

Yoga und Atemübungen auf dem Stundenplan

Realschüler aus Bramsche üben sich in Achtsamkeit



Die Studentin Ann Sophie Oeverhaus leitet die Entspannungsübungen an der Realschule Bramsche an. Foto: Antje Kottmeier

BRAMSCHE Yoga sowie Atem- und Entspannungsübungen stehen seit einigen Wochen auf dem Stundenplan bei drei Klassen der Realschule Bramsche. Die Lehrerinnen beobachten erste Erfolge.

Achtsamkeit bezeichnet laut Pressemitteilung der Realschule „eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung“, bei der sich die Teilnehmer ganz auf den

Moment konzentrieren. Bereits mehrfach seien die positiven Auswirkungen auf die Kinder und Jugendlichen festgestellt worden, betonen die Lehrkräfte nach den ersten sechs Wochen.

Stressreduktion, Steigerung der Aufmerksamkeit, ein erhöhtes Selbstbewusstsein und größere Offenheit gegenüber Neuem haben sie festgestellt. Ziel des Projek-

tes sei vor allem der Abbau schulischen Stressempfindens und das Erlernen geeigneter Entspannungstechniken.

Der Einbau kurzer Achtsamkeitsübungen in den Unterricht stärke die Konzentration der Schüler, die sich nach den kurzen Entspannungsphasen erwiesermaßen besser auf den Unterricht konzentrieren könn-

ten. Die Übungen seien „nach anfänglicher Skepsis“ gut angenommen und teilweise auch zu Hause angewendet worden, schreibt die Realschule.

„Mir hat es wirklich geholfen, meinen Eltern auch. Wir haben viele Übungen gemeinsam wiederholt. Vorher hatte ich oft Schlafprobleme, aber jetzt kann ich dadurch viel besser ein-

schlafen“, wird ein Schüler zitiert. Insbesondere die Yoga-Übungen seien gut angekommen.

Zudem habe sich gezeigt, dass bereits kurze Pausen zur aktiven Entspannung helfen können. „Die Atemübungen waren wirklich gut, weil ich mich dadurch mehr entspannen und zur Ruhe kommen konnte“, lautet ein anderes Zitat.