

Ein Workshop zum Wiederholen

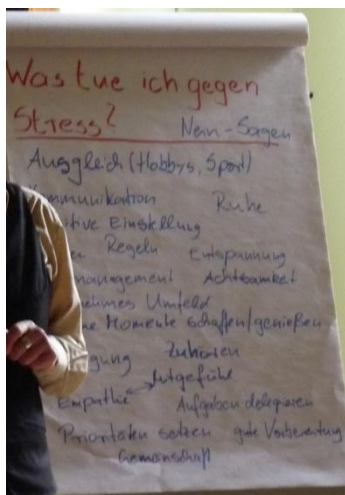
Das Präventionsteam bewältigt Schulstress mit Spaß, Bewegung und Entspannung



Am Sonnabend, d. 10.10.15, traf sich das Präventionsteam der Sekundarschule Gröbers im Schloss Ostrau, um dort zusammen mit anderen Präventionsteams aus Schulen des Saalekreises an einem Workshop teilzunehmen. Frau Hammer von der Fachstelle für Suchtprävention hatte diese Veranstaltung organisiert und Dozenten zu verschiedenen Einzelworkshops eingeladen. Unser Team bestand aus

SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern, der ehemaligen Schulleiterin Frau Dörheit und der Schulsozialarbeiterin.

Nach einer Begrüßungsrunde ging es raus in den Schlosspark zur ersten Übung – Tai-Chi. An der frischen kalten Morgenluft versuchten wir die Bewegungen des Trainers Sensei Hempel nachahmen. Dabei musste man sich auf seine Atmung und einen fließenden Bewegungsablauf konzentrieren, was bei der Kälte nicht einfach war. Zwischendurch erklärte Herr Hempel, der viele Jahre bei einem chinesischen Meister studiert hatte, die Philosophie der asiatischen Kampfsportart. Führt man die Bewegungen korrekt aus, wird der Energiefluss im Körper stimuliert und Blockaden gelöst.



Im theoretische Teil konnten alle beitragen, was sie eigentlich als Stress empfinden, welche Symptome auftreten können und was man dagegen tun kann. Unterschieden wird zwischen positivem Stress, der uns erfasst, wenn wir uns beispielsweise auf ein Ereignis freuen oder wenn wir Sport treiben und negativem Stress, der uns schädigt. Was kann also Stress auslösen? Das ist individuell unterschiedlich, hängt jedoch von äußeren Bedingungen und der inneren Einstellung ab. Einflüsse von außen können wir vielleicht nicht ändern, unsere innere Einstellung dagegen schon.

Dann gings zum gemeinsamen Mittagessen in den Landgasthof Ostrau. Eine gute Gelegenheit sich mit Teilnehmern aus anderen Schulen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

Besonders neugierig machte uns Lachyoga. Keiner konnte sich etwas darunter vorstellen. Lachyoga ist eine Methode bei der man durch Lachen und bewusstes Atmen entspannen kann. Es war sehr lustig, wenn man sich darauf eingelassen hat. Der Dozent brachte uns mit seinem sehr ansteckenden Lachen, das fast schon ein Wiehern war, schnell in gute Stimmung. Beim Lachen wird viel Sauerstoff aufgenommen, was die Durchblutung anregt und zum Wohlfühlen beiträgt. Durch ein freundliches Gesicht steigt der Dopaminausstoß im Gehirn und man fühlt sich gut. Dazu bringt man sich durch Witze erzählen oder Grimassen gegenseitig zum Lachen.



Beim Tanzen und Trommeln nach westafrikanischen Rhythmen, kamen wir schnell in Schwung. Jeder bekam eine Djembe und konnte erst einmal probieren. Der Coach Shaun Gracie, ein Amerikaner, erzählte zwischendurch ein Märchen aus Westafrika und erklärte, dass die Leute dort sich mit Trommeln verständigen. Er brachte uns das Sprechen mit Trommeln bei, na wenigstens ein bisschen. Wir versuchten die Rhythmen zu trommeln und auch danach zu tanzen, was leichter aussah als es war. Das Tanzen und Trommeln war eine mitreißende und den Geist befreiende Erfahrung, die auf jeden Fall entspannt.

Bei der Meditation versenkten wir uns durch ruhiges Atmen und Konzentrieren auf einen Punkt auf dem Boden derart in uns selbst, dass wir alles andere völlig vergaßen: Das unbequeme Sitzen im Schneidersitz, die Geräusche von außen, die vielen Leute...Nach einer halben Stunde, die einem wie 5 Minuten vorkam, war man völlig beruhigt. Sich selbst so schnell herunterfahren zu können war eine völlig neue Erfahrung.

Das Hineinschnuppern in die Kunsttherapie war interessant, forderte jedoch von allen ein Vertrauen in die Gruppe. Dabei ging es nicht um künstlerisch tätig sein, sondern um sich beim Malen zu entspannen, sich zu besinnen und anschließend darüber zu reden und so versteckte Kraftreserven aufzudecken.

Insgesamt war es ein sehr gelungener und anregender Workshop in einer tollen Umgebung, der viel Spaß gemacht hat. Wir haben viele Methoden ausprobiert, wie wir uns entspannen können und die wir auch in der Schule umsetzen wollen. Danke an Frau Hammer für die perfekte Organisation, die gute Verpflegung, die uns gestärkt hat und danke an alle fürs Mitmachen!