

„Wer sich bewegt, muss auch zur Ruhe kommen können“

In der Tannenbergschule Seeheim haben die Grundschul Kinder die Möglichkeit, während der Bewegungspause im Ruheraum eine Auszeit zu nehmen: Dort können sie malen, schmökern – oder auch einfach mal gar nichts tun. DGUV pluspunkt sprach mit der betreuenden Sozialpädagogin Sabine Kraft über ihre Erfahrungen mit den Kindern.

Was veranlasste Sie zur Einrichtung des Ruheraums?

Während meiner Tätigkeit als Sozialpädagogin beobachte ich immer wieder, dass viele Kinder neben ihren schulischen Aufgaben mit weiteren Angeboten an den Nachmittagen überfrachtet sind. Häufig sind sie so verplant, dass sie kaum noch Nischen finden, um Erlebtes zu verarbeiten oder einfach mal zu entspannen. Einige der Kinder haben mich sogar direkt auf Rückzugsmöglichkeiten angesprochen: Manchen war es in den Pausen zu laut, andere wollten gerne lesen. Natürlich ist es für Kinder wichtig, dass sie ihren Bewegungsdrang ausleben können, aber genauso wichtig ist es für sie, zur Ruhe zu kommen. Uns war es also ein Anliegen, den Kindern neben den Bewegungspausen auch Entspannungsmöglichkeiten anzubieten.

Wer war an der Entwicklung des Konzepts beteiligt und inwiefern gehört der Ruheraum zum Konzept der Schule?

Die Tannenbergschule hat 2007 an dem Schulentwicklungsprojekt „Musikalische Grundschule“ teilgenommen, das von der Bertelsmann Stiftung initiiert wurde. Unser Grundgedanke war, den Schulkindern im Rahmen der Musikalischen Grundschule einen „Raum“ zur Meditation und für Klangerfahrungen zu schaffen. Dieser wurde aktiv während des Unterrichts genutzt. Engagierte Eltern haben uns anfänglich unterstützt und ihre Erfahrungen zu Meditation sowie Entspannung mit Klangschalen eingebracht. Dabei ist uns auch die Idee gekommen, den Kindern diesen Raum

während der Pausen als Rückzugsmöglichkeit anzubieten. Denn zu unserem Schulkonzept gehört auch die Bewegungsförderung. Im Jahr 2007 sind wir mit dem Gütesiegel „Bewegte Schule“ zertifiziert worden. Und wer sich bewegt, muss sich selbstverständlich auch ausruhen können.

Gibt es demnach feste Zeiten, in denen der Ruheraum genutzt wird?

Das Angebot „Ruheraum in der Pause“ besteht seit dem Schuljahr 2007/08. Dort können die Kinder alternativ zur Bewegungspause eine Auszeit nehmen und sich entspannen. Nach einem kurzen Probelauf hat mich eine Kollegin bei der Umsetzung unterstützt. Momentan kann der Ruheraum immer dienstags bis freitags in der ersten Pause von den Kindern

aller Altersstufen aufgesucht werden – die Pause dauert 20 Minuten. Ansonsten sind wir darauf angewiesen, den Raum als Unterrichtsraum zu nutzen.

Wie nehmen die Kinder den Ruheraum an?

Das Angebot wird von den Kindern sehr gut angenommen. Während der Anfangsphase habe ich die Zahl der Kinder auf zehn beschränkt, um eine ruhige Atmosphäre zu wahren. Doch ich merkte schon bald, dass das nicht nötig war, denn der Ruheraum wird nur von den Kindern genutzt, die wirklich Ruhe suchen. So sind zeitweise bis zu 20 Kinder im Ruheraum. An die Äußerung eines Viertklässlers erinnere ich mich gerne. Der Junge sagte zu mir: „Das war richtig gut hier, jetzt fühle ich mich fit und kann ganz entspannt meinen Vortrag über Dinosaurier halten.“ Das bestätigt mich darin, dass wir unser Angebot ausbauen müssen.

Das Angebot reicht also nach Ihrer Erfahrung nicht aus?

20 Minuten sind immer schnell vorbei. Die Nachfrage bei den Kindern ist auf jeden Fall da. Darauf würden wir gern mit einem erweiterten Angebot reagieren – nur fehlt uns dafür momentan leider ein weiterer Raum. Das Bisherige stellt nur eine Übergangslösung dar: Im Sommer dieses Jahres wird unsere Schule saniert. Dabei ist auch ein separater Raum eingeplant. Dann haben wir auch die Möglichkeit, das Angebot auf den Nachmittag zu erweitern und zusätzlich Entspannungsübungen wie Kinderyoga anzubieten oder



Sabine Kraft betreut als Sozialpädagogin das Ruheraum-Projekt an der Tannenbergschule in Seeheim.



Foto: Sabine Kraft

Während der großen Pause entspannen sich die Schülerinnen und Schüler der Tannbergsschule im Ruheraum beim Lesen und Schmökern.

den Raum sogar für die Lehrkräfte nutzbar zu machen.

Wird Ihr Engagement unterstützt?

Das Konzept wird vom gesamten Kollegium getragen. Alle sind davon überzeugt, dass ein weiterer Raum zum Entspannen für die Kinder sehr wichtig ist. Darüber hinaus hat uns schon von Anfang an unser Förderverein unterstützt. Über ihn bekamen wir Sitzsäcke, Faltmatten und Decken.

Was gehört noch zu den Besonderheiten des Ruheraums?

Wichtig war uns, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Die Vorhänge sind in warmen Farben. So können wir die Fenster leicht abdunkeln. Neben den Sitzkissen, Matratzen und Decken haben wir auch eine kleine Tischgruppe, wo die Kinder basteln und malen können. In einem Regal gibt es eine Auswahl an Büchern – aber meistens bringen die Kinder ihre eigenen Bücher mit. Außer-

dem haben wir Igelbälle, womit sich die Kinder hin und wieder massieren. Meistens lasse ich auch beruhigende Musik im Hintergrund laufen. Je nach Wunsch der Kinder.

Mit Sabine Kraft sprach DGUV pluspunkt-Redakteurin Diane Zachen.

Tannbergsschule Seeheim im Internet:
www.tannbergsschule.de