

Projekt: Lehrer des Athenäums St.Vith und der „Villa Mirabella“ aus Wiltz wollen Schülern Raum für Entspannung geben

Kinder werden fit gemacht in Achtsamkeit

● ST.VITH/WILTZ

In unserer schnelllebigen Zeit sind Ruhepausen und Haltepunkte äußerst selten geworden. Dieser Trend geht auch an Kindern nicht ohne Spur vorbei. Psychische Erkrankungen, Burn-out oder ADHS sind die Folgen. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern, wird an der Grundschule des Königlichen Athenäums in St.Vith jetzt ein Achtsamkeitsprojekt initiiert.

VON GERD HENNEN

Verantwortlich ist Astrid Semaille, Lehrerin für Moral am Athenäum in St.Vith. Ihr zur Seite stehen die externen Coaches Stany Paquet und Marguy Krier. Als Partnerschule für das Erasmusprojekt wurde „Villa Mirabella“ aus dem luxemburgischen Wiltz mit ins Boot geholt. Das Projekt trägt den Titel „Sonnenblume - Achtsamkeit in der Grundschule“.

„Wir möchten den Kindern und auch den Lehrern mehr Raum und Zeit geben, sich selber und auch die anderen zu entdecken und zu begreifen. Dies geschieht über Erfahrungsübungen, die wir trainieren“, erklärt Astrid Semaille. Das Symbol der Sonnenblume ist bewusst gewählt, wendet sich diese Pflanze doch stets zum Licht, zur Hoffnung hin. Im Grunde genommen sei die

Achtsamkeit keineswegs etwas Innovatives, sondern eine sehr alte Methode und Grundhaltung im menschlichen Zusammenleben, erklären Stany Paquet und Astrid Semaille. Aufgrund der Reizüberflutung und Überforderung habe sich die Aufmerksamkeitsspanne der Kinder sehr stark verkürzt, sodass schulische Probleme

an der Tagesordnung seien. „Unser Projekt entstand aus dem Bedürfnis heraus, diese Probleme von Kindern auf sozialer und emotionsregulatorischer Ebene zu lindern oder gar auszumerzen“, bemerkte Stany Paquet, der seit einigen Jahren als externer Coach sogenannte „Achtsamkeit“-Workshops anbietet. Insgesamt

170 Schülerinnen und Schüler der ersten vier Jahrgangsklassen der Grundschule nehmen an diesem Projekt teil. Sie erlernen während der auf drei Jahre angesetzten Projektphase systematisch Übungen zur Wahrnehmungsschulung, zur Stärkung der Konzentration und zur Entspannung. Die so kultivierte acht-

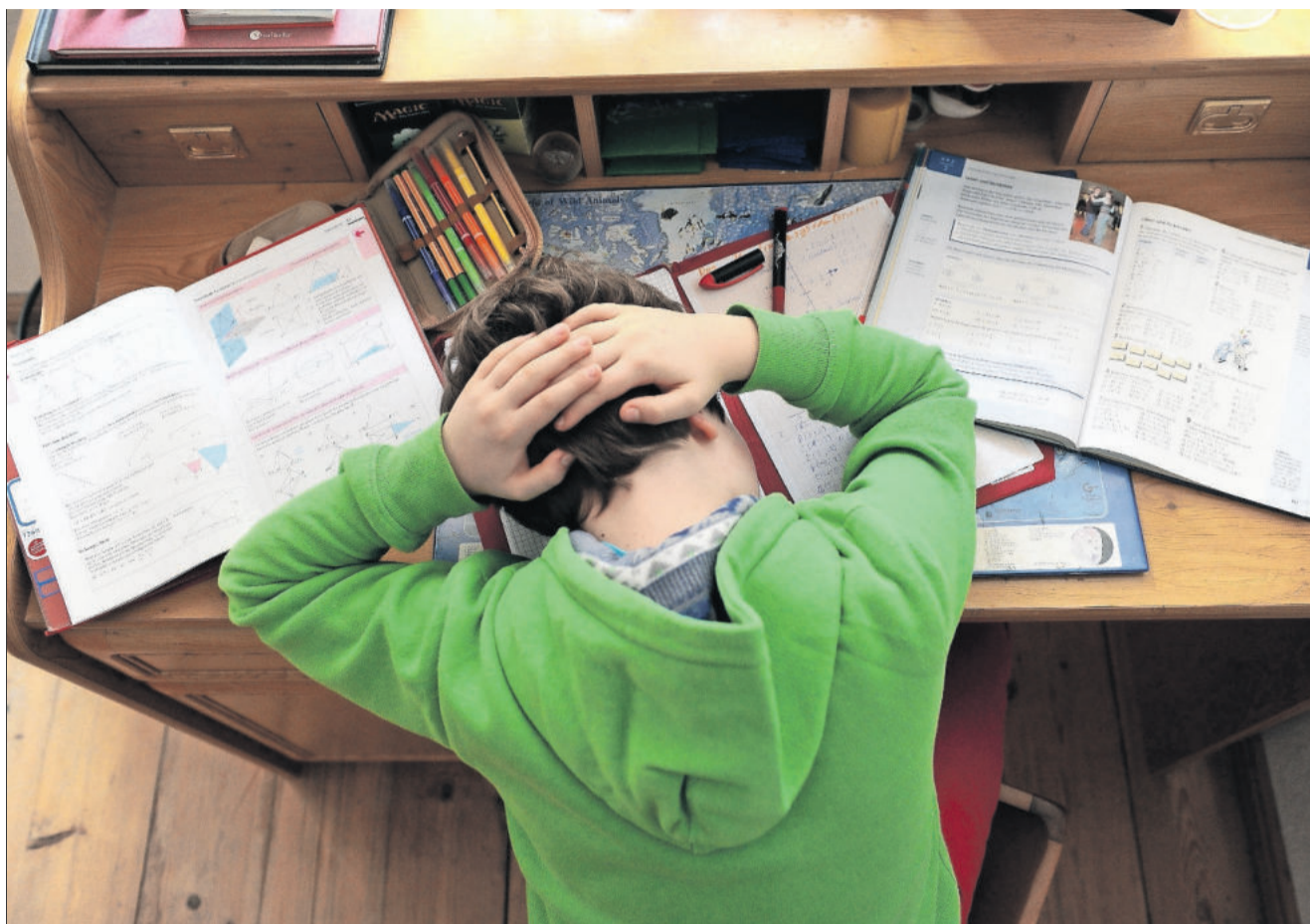
samere Grundhaltung soll sie in eigenen Stressphasen nicht nur unterstützen, sondern auch ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Zwei Mal pro Jahr kommen die Coaches während zwei Monaten jeweils für eine Wochenstunde in die Klasse, um mit den Kindern zu trainieren.

„Natürlich unterstützen wir auch die Lehrpersonen, die von uns die Aufgabe bekommen, das Achtsamkeitstraining täglich während fünf bis zehn Minuten durchzuführen. Das basiert auf dem Prinzip von ‚learning by doing‘, damit das Projekt nach Ablauf von den Lehrern fortgesetzt werden kann“, erklärte Stany Paquet. In diesen achtwöchigen Modulen vermittelt der Coach neben den verschiedenen Übungen auch Grundlagenwissen bezüglich der Achtsamkeit mit dem Ziel, die Atmosphäre und das Lernambiente in der Klasse und später auch in der ganzen Schule zu verbessern. Auf dem Programm stehen auch Austauschmaßnahmen mit der luxemburgischen Partnerschule. Die mitwirkenden Pädagogen sollen in einer zweiten Phase als Multiplikatoren für Kollegen fungieren, damit sich die Achtsamkeit in der Schule etablieren kann.

Hilfe in Form von Material und Beratung erhalten die Initiatoren von dem Verein „Aki-Ju“ (Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen) in Berlin.

Nach der Auswertung am Ende des Projektes soll ein entsprechender „Leitfaden zur Implementierung von Achtsamkeit in der Grundschule“ erstellt werden. „Die Produktion eines Dokumentarfilmes sowie der mehrsprachige Leitfaden sollen die Achtsamkeit nachhaltig und zukunftsweisend über die Grenzen hinaus wirken lassen“, erklärte Astrid Semaille.



Um Kinder vor Überlastung und Reizüberflutung zu schützen, wird an der Grundschule des Athenäums in St.Vith jetzt ein Projekt initiiert, bei dem Schüler Achtsamkeits- und Entspannungsübungen lernen. Foto: dpa

LIEGE EXPO 14-18

« J'AVAIS 20 ANS EN 14 »

GARE LIÈGE GUILLEMINS

PROLONGATION

30.08.2015

CALLCENTER : +32 4 224 49 38

WWW.LIEGEXPO14-18.BE
INFO@LIEGEXPO14-18.BE

LA PLUS GRANDE EXPOSITION JAMAIS RÉALISÉE SUR LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE

Belfius, Province de Liège, Liège, EDF, et/ias, Knack, VOO, LaMeuse, PubliFer, Ötzi, LE SOIR, GRENZECHO, V.LAN

Hobby: Persönliche Alben erstellen

Kreative Fotobücher mit Scrapbooking

● AMEL

Die Kreative Amel organisiert einen Kurs in Scrapbooking. Scrapbooking ist ein Bastel-hobby, bei dem Fotos in ein sogenanntes Scrapbook eingeklebt und mithilfe von verschiedenen Papiersorten, speziellen Schablonen, Stiften, Kreiden,... zu persönlichen Unikaten gestaltet werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Alben werden in Scrapbooks Geschichten erzählt und die Fotos durch Texte zu persönlichen Andenken verwandelt.

Die geschulte Kursleiterin hält alle Tricks und Tipps für einen garantierten Einstieg in

die Welt des Scrapbookings bereit. Später können auch dekorative Bilder, Kalender, Karten aller Art (Tisch-, Menü-, Kommunion-, Danksagungs,...) verwirklicht werden.

Termine: Donnerstags morgens von 8:30 bis 11:30 Uhr oder donnerstags abends von 19 bis 22 Uhr. (1 x 3 Std.) Folgende Kursdaten sind für das Jahr 2015 vorgesehen: 24. September, 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember. Kosten: 19 Euro, Material inbegriffen.

Anmeldungen und Informationen: kreativa.amel@skynet.be oder Tel. 080/34 13 03.

Film: Kino Scala zeigt am 6. und 7. Juli „Victoria“ - Film besteht aus einer einzigen Kameraeinstellung - Fünf Eintrittskarten zu gewinnen

Abräumer beim Deutschen Filmpreis kommt nach Büllingen

● BÜLLINGEN

Das Kino Scala in Büllingen zeigt in der kommenden Woche den Film „Victoria“, Gewinner des Deutschen Filmpreises 2015. Der bahnbrechende Film von Regisseur Sebastian Schipper wird am Montag, 6. Juli, um 20 Uhr sowie am Dienstag, 7. Juli, um 20.30 Uhr im Kino Scala in Büllingen aufgeführt.

Beim Deutschen Filmpreis räumte Victoria in folgenden Kategorien ab: Bester Film, beste Regie, bester Hauptdarsteller, beste Hauptdarstellerin, beste Kamera und beste

Musik. Kameramann Sturla Brandth Grovlen gewann einen Silbernen Bären. Das Besondere: Der Film wurde in einer durchgehenden Einstellung gedreht. Im Nachhinein wurde nicht mehr geschnitten.

Zum Inhalt: Die junge Spanierin Victoria (Laia Costa) tanzt durch die Berliner Szene. Vor einem Club lernt sie zufällig vier Freunde kennen, die sich als Sonne, Boxer, Blinker und Fuß vorstellen. Man kommt ins Gespräch. Sonne und Victoria interessieren sich füreinander und setzen sich

bald von der Gruppe ab. Ihr zarter Flirt wird jedoch jäh von den anderen unterbrochen, denn für die Kumpels ist diese Nacht noch lange nicht zu Ende. Um eine alte Schuld zu begleichen, müssen sie noch ein Ding drehen - und Victoria soll als Fahrerin fungieren...

Der Film wird in Büllingen in der deutschsprachigen Originalfassung mit französischen und niederländischen Untertiteln gezeigt.

In Zusammenarbeit mit dem Kino Scala verlost das GrenzEcho fünf Eintrittskar-



Regisseur Sebastian Schipper setzte mit „Victoria“ einen Meilenstein in der Filmgeschichte. Foto: dpa

ten für „Victoria“. Es genügt, bis Donnerstag, 2. Juli, eine Postkarte mit dem Betreff „Victoria“ an das GrenzEcho, Marktplatz 8 in 4700 Eupen zu schicken. Die Teilnahme per E-Mail ist ebenfalls möglich (info@grenzecho.be). Die Teilnehmer müssen Name, Adresse und Telefonnummer angeben, sie werden persönlich benachrichtigt.

Mehr Informationen und Kartenreservierung unter www.kino-scala.com.