Stress abbauen und Sinne trainieren

Christiane Hosemann bietet in Messel spielerische Entspannungskurse für Kinder an

MESSEL (dit). Zur Ruhe kommen, die Seele baumeln lassen, Stille genießen – auch Entspannung will gekonnt sein, denn Reizüberflutung, Alltagsstress und Bewegungsmangel setzen Kindern oft schon im Grundschulalter zu.

„Immer mehr Lehrer klagen im Zeitalter von Fernsehen, Computer, Gameboy und Playstation über Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Lustlosigkeit und mangelnde Fantasie", konstatiert die Messeler Entspannunstherapeutin Christiane Hosemann, „und schon Sieben- bis Zehnjährigen fehlt im enger werdenden Zeitrahmen ihres Schul- und Freizeitprogramms der Freiraum für Muße".

Aufgekratzte Kinder, die schwer zur Ruhe finden, brauchen allerdings oft nur Gelegenheit, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und ihre Kreativität auszuleben. Spielerische Entspannungskurse mit Elementen der progressiven Muskelentspannung, des autogenen Trainings und der Bewegungsmeditation, die die zweifache Mutter vor einiger Zeit im Kindergarten und später in der Ludwig-Glock-Schule organisierte, finden bei Kindern und Eltern begeisterte Zustimmung.

„Traumzeiten" heißt ihr neues Angebot, in dem Grundschulkinder auf anregende Weise lernen, Stress abzubauen, ihre Sinne zu trainieren, Fantasien als wertvoll und schön zu erleben.

Die fröhliche kleine Truppe, die sich an Mittwochnachmittagen im Haus der Vereine trifft, ist in den Ablauf der „Traumreise" schon eingeweiht: nach dem „Begrüßungskreis", in dem sich die Kids mit ihren Matten und Kuscheltieren in einer Runde gruppieren, wird mit Gymnastik und einem fröhlichen Lied Verspanntheit abgebaut, beim „Gorilla"-Spiel Energie aufgetankt, bevor mit Wahrnehmungsübungen und Streichelmassage Stille einkehrt. Was kann man hören, wenn man still liegt und nur das Fenster geöffnet ist? Vorüberfahrende Autos oder mehrere, vielleicht auch Schritte, Stimmen, Vogelgezwitscher? Wie hört sich Herzklopfen an, wenn man beim Nachbarn lauschen darf? Kinder, die lernen, beim Wasser trinken eine Minute ganz still zu sein, zu fühlen, wie erfrischend Wasser schmeckt, wenn man sich vorstellt, „ganz lange durch die Wüste zu wandern", freuen sich auf Rituale ihrer Übung, hat Christiane Hosemann beobachtet.

Das Begrüßungslied „Es geht mir gut, so gut" schmettern die Sieben- bis Zehnjährigen schon auf der Treppe zum Trainingsraum, beim Tänzchen wird ausgelassen gehüpft und gekichert, bevor jeder seine Kerze anzünden und sich kuschelig in warmen Decken niederlassen darf. Höhepunkte: gegenseitige Massagen, in denen die Kinder mit geschlossenen Augen nachempfinden, wie Wind über den ganzen Körper streicht, Schmetterlinge oder Käfer sich auf dem Rücken niederlassen, und schließlich die Traumreise. Auf dem Rücken des kleinen Delfins führt der Weg bis zum Sternenzelt, wo auf jedes Kind ein eigener Schutzengel wartet.

„Mein Engel hat mit mir Verstecken gespielt", berichtet ein Mädchen in der Schlussrunde, „meiner hat Fußball mit mir gespielt", so ein Junge, der spannende Geschichten von seiner Delfinreise mitgebracht hat.

Der Kurs, in dem Kinder lernen, sich vor und während belastender Situationen, bei Schulproblemen und Schlafschwierigkeiten selbstständig Erleichterung zu verschaffen, wird durch eine Übungskassette für den Hausgebrauch ergänzt.

EINE RUNDE SACHE: Spielerisches Entspannungstraining für Sieben- bis Zehnjährige in Messel, geleitet von Christiane Hosemann. Zum Bericht. (Foto: ker)