

Der Nordschleswiger 30.07.2010

# »Nichtstun hat kein gutes Image«

*Kurs auf dem Jugendhof Knivsberg: Entspannung mit Kindern im Alltag / Mit dem Stress umgehen*

Knivsberg/Knivsbjerg – maw. Dort, wo sonst das Leben tobt, wo Kinder beispielsweise für ein Musical proben oder Chorgesang aus vielen Kehlen den Theatersaal beherrscht, war es dieser Tage ungewöhnlich still. Kerzenlicht und Klangschantöne sorgten für eine ruhige Atmosphäre. Denn Entspannung mit Kindern im Alltag war diese Woche das Thema eines sechstägigen Kurses auf dem Jugendhof Knivsberg.

Christiane Hosemann, Geschäftsführerin von »Kids Relax«, einem Zentrum für Entspannungspädagogik in Messel bei Darmstadt, vermittelte den neun Teilnehmer – darunter acht Frauen und ein Mann –, wie Kinder im Alltag Entspannung finden können und welche Methoden ihnen helfen, mit Stress umzugehen. Die Teilnehmer, unter anderem Erzieherinnen und Sozialpädagoginnen, nutzten den Kurs für private Zwecke oder für einen Neustart als selbstständige Kursleiter, um das, was sie hier lernten, wiederum an andere weitergeben zu können.

»Mal gar nichts zu tun, hat heute kein gutes Image. Und Entspannung ist gleichbedeutend mit Lange-



*Seminarleiterin Christiane Hosemann lässt Kursteilnehmerin Larissa Matyla spüren, wie sich der Ton der Klangschale auf dem Bauch anfühlt. Foto: Marlies Wiedenhaupt*

weile«, sagt Christiane Hosemann, »und die gutgemeinte Förderung vieler Eltern ist manchmal zu viel des Guten. Ich zeige verschiedene Wege auf, wie Kinder zur Ruhe kommen können und wie spannend die innere Erlebniswelt sein kann. Zum Beispiel durch Bewegung, Wahrnehmungs- und Rollenspiele, Massage und Progressive Muskelentspannung«, so die 45-jährige Entspannungspädagogin, Referentin und Dozentin.

## *Ein Rennauto braucht auch mal einen Boxenstopp*

Christiane Hosemann erarbeitet mit den Kursteilnehmern alltagstaugliches Handwerkszeug, das sie wiederum Kindern vermitteln können, die beispielsweise vor lauter Anspannung nicht schlafen können oder extreme Angst vor Klassenarbeiten haben. »Ich vermittele, dass zum Beispiel auch der Coach der Fußballnationalmannschaft mit Entspannungstechniken arbeitet. Auch Jogi Löw und die Spieler müssen mit dem Leistungsdruck irgendwie umgehen. Und schließlich braucht auch ein For-

mel-1-Rennwagen mal einen Boxenstopp.«

Teilnehmerin Christine Marquard aus Marburg, die als Gutachterin im medizinischen Bereich arbeitet, will das, was sie im Kurs lernt, sowohl privat als auch beruflich nutzen. »Ich sehe, was Kindern heute abverlangt wird – und was dabei verkümmert. Nämlich die Freiheit, nach ihren eigenen Bedürfnissen zu handeln, zu spielen. Sie stehen heute unter einem hohen Erwartungs- und Termindruck und können wenig frei entscheiden.«

Das sehe sie auch bei ihren beiden Söhnen, acht und zwölf Jahre alt. »Wenn Kinder bestimmte Dinge nicht mitmachen, gehören sie nicht dazu. Und selbst die Freizeitaktivitäten seien immer auf Erfolg ausgerichtet. »Sind sie in der Schule nicht unter den Ersten, bekommen sie Nachhilfe. Tanzen sie Ballett, sollen sie möglichst vorne dabei sein. Treiben sie Sport, sollen sie erfolgreich sein. – Das ist traurig. Kinder brauchen auch mal Raum.«

Christiane Hosemann: »Auch für die Kursteilnehmer ändert sich nach dieser Woche ihr eigener Umgang mit Stress.«