

# Reiseführer durch Traumstunden

Berufsschülerinnen lassen sich als Entspannungspädagogin zertifizieren

VON RALF BITTNER

■ **Herford.** „Zusatzqualifikationen können unseren Schülerinnen eine bessere Startposition auf dem Arbeitsmarkt verschaffen“, sagte Gert Flörke, Schulleiter des Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg zum Ende eines Kurses in Progressiver Muskelentspannung. Zehn Absolventinnen nutzten die Zeit zwischen letzter Prüfung und Entlassung.

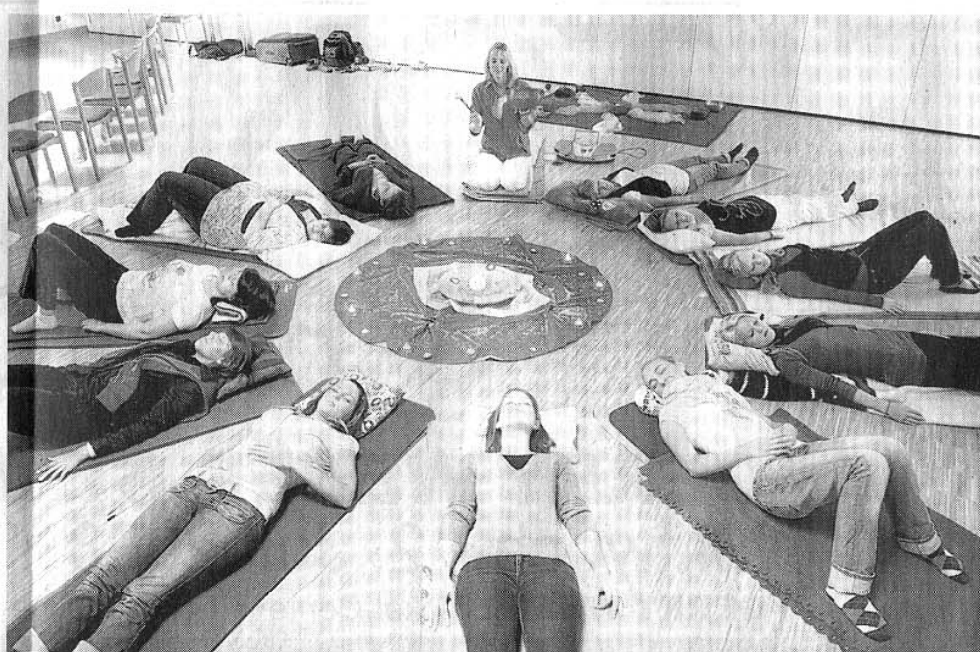
Als Trainerin konnte Christiane Hosemann von Kidsrelax gewonnen werden, die nicht nur angehende Kinderpflegerinnen des Berufskollegs, sondern auch einige Fachabiturientinnen begeistern konnte. Während ihrer Praktika in verschiedenen Kin-

dertagesstätten hatten die Teilnehmerinnen Gelegenheit, ihre Kenntnisse anzuwenden. Sie lernten einfache Übungen, um Kindern beizubringen, dass in der Ruhe die Kraft liegt.

Hosemann beobachtete einen wachsenden Bedarf an Stressbewältigung schon bei Kindern und entwickelte ihr Kurskonzept aus über zehn Jahren Erfahrung in der Entspannungsarbeit mit Kindern, Jugendlichen, Pädagogen und Eltern. Grund sei der oft schon bei der Einschulung enorme Leistungsdruck, der zu Kopfschmerzen oder Schlafstörungen führe. Bewegungsmangel, Reizüberflutung durch Fernsehen und Computer oder familiäre Probleme betreffen sogar schon Vorschulkin-

der. Ziel der „Traumstunden“ ist es, dass Kinder mit Hilfe von einfachen Übungen selbst Stress abbauen und Entspannung bewusst genießen lernen. Für die Absolventinnen, die die Kurse selbstständig anbieten, hatte Hosemann auch wichtige Tipps zum Start ins Berufsleben dabei: von Bezugsquellen für Lizenzgebühr Entspannungsmusik bis zu den notwendigen Versicherungen.

Die erfolgreichen Absolventinnen des Kurses am Berufskolleg des Kirchenkreises sind Franziska Bertram, Katharina Hanke, Ronja Kleineberg, Vanessa Körtner, Romina Langosch, Helene Markwart, Katja Markwart, Margarita Reger, Julia Schäffer und Anna Siemens.



**Entspannung lernen:** Kursleiterin Christiane Hosemann (kniend) mit den zertifizierten Entspannungspädagoginnen des Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskollegs.

FOTO: RALF BITTNER