

Jido- Meister bringt Schülern Ruhe und Entspannung bei

Quelle: Kölnische Rundschau 25. Januar 2011, Thomas Dahl

Gebannt halten 27 Kinder im Trainingszentrum des Vereins Jidokan die Luft an. In der Mitte der Halle holt Jido- Meister Michael Thomanek gerade mit einer leeren Plastikflasche aus. Mit dem Rücken zu ihm gewandt erwartet ein junger Teilnehmer die spielerische Herausforderung seiner inneren Aufmerksamkeit, doch unmittelbar vor dem Auftreffen der Flasche wendet der Siebenjährige den Kopf zur Seite und weicht instinktiv aus. Was gewalttätige Assoziationen bei den umstehenden Betrachtern hervorrufen kann, sind tatsächlich ungefährliche Konzentrationsübungen, die die Selbstwahrnehmung verstärken und damit zur Entspannung führen. Die Teilnehmer des beschriebenen „Sakki- Tests“ sind Erst- und Zweitklässler der Katholischen Grundschule Mainzer Straße. Sie nehmen in Rahmen „Jido- Ruhe und Kraft von innen heraus“ an einer gemeinsamen Maßnahme des benachbarten Vereins Jidokan e.V. und der Schule teil und kennen die beschriebene Technik bereits. Durch die Fokussierung auf die Situation erkennen die Kinder den richtigen Zeitpunkt des Abwendens und vermeiden so den Kontakt mit der Flasche. „Hier geht es um die Stärkung von Ruhe und Aufmerksamkeit“, erläutert Trainer Michael Thomanek die Vorführung. Er ist Träger eines der höchsten Meistergrade in der Entspannungskunst Jido, arbeitet seit 15 Jahren mit Menschen aller Altersklassen und kennt die Defizite seine Schüler: „Vielen Menschen mangelt es an Entspannungsmöglichkeiten. Hier bekommen sie Werkzeuge an die Hand, die wieder zur inneren Ruhe, wahrer Stärke und Gelassenheit führen.

„Da ich in der Nähe der Trainingsstätte wohne, kam es des Öfteren zu Begegnungen mit Herrn Thomanek. Dabei entwickelte sich ein konstruktiver Austausch“, berichtet Grundschullehrer und Mitinitiator des Projekts, Burkhard Hücker. Nach der Vorstellung eines Konzepts, das den Projektinhalt auch als eine Alternative zur Minderung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) bei den Kindern darstellte, konnten Schulleitung und Eltern vom Sinn der Aktion überzeugt werde.

„Mittlerweile herrscht in den meisten Klassen eine enorme Unruhe, die alleine durch Zureden nicht mehr zu regeln ist“, erläutert Hücker. Der 46- Jährige sieht das Projekt als eine große Chance, diese Schwierigkeiten zu vermindern. „Nur noch wenige Schüler schaffen es, zehn Minuten am Stück aufmerksam zu bleiben. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Kinder, sondern natürlich auch auf die Lehrer“, schildert der Grundschullehrer einen weniger erfreulichen Aspekt seines Berufsalltags.

Das in den Stundenplan des Unterrichts integrierte Projekt umfasst zunächst sechs Stunden. Sollten die Ergebnisse positiv ausfallen, ist eine Fortsetzung geplant. Kosten entstehen den teilnehmenden Kindern nicht. Die Finanzierung übernimmt der Trägerverein der Schule.

„Das Training gefällt mir gut, weil man Atemübungen lernt, um sich zu beruhigen. Das hilft dann auch Herrn Hücker, wenn wir wieder in der Klasse sind“, ist sich Zweitklässler Romeo über den nachhaltigen Erfolg der Lektionen sicher. Auch Toska ist von der Aktion angetan: „Es ist einfach schön, sich zu entspannen“, bringt es die Sechsjährige auf den Punkt.