

Strategien zum Stressabbau

„**Mindfulness**“: Die Schüler der Grundschule Große Heide lernen, sich auf den Augenblick zu konzentrieren. Von dem Projekt können auch Erwachsene profitieren

Von Rolf Birkholz

■ **Gütersloh.** Die Ablenkungen nehmen zu, die Konzentration ab, auch in der Schule, das Sozialverhalten leidet. Man werde „berieselt von so vielem“, sagt Silke Schmidt. Die Rektorin der Grundschule Große Heide hat sich mit ihrem Kollegium und mit großer Zustimmung der Eltern professionelle Unterstützung gesucht. „Jede Schule macht das“, weiß die Pädagogin, jede auf ihre Weise. Die Friedrichsdorfer bauen auf das Angebot des Vereins „!Respect“. Der führt dort seit sechs Jahren jährlich ein Konfliktlösungstraining durch. Jetzt wird erstmals das neue Programm „!Mindfulness“ vorgestellt, Übungen zur Achtsamkeit.

Alle sitzen im großen Kreis in der Turnhalle. In der Mitte Daniela Reingen, vor ihr drei mit unterschiedlichen Smiley's beklebte Gläser, dazu Püppchen. Je nach Befindlichkeit wirft jedes Kind der 3b, ihre Klassenlehrerin Jana Korsemeier und auch die Verhaltenstrainerin sowie Trainer Oliver Henneke, eine Figur in ein Glas. „So geht es mir heute Morgen.“ Dessen soll sich jeder bewusst werden und es auch ausdrücken. Gerade waren die Kleinen noch aufgeregt in die Halle gesprungen, weil der WDR gefilmt hat und nun auch noch ein Zeitungs-fotograf kommt. „Wir werden weltberühmt“, hat einer gesagt. Nun ist alles still, nur das Reiben der Turnschuhe auf dem Boden und das Klackern beim Einwerfen der Püppchen sind zu hören.

Schon das seit sechs Jahren angebotene Training zur Kon-



Achtsam im Kreis: Verhaltenstrainerin Daniela Reingen vom Verein !Respect übt mit den Schülerinnen und Schülern der 3b der Grundschule Große Heide Achtsamkeit.

FOTO: ANDREAS FRÜCHT

fliktlösung habe der von 230 Schülerinnen und Schülern besuchten Einrichtung, einer „Schule des gemeinsamen Lernens“ samt Offenem Ganztags, „sehr gut getan“, sagt Silke Schmidt. Sie nennt etwa die „Stopp“-Regel, die Streit-Einhalt gebietet. Natürlich müsse immer mal wieder an solche Regeln erinnert werden, aber das jeweils im Block für die ganze Schule eingeübte Verhaltensprogramm, diesmal sind es elf Tage, sechs Stunden pro Klasse, sei ja nur „der erste Schritt“ und müsse dann in den Unterricht eingebunden werden.

„Wie begrüßen wir uns

unter einander?“ Schaut man dem anderen offen ins Gesicht? Das ist eine der Fragen, die behandelt werden. Oder wie man mit Atemtechnik vor einer Klassenarbeit zur Ruhe kommen kann. Es gelte jeweils, sich „auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren“, so die Rektorin. Das sei durchaus auch eine Aufforderung an die Erwachsenen, auch die Lehrkräfte im stressigen Schulalltag. Achtsamkeit für andere wie auch für sich selbst; Selbstbehauptung, sich positionieren: Das sei gerade für „viele sehr behütete Kinder“ auch in Friedrichsdorf wichtig.

Durch regelmäßige Acht-

samkeitsübungen werden „Stressreduktion, Konzentration, Mitgefühl und Selbstregulation unterstützt“, heißt es im Info-Heft des in Hannover ansässigen Vereins „!Respect“. Der will mit seinen Angeboten die Bildungslandschaft dauerhaft positiv beeinflussen. Finanziell gefördert wird diese Arbeit von der Stiftung Sparda-Bank Hannover, die Niedersachsen und Bremen, aber auch Ostwestfalen zu ihrem Einzugsgebiet zählt. Verhaltenscoach Oliver Henneke, Vorstandsmitglied des Vereins, freut sich, das Pilotprojekt „!Mindfulness“ an der Grundschule Große Heide als

zweiter Schule überhaupt durchführen zu können. Denn aufgrund der bisherigen Zusammenarbeit und der Vertrautheit miteinander sei dies „ein Standort, wo wir sehr gut testen können.“

In der Turnhalle haben sich die Kinder der 3b unterdessen erhoben. Jan Spicher, der das dreiköpfige Trainerteam vervollständigt, hält die Gruppe im Kreis an, im „Reiterstand“ bewusst ein- und auszuatmen, durch Arm- und Handbewegungen unterstützt. Dann haben alle auf einmal einen großen Ball in den Armen, keiner sieht, jeder spürt ihn: Man muss nur darauf achten.