

Ruheinseln im Schulalltag-Projekttag 2018

Wertvolle Anleitung zur inneren Ruhe

Sparkassenstiftung ermöglicht Schülern nachhaltige Entspannungsübungen

Die 1,5-stündigen Entspannungsworkshops für alle Klassen der Grundschule in Nieder-Ramstadt waren das Sahnehäubchen am Ende eines umfangreichen Entspannungsprojektes, das vor Ort durchgeführt wurde. Das Thema „Prävention, Nachhaltigkeit, Verantwortungsübernahme in Schulen“, zu dem die Jubiläumstiftung der Sparkasse aufgerufen hatte, ließ im Kollegium den dringlichen Wunsch nach Ruhe im Schulalltag aufkommen. Allgemein bekannte schulisch-kollegiale Überlastungsanzeigen, wachsende Erwartungen und Anforderungen an alle Beteiligten, veränderte Kindheit mit wenig Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten rückt die Verantwortung in den Fokus, Anleitung im Umgang mit Stress, Druck und Reizüberflutung zu geben. Nicht explizit in Nieder-Ramstadt, sondern überall und für jeden. „Kinder müssen Entspannung lernen, weil viele sie gar nicht mehr kennen, und wer glaubt, der Alltag wird wieder ruhiger, der irrt“, gibt die erfahrene Entspannungspädagogin Christiane Hosemann den Lehrern gegenüber zu verstehen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) proklamiert neben Ernährung und Bewegung Entspannung als Garant zur gesunden Kindesentwicklung.

Aus diesem Grund holte man die KidsRelax-Gründerin Christiane Hosemann an die Schule. Schulleiterin Eva Buono entwickelte gemeinsam mit Hosemann in einem zeitintensiven Prozedere das Konzept „Ruhe-Inseln im Schulalltag“, von dem am Ende Lehrer, Schüler und Eltern zum Thema „Entschleunigung“ profitierten.

Als im Frühjahr bekannt wurde, dass dieses Projekt mit 4000€ Sonderpreisfinanzierung an unserer Schule realisiert wird, war die Freude groß. Die Arbeit im Vorfeld hatte sich gelohnt. Per Lehrer-, Schüler- und Elternfragebogen wurden Belastungsfaktoren ermittelt. Auffallend war, dass die Schüler angaben, oftmals schlecht zu schlafen, während die Eltern von gut ausgeschlafenem Nachwuchs ausgehen. Die Auswertung bestätigte zudem die Tendenz, dass es für Schüler und Lehrer während des Schulvormittags wenig bis keine Ruhephasen gibt. Auch nach dem Unterricht ruhen Kinder nicht, weil viele keine Möglichkeit dazu haben.

Die ersten beiden Projektbausteine umfassten die Schulung der Lehrer, die Förderung der Selbstfürsorge bei gleichzeitiger Sensibilisierung u.a. für das Burnout-Syndrom und einen sehr gut besuchten Elternabend mit Input und Entspannungsübungen.

Als kurz vor den Herbstferien die Kinder an der Reihe waren, bekam das Projekt starke Sinnhaftigkeit. Die Schüler waren dankbar für das, was sie erlebten, weil es sich so gut und gesund anfühlte. So anders als das, was sie allzu oft rund um die Uhr fühlen. Es führte die Notwendigkeit klar vor Augen und das „Traumland in der Schule“ machte deutlich, dass Entspannen gerne angenommen wurde. Wie wichtig es ist, verdeutlicht die Expertin mit dem allen bekannten Trichter auf dem Kopf, der unentwegt befüllt wird. Die 7-jährige Matilda weiß von der Überfüllung, die zu Stress führt und dass man dann nicht mehr kann und Felix ergänzt: „Man ist erschöpft und platt!“ Dann muss Bewegung und Entspannung her, um Platz im Kopf zu schaffen. „Wenn ihr Stress habt, müsst ihr wie ein Tiger für eure Ruhe und Entspannung kämpfen“, macht Hosemann ihre Zuhörer stark. Und wie das genau funktioniert, zeigt sie kindgerecht auf vielfältige Weise: Über Ruhe und Innehalten, über gesteuerte Konzentration oder auch über Bewegung. Letzteres gefiel besonders einigen Jungs der 2a. Beim Apfelbaumtanz zu fetziger Musik schüttelten sie durch wildes Zappeln den Stress ab. Natürlich war auch Yoga Lerninhalt und machte die Wirkung der Körperhaltung auf unseren Geist deutlich. „Stark wie ein Held sein“, macht Hosemann vor und reißt die Arme nach oben. Ein mitreißendes Yoga-Mutmach-Ritual mit positiver Wirkung folgt, eines, das leicht im Alltag umsetzbar ist. „Entspannung oder Mutmachen ist in einer Minute möglich“, sagt die Kursleiterin überzeugend, „man braucht nicht viel“ und beweist es mit kleinen „Ruhe-Inseln“ wie der Minutenentspannung bei Musik und der Zentrierung auf den Schall einer Klangschale. „Das ist

auch sitzend am Tisch möglich und ein Ruhe-Geschenk zwischendurch.“

Wertvoll waren auch die Hilfen gegen Einschlafprobleme, von denen viele Kinder betroffen sind. Hier führt oft die progressive Muskelentspannung zum Ziel („Prima-Muskelentspannung“), bei der Unruhe und Zappeligkeit in Ruhe umgewandelt wird. Wirkung verspricht auch, wenn man sich im Liegen die Hände auf Brust und Bauch legt und sich darauf konzentriert, die Brustkorbsenkungen mitzuzählen. Einschlafen garantiert!

Zwischendurch nutzten die Kinder symbolisch mit der „Spucktüte“ in der Hand die Gelegenheit, von dem zu erzählen, was belastet. So erfuhren die Kinder, dass Hausaufgaben einige belastend finden. Wörter wie „Lärm“ landeten ebenso in der Tüte als auch das „Hunderterfeld“, weil es so kompliziert ist.

Im Anschluss an den Workshop zeigten sich Jonathan und Paul aus der 4b sehr zufrieden. „Das Stressabschütteln mit Musik war Party für den Körper!“ äußerten die Jungs, und Jonathan fügte mit leuchtenden Augen hinzu: „Ich hoffe, dass wir das jetzt öfter im Unterricht machen, das wäre echt cool!“



Kinder brauchen Anleitung um Entspannung zu lernen. Entspannungspädagogin Christiane Hosemann schafft in der Schule am Pfaffenberg Ruhe-Inseln, die gut umsetzbar sind und nachhaltig im Schulkonzept umgesetzt werden können. Dass Entspannung in nur einer Minute möglich ist, erfuhren hier die Kinder der Klasse 2c.