

Kinder lernen den Umgang mit Stress

Das „Kombinierte Konzentrationstraining“ steht in der Grundschule Friedenstraße auf dem Stundenplan

Von Alfons Winterseel

Wenn man weiß, was einen stresst und man sich dadurch nicht richtig konzentrieren kann, versucht man, den Stressfaktor zu beseitigen. Erwachsene können so denken und handeln, Kinder wohl eher nicht. Zumindest nicht von allein. Mit ihrem „Kombinierten Konzentrationstraining“, kurz „KoKoTrain“ ge-

„Der Streit auf dem Schulhof verursacht Stress“

nannt, wollten Thomas Bentgens, Pina Siaminos, Tobias Lessing und Rebecca Stichel Schülern vom 2. bis zum 5. Schuljahr Auswege aus Stress-Situationen zeigen.

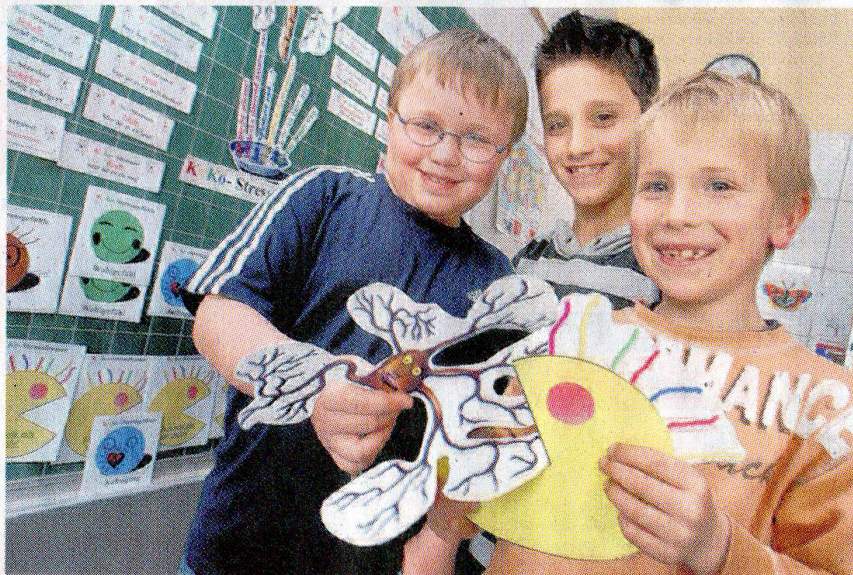
In der Gemeinschaftsgrundschule begann gestern das auf acht Wochen angelegte Konzentrationstraining, das Lerntherapeut Thomas Bentgens gemeinsam mit den Psychologen Tobias Lessing und Rebec-

ca Stichel sowie der Sozialwissenschaftlerin Pina Siaminos entwickelt hat.

Bentgens: „Schon in den ersten beiden Schuljahren wird von den Kindern Konzentration verlangt. Doch wissen Kinder eigentlich, was die Lehrer da von ihnen wollen?“ Wenn Kinder unkonzentriert sind, habe dies auch mit Stress zu tun: „Der Streit in der Pause auf dem Schulhof oder das Gefühl, dass einen die Lehrerin vielleicht nicht leiden mag – beides verursacht Stress.“

Mit dem Training soll den Kindern auf spielerische Art und Weise gezeigt werden, was Stress eigentlich ist und wie sie ihn bekämpfen können.

Die Kinder lernen beispielsweise, wie ihr Körper reagiert: Mittels Biofeedback können sie dank einer Computer-Software einen Ballon auf dem Bildschirm höher oder niedriger schweben lassen. Dazu werden zwei Dioden am Finger befestigt, die die Körperspannung messen.



Joshua, Yasin und Kevin mit den beiden Spielfiguren „Stressor“ und „Stressfresser“, die sie zum Auftakt des Trainings kennengelernt haben.

Foto: WAZ, Stephan Eickershoff

„Wir wollen den Kindern bewusst machen, dass der Körper zum Beispiel durch feuchte Hände Signale aussendet, und dass man etwas dagegen

tun kann“, erklärt Tobias Lessing.

Rektorin Karin Stephan und die Lehrerinnen Inge Schüle und Katrin Hellmich

setzen große Hoffnung in das Training. Karin Stephan: „Kinder nehmen zwar Stress und Belastung wahr, aber sie sehen den Auslöser nicht.“