

Taunusstein

22.04.2016

Bürgerstiftung Taunusstein ermöglicht Projekt „Achtsame Schule“ in Wehen



Die Umgebung wieder besser wahrnehmen können, ist das Ziel der Übungen von Achtsamkeitstrainer Ralph Siebertz. Foto: Bürgerstiftung

Anzeige

Jetzt Vollversion holen
Bleiben Sie geschützt
mit F-Secure! Dem
weltweit besten Schutz.



Von Matthias Gube

WEHEN - Mucksmäuschenstill ist es in der Klasse 3a der Silberbachschule in Wehen. Nur ab und zu ist ein verlegenes Glucksen zu hören. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, mittels Atemübungen sich selbst und ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen. Sie sitzen im Kreis, sollen intensiv auch mal bis in ihre Füße spüren.

„Nehmt Kontakt mit dem Boden auf“, fordert Ralph Siebertz sie mit ruhiger Stimme auf. Er ist Achtsamkeitstrainer für Kinder und führt das Training in allen dritten Klassen durch, ein Teil des Projektes „Achtsame Schule“, das gerade mit Unterstützung der Bürgerstiftung Taunusstein gestartet ist.

Entwicklung umkehren

„Das Kollegium hat bereits vor drei Jahren festgestellt, dass sich die Lernumstände in der Schule verändern haben“, erklärt Schulleiterin Inge Neuhaus die Notwendigkeit, neue Wege zu beschreiten. Die Kinder wurden unruhiger, die Bindung zum jeweiligen Elternhaus war häufig nicht mehr so eng, die Lehrkräfte wirkten immer gestresster, unzufriedener. Eine Entwicklung, die nicht nur an der Grundschule in Wehen zu beobachten ist. „Aber wir haben uns in der Pflicht, dem zu begegnen“, betont Neuhaus.

Ein grenzübergreifender Abend mit Lehrerinnen, Elternvertretern, Betreuern aus dem Ganztagesangebot und Kindern setzte einen ersten Startpunkt, bei dem sechs Arbeitsgruppen gebildet wurden: ein „Elterncafé“ (wir berichteten bereits darüber), die Schulsozialarbeit, eine weitere zur Schülermitbestimmung. Ebenso setzte sich eine Gruppe mit der Raumgestaltung in den Klassen und auf dem Schulgelände auseinander, eine Erziehungsvereinbarung wurde entwickelt und verabschiedet. Und eben jene zur Definition und Implementierung von Ritualen, zu deren Herzstück nun das Achtsamkeitstraining gehört, nachdem die Anschafffinanzierung durch die Bürgerstiftung und die Naspa-Stiftung gewährleistet war.

Coach Ralph Siebertz, der die Schule bereits als Vater kennengelernt hat, trainiert mit den Kindern einmal in der Woche eine Stunde, mit sich selbst und der Umgebung aufmerksamer umzugehen. „Wir haben überhaupt keinen religiösen oder esoterischen Ansatz“, betont Siebertz, „sondern wir steigern mit Übungen die Konzentrationsfähigkeit der Schüler, indem sie lernen, ihre eigenen Gedanken wahrzunehmen und zu fokussieren.“ Die eigentliche Lehrkraft ist immer dabei, um zwischen diesen Stunden das Programm mithilfe von CDs auch wiederholen und fortführen zu können. Um sich bei aller Reizüberflutung im Alltag konzentrieren zu können, hilft das Bild des Frosches, der erst einmal beobachtet und dann eine eigene Entscheidung trifft. „Es wird später selbstverständlich wie das Zähneputzen, und die Kinder fordern es beispielsweise vor Klassenarbeiten auch schon von sich aus ein.“

„Das Konzept hat uns überzeugt“, schildert Gerhard Wittmeyer, Vorstandsvorsitzender der Bürgerstiftung, die Motivation für eine Spende von 3000 Euro an die Schule in Wehen, „denn hier ist auch eine gesellschaftliche Aufgabe zu erfüllen“. Eine erste Überprüfung der Ergebnisse ist nach etwa einem halben Jahr möglich.

Das Interesse daran ist bundesweit groß. „Wir sind eine der ersten Grundschulen in Deutschland, die es ins Schulkonzept übernommen haben“, ergänzt Rektorin Inge Neuhaus, „wir wollen Erfahrungen sammeln, um vielleicht zum Pilotprojekt zu werden.“ Und spätestens dann ist auch eine umfangreichere Finanzierung durch weitere Firmen und Institutionen notwendig.