



Adolf-Feld-Schule

Nohlstraße 3

46045 Oberhausen

Tel.: 0208 - 25667

Fax 0208 - 2050309

Adolf-Feld-Schule Oberhausen

Die Wohlfühl AG

Oberhausen, 24.09.2008, Gudrun Mattern (Text), Tom Thöne (Fotos)



Sich etwas Gutes zu tun, kann helfen, Stress-Situationen besser zu bewältigen. Yoga oder eine Fantasiereise auch. Im Stundenplan der Adolf-Feld-Schule haben Entspannungstechniken einen festen Platz.

„Wir sind fit“ hatte die Adolf-Feld-Grundschule ihre Projektwoche überschrieben, in der es um Gesundheitsförderung ging. Weil sie die Barmer und von ihr für die Prävention engagierte Expertinnen mit ins Boot nahm – eine Psychologin, eine Ernährungsberaterin und eine Physiotherapeutin – und die Zusammenarbeit zwischen ihnen, Kindern, Eltern und Lehrern so gut klappte, entschlossen sich die neuen Partner, dass die Vorsorge keine Eintagsfliege bleiben sollte. So ist die Wohlfühl-AG nun ein Angebot im Schulalltag, das seinesgleichen sucht. Wie wehrt man sich gegen Stress-Situationen? Spüren Grundschul Kinder überhaupt schon Druck? „Doch, ab und zu“, sagt Jonas.



Schüler der Klassen 3 und 4 der Adolf Feld Schule in Oberhausen nehmen an einer Wohlfühl AG teil Foto: © Tom Thöne / WAZ Foto: WAZ

Dienstags geht er schwimmen, mittwochs zu den Pfadfindern. „Dann muss ich manchmal danach die Hausaufgaben noch machen. Im Ganztage dürfen wir das nur bis 14.30 Uhr.“ Obwohl der Junge eigentlich lieber die AG „Klima“ gewählt hätte, fühlt er sich beim Wohlfühlen wohl. Das gilt offensichtlich auch für die anderen Teilnehmer der AG, die sich bei einer Unterrichtseinheit über die Schulter schauen ließen. „Wir haben über Stress geredet und darüber nachgedacht, wie man ihn los wird“, sagt Elke Schäfers die Anleiterin. Was gegen Stress hilft, haben die Kinder – sie sind Dritt- und Viertklässler – herausgefunden: Sich bewegen, Sport treiben, sich ausruhen, sich ablenken, Musik hören aber auch an sich zu glauben, stolz auf sich zu sein, sich zu entspannen und sich etwas Gutes zu tun. Wie das funktioniert? Vielleicht hilft Yoga. Lennard jedenfalls hat spezielle Yogaübungen für Kinder erlernt, die er den anderen Kindern zeigen kann. Die Baumhaltung, „damit man sicher auf einem Bein steht“, sagt der Junge. Es folgen Pelikan, Schildkröte. „Die Übungen sind den Tieren abgeschaut“, erklärt die Anleiterin. Sie hat noch eine andere Entspannungsidee, die Fantasiereise. Mit geschlossenen Augen hören die Kinder eine Geschichte. „Ich hab mich gefühlt wie ein Baum“, sagt ein Junge danach. Wie entstehen angenehme Gefühle? Auch das probieren die Kinder aus. Alles klappt wunderbar. Dietmar Zehntner von der Barmer, der zuschaut, hofft: „Dass davon etwas hängen bleibt. Dass die Kinder es zu Hause erzählen werden und so auch die Eltern profitieren vom Wohlfühlprogramm.“