

Achtsamkeits-Projekt in der Käferschule

Sechs Tage lang geht es um das bewusste Wahrnehmen – Die Dritt- und Viertklässler lernen es spielerisch

REISLINGEN. Die Käferschule bietet ihren Schülern ein sechstägiges „Achtsamkeitsprojekt“. Trainer vom Verein „Respect“ vermitteln spielerisch einen respektvollen Umgang. Mit körperlichen Übungen werden An- und Entspannung geübt und so die soziale Kompetenz und die Eigenwahrnehmung gestärkt.

Der Bewegungsraum in der Käferschule ist mit blauen Matten ausgelegt. 21 Kinder und ihre Lehrerin sitzen bar-

Konzentration dehnen und strecken sie ihre Körper und lernen nebenbei das richtige Ein- und Ausatmen. Den „Löwenschrei“ brüllen (atmen) alle raus. Kenner wissen, es handelt sich um Yoga. Wer den ganzen Tag in die Schule geht und lernen soll, der braucht eine Möglichkeit zum Entspannen, zum „sich spüren“.

Vorsitzender Oliver Henneke arbeitet seit 2010 gemeinsam mit Schülern und Lehrkräften der Käferschule.

„Unsere Ziele sind es, die emotionale Intelligenz, die Sozialkompetenz und die mentale Gesundheit zu verbessern.“ Erste Erfolge spüren die Lehrer

durch ein verbessertes Lernklima. „Wenn ein Test anliegt, „klopfen“ die Schüler vorher ihre Arme mit den Fingern, um sich zu entspannen“, sagte Schulleiterin Ulrike Svetlik.

Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Gefühlen machen das eigene Ich verständlicher. Wer mehr über „Respect“ wissen will: www.respect-in-school.de kf



Spielerisch ein respektvolles Miteinander vermitteln: Mit dem „Achtsamkeits-Projekt“ wird bei den Kindern der Käferschule soziale Kompetenz und Eigenwahrnehmung gestärkt.

FOTO: ROLAND HERMSTEIN