



(von links) Laura, Emily, Angelina und ihre Mitschüler starten in die Woche mit einer Stunde Yoga. Statt zu festen Unterrichtszeiten sollen die Schüler die Übungen bald selbstständig und wenn ihnen danach ist durchführen.
Fotos: Friedemann Knoblich

Entspannung mit Kneipp und Yoga: Novalis-Schule trotz dem Stress

Neben der Ernährungslehre Sebastian Kneipps wird den Schülern nun auch die indische Philosophie vermittelt

Von FRIEDEMANN KNOBLICH

Bad Tennstedt. „Freut ihr euch darauf, wenn montags die Schule wieder beginnt“, fragt Katharina Jeschke die Schüler der Klasse 4a in der Novalis-Schule Bad Tennstedt. „Nein“, rufen die Mädchen und Jungen wie aus einem Mund. „Warum nicht?“, hakt Katharina Jeschke nach. „Man muss immer so früh aufstehen. Das Wochenende ist entspannt“, erklärt ein Junge.

Entspannung – das ist das Stichwort für Katharina Jeschke. Die Yoga-Lehrerin betreut seit kurzem die Schüler und Erzieher der Schule und vermittelt ihnen Übungen nach der indischen Bewegungslehre.

Von der ersten bis zur vierten Klasse sollen künftig Atem-, Meditations- und Bewegungstechniken dabei helfen, der Aufregung des Alltags gelassen zu begegnen.

Konzepte werden mit Lehrern erarbeitet

Und so sitzen die Kinder auf ihren Matten und hören der Yoga-Lehrerin zu. Katharina Jeschke erklärt nicht viel zum tieferen Sinn der Atemtechniken oder der Bewegungsabläufe. Auch den philosophischen Hinter-



Die Yoga-Lehrerin Katharina Jeschke führt alle Klassen der Schule in die indische Entspannungstechnik ein. Im Bild zeigt sie den Kindern auf einem Globus, wo Indien liegt.

grund blendet sie aus. Sie macht die Übungen vor und lässt die Schüler nachmachen. So wird sie es in den nächsten Wochen mit allen Klassen der Schule halten. „Es ist herrlich, ich habe extra den Montag freigelegt, damit ich hier sein kann“, sagt sie.

Die festen Yoga-Zeiten sollen nur in der Anhangsphase gelten. Irgendwann sollen die Schüler die Übungen nach eigenem Gusto durchführen, dann, wenn ihnen danach ist.

Momentan sind es etwa zehn Schulen in Thüringen, die das Konzept umsetzen. Die Novalis-Schule ist die erste Schule in der Region, die Yoga zum festen Unterrichtsbestandteil erklärt hat. Andere Schulen im Kreis – unter anderem in Mühlhausen – sollen bereits Interesse zeigen.

Vermittelt wird das Angebot durch den Verein Symbioun aus Gotha. Mit dem Programm „Gesund und glücklich in Schulen“ wird das Ziel verfolgt, den Kin-

dem, Erziehern und Eltern eine ausgeglichene und entspanntere Lebenswelt zu ermöglichen. „Eigentlich wollten wir nur in die Kias gehen. Aber just als wir uns dazu entschlossen hatten, kamen die ersten Anfragen von Schülern“, verrät die Projektkoordinatorin Michaela Lachert.

„Wir kommen nicht mit vorgefertigten Konzepten in die Einrichtungen“, erklärt sie. Die genaue Umsetzung vor Ort werde mit dem jeweiligen Träger

und den Erziehern erarbeitet. In Bad Tennstedt fiel das Projekt des Vereins auf fruchtbaren Boden. Schon seit Jahren verbaut das Lehrer-Team im Unterricht die Lehren der kneippischen Philosophie ein. So lernen die Schüler beispielsweise, wie man einen Armguss macht, der die Durchblutung anregt, belebt und abhärtet. Auch die gesunde Ernährung, Entspannungsübungen oder Aktivitäten wie Wasserreiten werden den Kindern vermittelt. Im Schulgarten werden Kräuter angebaut, im Ethikunterricht beschäftigen sich die Kinder mit Traumreisen.

Umbenennung in März Kneipp-Schule im März

Selbst im nachmittäglichen Hort werden die Kneipp-Lehren integriert, indem etwa mit Tees und Kräutern experimentiert oder gebacken wird.

Die konsequente Umsetzung der Philosophie hat der Schule die Zertifizierung als Kneipp-Schule eingebracht. Am 22. März wird dann auch die offizielle Umbenennung der Schule begangen. Dann wird aus der Novalis-Schule die Sebastian-Kneipp-Schule, bestätigt Schulleiterin Christina Jenke.