeit unterschätzt wird“, erklärte die Salzuflerin ihre Teilnahme. Auch Sabine Bahnemann, Mitbegründerin des Vereins „IDW“, der sich als Begegnungsstätte für Familien versteht, hat bereits ihre neu gewonnenen Impulse umsetzen können: „Wir bieten Jugendlichen freitagabends eine Traumstunde an. Sie reflektieren den Verlauf der Woche, erzählen von ihren stressigen Momenten und Erlebnissen und lassen sich danach erstaunlich intensiv auf die Entspannungsübungen ein.“ Selbst Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten oder Hyperaktivitäts-

störungen könne man mit speziellen Übungen helfen, sich selbst besser in den Griff zu bekommen, betont Ausbildungsleiterin Christiane Hosemann, die mit ihrem Zentrum für Entspannungspädagogik „KidsRelax“ mit der Hochschule Darmstadt kooperiert.

„Wer Kinder in Phantasiewelten zur Entspannung führen will, muss selbst das Kind in sich wieder hervorholen“, erläuterte Hosemann, die bei

den Teilnehmern für durchaus emotionale Momente sorgte. „Eine Traumstunde wirkt wie ein Antidepressivum und stärkt das Immunsystem“, ist sie überzeugt. Mittlerweile ist die Weiterbildung anerkannt und wird mit der Bildungsprämie Deutschland, dem Bildungsscheck NRW sowie von etlichen Krankenkassen bezuschusst.

www.kidsrelax.de

Ausbildung in drei Phasen

Die als Bildungsurlaub anerkannte Weiterbildung umfasst drei Module: Einem „Pre-Learning-Lehrgang“ per Studienbrief mit CD-Programm zum eigenen Erlernen der progressiven Muskelentspannung samt theoretischer Prüfung per Fragebogen zuhause folgt ein Intensiv-Wochenend-Seminar. Danach wird im Team ein eigenes Stundenkonzept erarbeitet. Während eines zweiten Wochenendseminars erfolgt die praktische

Prüfung, in dem die erarbeiteten Konzepte als Lehrprobe in der Gruppe durchgeführt werden. Nach bestandener Theorie- und Praxisprüfung wird das Zertifikat „Entspannungs-Pädagoge für Kinder“ und „Kursleiter für progressive Muskelentspannung für Kinder“ verliehen. Zielgruppe sind Menschen aus pädagogischen, therapeutischen oder pädagogischen Berufen oder auch aus dem Gesundheitsbereich. (sc)