

Schulleiter

Stress-Spirale und Notfallübung
Erziehungspartnerschaften am Friedrich-Abel-Gymnasium

Die „Entspannungstrainerin aus Leidenschaft“ Alexandra Strauß ist vielen Schülerinnen und Schülern am FAG bekannt. So leitete die ausgebildete Erzieherin in Heilpädagogik und Entspannungspädagogin in diesem Schuljahr schon alle neuen Fünftklässler in einem Kurs an, wie man sich ganz entspannt den neuen schulischen Herausforderungen stellen kann. In der Reihe Erziehungspartnerschaften am Friedrich-Abel-Gymnasium hielt sie nun einen Workshop für Eltern aller Stufen ab, in dem es darum ging, wie entspannte Eltern auch zu einem entspannten Schülerleben beitragen können, ohne die Eltern aus ihrer notwendigen Verantwortung zu entlassen.

Schulleiter Hans-Joachim Sinnl erläuterte in seiner knappen Begrüßung, dass er gelegentlich auf nahezu hilflos genervte Eltern treffe, die nicht wüssten, wie sie ihren Kindern in Alltagssituationen souverän begegnen könnten.



Alexandra Strauß lieferte eine Reihe von Antworten auf diese Problemlage. Die Erwartungen der Teilnehmerinnen am Workshop waren vielschichtig. Lagen für die einen die erzieherischen Herausforderungen durch die neue weiterführende Schule im Zentrum, war es für andere die Vereinbarung von Familie und Beruf. Eine angespannte Situation durch Alltagsfragen, insbesondere in Bezug auf die Handynutzung der Kinder, war eine weitere Erwartungshaltung von den anwesenden Müttern an den Workshop.

Alexandra Strauß machte den Eltern Mut, mit klaren erzieherischen Vorstellungen in den Familien für Entspannung zu sorgen. Die Eltern müssten zu Hause ihrer Rolle als "Chef im Ring" gerecht werden. Am Handybeispiel zeigte sie deutlich auf, dass die Eltern, nicht die Kinder, festlegen müssten, zu welchem Lebenszeitpunkt das Handy angeschafft werde und wie oft es dann genutzt werden sollte. In klaren Familienregeln könnte festgelegt werden, dass beim Essen, bei den Hausaufgaben, im Bett die Kinder das Handy überhaupt nicht nutzen sollten. Diese Klarheit verhindere Stress und Ärger in den Familien.

Ein zentrales Anliegen der Entspannungstrainerin war es, den Teilnehmerinnen ihre Elternprojektion auf das Kind ins Bewusstsein zu rufen. Sobald sich die Entwicklung der Kinder in eine andere als in die gewünschte Richtung bewegte, entstünde bei vielen Eltern Stress. Mit der „Angst- und Stress-Spirale“ verdeutlichte Alexandra Strauß den Müttern, wie die Angst der Eltern um die Zukunft der Kinder bei den Liebsten wiederum Stress und Druck auslösen könne. Die Kinder kämen plötzlich unter Leistungszwang, dem sie nicht mehr gerecht werden könnten. In vermeintlicher Kinderliebe glichen manche Eltern den eigens verursachten Stress bei den Kindern dadurch aus, dass sie ihr Kind gegenüber den Anforderungen der Schule in Schutz nähmen. Es mache manche Eltern wütend und hilflos, wenn sie sich für ihr Kind permanent erfolglos einsetzten. Dies führe unterschwellig zu einer unglücklichen Situation der Eltern, die müde mache.

Mit einem Plädoyer für das Recht auf die eigenen Erfahrungen der Kinder, auch wenn sie Rückschläge hinnehmen müssten, aus denen sie lernten und mit dem Recht der Eltern, sich selbst zu bestimmen und nicht der Wunscherfüller der Kinder in allen Lebenslagen sein zu müssen, zeigte Alexandra Strauß Lösungswege zu einem entspannten Miteinander auf.

Praktische Entspannungsübungen schlossen den Workshop ab. Die Entspannungstrainerin übte mit den anwesenden Müttern eine Atemtechnik als „Notfallübung bei Stress“ ein, zeigte Beispiele aus der progressiven Muskelentspannung oder empfahl die liegende Acht.

Derart entspannt wünschte Schulleiter Sinnl den anwesenden Müttern eine entspannte Schul- und eine entspannte Adventszeit und dankte der Referentin für ihre praxisbezogenen Hinweise.

