

Kids setzen Kraft durch Ruhe frei

REISLINGEN An der Käferschule läuft ein außergewöhnliches Projekt: Achtsamkeit ist Trumpf!

Von Barbara Benstem



Strecken, recken, richtig atmen – Die Schüler bei der Arbeit mit Coach Jan Spicher (hinten).

Foto: rantine?/Anis Weber

Meditation und Achtsamkeitsübungen für Kinder? Gegen Zappel- und Rappeligkeit oder schlichtweg als Mittel, Konzentration und Fokussierung zu fördern? Schweigen, Nachspüren und in sich ruhen, so wie es manche Erwachsene auf der Suche nach ihrer Mitte trainieren? Klappt nie bei Kindern, die doch heute immer mehr Einflüssen und Reizen ausgesetzt sind!

So weit das Vorurteil. Das Gegenteil beweist gerade die Käferschule in Reisingen. Unter der Leitung der Trainer Oliver Hennecke und Jan Spicher vom Verein Respect! läuft dort gerade ein besonderes Projekt. Der Verein mit Sitz in Hannover will Achtsamkeit in die Schulen bringen. „Forschungsergebnisse untermauern, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining Entwicklung, Aufmerksamkeit, Emotion und auch das Immunsystem stärken“, unterstreichen Hennecke und Spicher.

Auf fruchtbaren Boden fiel diese These sogleich bei Schulleiterin Ulrike Svetlik, ohnehin stets auf Möglichkeiten sinnend, den Schülern ein Gegengewicht zu Stress und Unruhe im Alltag zu geben. „Das fängt ja schon morgens an, wenn sie gebracht werden. Man merkt sofort, wie gestresst Eltern selber sind und natürlich auch, dass die Kinder mittlerweile durch den Ganztagsbetrieb einen sehr langen Schultag haben.“

Schulleiterin und Kollegium haben daher schon seit geraumer Zeit andere Wege zum Runterkommen, zu Fokussierung und Konzentration entwickelt. „Vor einem Test fordere ich sie beispielsweise auf, den Kopf, in die Arme gelegt, auf dem Tisch abzulegen. Es wird nicht gesprochen, für einige Augenblicke müssen sie die Ruhe aushalten. Und die Erfahrung zeigt, dass die Kinder das ganz schnell und gern annehmen“, schildert Ulrike Svetlik. Auch Langeweile und Nichtstun auszuhalten gehöre dazu, so die Schulleiterin, gleichwohl wissend, dass zu alledem die Eltern mit ins Boot geholt werden müssen. Für die, dies bestätigt auch das Trainergespann Hennecke und Spicher, zähle oft eher der Leistungsgedanke, das was an Zensuren und Ergebnissen am Ende stünde. „Viele konnten wir aber schon überzeugen. Und manche haben sich ja selbst schon auf diesen Weg begeben“, so die Coaches.

Zum Pilotprojekt, das zwecks weiterer Vertiefung und Umsetzung der Achtsamkeit in der Käferschule läuft, zählen Körperwahrnehmung und Kinderyoga. Mucksmäuschenstill ist es, als Jan den Gong schlägt. Langsam, sehr langsam gehen die Hände der Kinder nacheinander hoch, sobald sie den Ton des Gongs nicht mehr hören. Recken, strecken, kräftig ein und ausatmen – das gehört dazu, als die kleinen Yogis auf den Spuren von Kobra, Löwe, Hund und Baum wandeln. Dann kommen Wäscheklammern ins Spiel: Einer hält die Augen geschlossen, der andere klemmt ihm die Klammern an Hose, Pullover, Jacke. Nachspüren, wo die Wäscheklammer sitzt – das ist die Aufgabe.

Möglich ist das Pilotprojekt, ein Trainingstag kostet um die 500 Euro, durch die Sparda-Bank-Stiftung. Für sie war am Freitag Carolin Gerstel, die selbst gerade ein Achtsamkeitseminar absolviert hatte, zugegen. „Dieses Projekt und Schulungsprogramm ist sehr gut angelegtes Geld“, so Gerstel. „Man profitiert langfristig unglaublich davon, wenn man sich mit Achtsamkeit auseinandersetzt und sie trainiert.“