

Ruhe in der Klasse

am Mittwoch, 26.01.2011

Bild: Anke Westermann



Burkhard Hücker ist der Lehrer der Delfinklasse in der KGS Mainzer Straße. Nach dessen krankheitsbedingter Pause kehrte er in seine Klasse zurück und bemerkte eine besonders große Unruhe unter den 28 Grundschulern. Da kam ihm das Angebot von Michael Thomanek gerade recht, der seine JIDO-Schule in unmittelbarer Nähe der Grundschule betreibt. „Jido ist eine Entspannungskunst, mit dem Ziel Ruhe, Kraft, Stärke und Aufmerksamkeit in allen Lebenslagen zu verinnerlichen und auszustrahlen.“, erklärt Michael Thomanek.

Burkhard Hücker nimmt das Angebot dankend an, einen zweigeteilten Workshop außerhalb der Schule in den Räumen des Studios in der Mainzer Straße. Der Raum, in dem die Übungen vor- und ausgeführt werden, ist geräumig und hell. Thomanek weiß, dass die Kinder in einer solchen Atmosphäre von äußeren Reizen abgeschirmt werden und schnell zur Ruhe kommen. Er weiß, dass sich die Kinder in einem vollen Klassenraum nur schwerlich konzentrieren und ihre Ruhe zu finden können. Jido soll das ändern, es soll den Kindern helfen eine Quelle für Ruhe auch außerhalb dieser Räume zu finden.



Auch Barbara Moritz von den Grünen unterstützt die Arbeit von Thomanek. Sie glaubt daran, dass durch Jido die Arbeitsatmosphäre in Schulen verbessert werden kann.

Innerhalb des Workshops, der an zwei Freitage hintereinander jeweils drei Stunden stattfinden, führten die Kinder unter Anleitung von Thomanek verschiedene Atem-, Aufmerksamkeits- und Bewegungsübungen durch. Eine der größten Herausforderungen für die Kinder und gleichzeitig Höhepunkt des Workshops ist eine Übung, die sich Sakki-Jutsu nennt. Dabei sitzt der Schüler mit geschlossenen Augen rückwärtig zum Lehrer. Dieser hält eine leere Flasche in der Hand und täuscht einen Angriff vor. Die Schüler müssen die Zeichen wie das Geräusch der schwingenden Flasche wahrnehmen und ausweichen. Die Schüler finden die Übungen klasse, aber nicht nur diese, alle Übungen werden von den Kindern sehr gut aufgenommen. Am Ende erzählen die Schüler sogar ganz von sich aus, dass sie ruhiger geworden sind während der Jidostunden.

Auch ihr Lehrer Burkhard Hücker nimmt etwas mit in den Unterricht. Er hat sich vorgenommen, vor intensiven Schreiarbeiten, oder Konzentrationsphasen Ruheübungen einzuführen, um den Kindern und sich selbst das Arbeiten zu erleichtern.

Schulen aus Köln, Bonn und Leverkusen nahmen bereits an dem Jido Workshop teil. Teilweise geht auch Thomanek in die Klassen und vermittelt auch schon einmal 36 Schülern gleichzeitig, wie man in stressigen Situationen Ruhe bewahrt.

Anabel Junkmann