

Ganztagsangebote an der JTS

Schuljahr 2016/17

Informationen zu den verschiedenen Angeboten

Angebot im GSSE Band 5

Kursleiter(in): Dr. Sabine Baum

Titel: Stille und Entspannung in lärmenden Zeiten

Max. erwünschte/mögliche Teilnehmerzahl: 15

Kursbeschreibung

Der Schulalltag ist manchmal ziemlich laut und dadurch anstrengend. Oft beginnt der Lärm bereits am frühen Morgen und hört auch nach der Schule nicht auf. Auch in den Pausen ist es schwer, einen stillen Platz zu finden und sich vom Arbeiten in den Schulstunden zu erholen. Manche Kinder fühlen sich dadurch unwohl, bekommen Bauch- oder Kopfschmerzen, schlechte Laune und wünschen sich ein bisschen Ruhe und Stille.

Aber auch dann, wenn es um dich herum still ist, kann es sein, dass es in deinem eigenen Kopf durch Gedanken über Sorgen und Pläne „laut“ wird und dich das ganz unruhig und zappelig macht.

Im Kurs wollen wir gemeinsam Stille und Entspannung suchen und einüben. Dabei wirst du verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, wie man gemeinsam in einem Raum Stille finden, aber auch, wie du den inneren Zappelphilip zur Ruhe bringen kannst.

Solche Übungen können unter anderem sein: Verschiedene Methoden zur Körperentspannung, Achtsamkeit, Fantasiereisen, Ruhe in der Natur und die Natur in der Ruhe finden, Lauschen, Schauen und Gestalten im Wald, ein begehbares Labyrinth gestalten und nutzen, meditatives (= ruhiges) Tanzen, Gehen, Sitzen, Malen, Gestalten oder Singen, vielleicht auch Bogenschießen als Stilleübung.

Die beiden Stunden sollen dazu dienen, dass du erholst, mit neuer Kraft und Konzentration in den anstrengenden Schulalltag gehen kannst. Es geht es aber auch darum, dass du verschiedene Methoden ausprobierst und einübst. Dabei kannst du herausfinden, welche dir besonders gut dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, ganz bei Dir zu bleiben, dich zu erholen und zu entspannen. Diese Methode kannst du dann auch im Alltag anwenden, wenn du das brauchst und möchtest – sogar dann, wenn es außen herum nicht still ist.

Man nennt das auch „die eigene Mitte“ finden, was so viel bedeutet wie ein inneres Gleichgewicht zu finden. Genauso wie der körperliche Gleichgewichtssinn dafür sorgt, dass du gut stehen und gehen kannst ohne umzufallen, so ist der innere „Gleichgewichtssinn“ wichtig für stabile und gute Gefühle und Gedanken. Das innere Gleichgewicht sorgt dafür, dass du nicht bei jedem unerwarteten Ereignis „umfällst“, also unkonzentriert, traurig oder wütend wirst oder gar Bauch- und Kopfschmerzen bekommst. In der „eigenen Mitte“ ist es viel leichter, glücklich, zufrieden und gesund zu leben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber die Bereitschaft, für einige Zeit still zu sein, auch den Körper still zu halten und bei sich selbst zu bleiben ist für die Zufriedenheit im Kurs sehr wichtig.