

Pilotprojekt "Entspannungs- und Konzentrationstraining"

"Nach dem Ergebnis des elften Kinder- und Jugendberichtes im Auftrag der Bundesregierung sind mindestens zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen chronisch krank. Neben den chronischen körperlichen Leiden weisen Kinder und Jugendliche immer häufiger psychische Störungen auf. Vor allem die Gruppe der 8- bis 15-jährigen steht häufig unter hohem Beschwerdedruck, der auf seelische Belastung zurückzuführen ist. Hektik, Ruhelosigkeit, Reizüberflutung und übersteigter Leistungsanspruch führen zu Stress und Dauerbelastungen." (Presse Service DAK, Rita Wagner)

Im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft für Schülerinnen und Schüler der 6. Jahrgangsstufe führte die Hauptschule Taufkirchen ein Entspannungs- und Konzentrationstraining zur Gesundheitsförderung durch. Das Pilotprojekt startete im Mai 2002 und wurde von der Schulsozialarbeit organisiert und in Kooperation mit der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) Erding durchgeführt, die das Projekt finanziell und ideell unterstützte.

Das Training fand bis Juli an sieben Vormittagen für zwei Unterrichtsstunden statt. Als Kursleiter konnte Maximilian Kriegisch, Kinder- und Jugendtherapeut aus Erding gewonnen werden.

Herr Kriegisch führte das Projekt im Rahmen eines Elterninformationsabends zum Thema "Möglichkeiten und Chancen des Entspannungs- und Konzentrationstrainings für Kinder" ein und beschloss das Training mit einer Elternberatung, in der Beobachtungen besprochen und weiterführende Hilfen vorgeschlagen wurden.

Ziel des Trainings war die Stressreduktion, sowie die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Wer könnte das Entspannungstraining besser beschreiben und den Erfolg besser benennen als die zwölf teilnehmenden Schülerinnen und Schüler selbst:

Es war " ... entspannend, ... lustig, ... nie langweilig, ... cool, ... angenehm, ... beruhigend, ... sehr schön."

"Es half gegen schlechte Noten." " Ich habe mich gut konzentrieren können." " Ich habe mir die Geschichte "Der Bergsee" gut vorstellen können." "Es half, den ganzen Stress zu vergessen." " Ich fühle mich ruhiger. " " Ich habe gelernt, mich still zu beschäftigen." "Es half gegen Stress."

Bleibt zu hoffen, dass dieses Pilotprojekt im Kommenden Schuljahr seine Fortsetzung findet.