

Monheim: Strecken für die Entspannung

von Vera Zischke

Mit Meditationsübungen macht ein Lehrer seine Schüler stark gegen Prüfungsstress.

Der Physikkurs der Stufe 13 macht seit einem Jahr Qigong-Übungen vor oder in der Stunde.

Monheim. In der Peter-Ustinov-Gesamtschule geht die erste große Pause zu Ende. Die Gänge sind voll, es ist laut. Schülermassen schieben sich in Richtung der Klassenzimmer, über Köpfe hinweg rufen sich Jugendliche Kommandos zu, Rucksäcke kollidieren mit Armen und Schultern. Vier Minuten später, eine Etage höher. Im Physikraum ist es mucksmäuschenstill.

13 Schüler sitzen mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen, nur die Stimme des Lehrers ist zu hören: „Jetzt fahren wir Karussell in Zeitlupe.“ Die Jugendlichen lassen den Oberkörper kreisen, dehnen sich sehr langsam. „Die Gedanken sind gesammelt, Konzentration kann in der Ruhe aufgebaut werden“, sagt der Lehrer. Der Unterricht kann beginnen.

Qigong soll helfen, die innere Unruhe in den Griff zu bekommen

Horst Hofmann ist Mathematik- und Physiklehrer und eigentlich für Formeln und Versuche zuständig. Aber der 56-Jährige ist auch ausgebildeter Lehrer für Qigong. Das sind traditionelle chinesische Entspannungs- und Meditationsübungen, bei denen Muskeln bewusst angespannt und gelockert werden. Mit seinen Klassen macht der Lehrer regelmäßig etwa dreiminütige Übungen vor dem Unterricht oder als kurze Pause währenddessen.

„Einerseits geht es mir als Lehrer natürlich um Leistung, andererseits möchte ich, dass die Schüler lernen, wie sie in dieser reizüberfüllten Welt mit Stress umgehen können“, sagt Hofmann. Auf Schüler ströme durch Prüfungsdruck und Turbo-Abitur immer mehr ein. Qigong sei ein Werkzeug, die innere Unruhe in den Griff zu bekommen.

„Natürlich war ich erst einmal skeptisch, als unser Lehrer mit Qigong ankam. Das war vor einem Jahr im Matheunterricht in der siebten Stunde. Da hat es schon sehr dabei geholfen, sich nach dem langen Tag noch einmal zu konzentrieren“, sagt Schüler Jan (19), der die Übungen seit einem Jahr im Unterricht macht. „Ich werde insgesamt ruhiger, der Stress fließt ab“, beschreibt es Mitschüler Manuel (19) und Annika (19) ergänzt: „Es hilft, die Gedanken, die im Kopf herumschwirren, zu sortieren.“

Horst Hofmann hat seinen Schülern bewusst Übungen an die Hand gegeben, die von Außenstehenden nicht unbedingt bemerkt werden, da zum Beispiel lediglich die Fußballen bewegt werden. „Das hat mir bei der Führerscheinprüfung und in Klausuren geholfen, zur Ruhe zu kommen“, sagt Gianluca (20).

Horst Hofmann hat bereits 30 Artikel über Qigong geschrieben und Lehrerfortbildungen zum Thema gemacht. Angefangen mit Qigong hat er Mitte der Achtzigerjahre, als frisch gebäckener Lehrer, der selbst „ganz schön unter Druck“ stand. Als er vor sechs Jahren an die Peter-Ustinov-Gesamtschule kam, hat er sofort mit der Schulleitung über seine Qigong-Einheiten gesprochen.

Im Lehrerkollegium gab es zunächst Skepsis, dann Staunen

„Zuerst habe ich mich gefragt, was das mit Unterricht zu tun hat. Aber man sieht sofort, wie dadurch in einer Klasse Konzentration und Ruhe entstehen“, sagt Oberstufendeuterin Christiane Genschel.

KOMMENTAR



Das Beispiel sollte Schule machen

Von Vera Zischke

Qigong kennen Europäer aus China-Reiseberichten. Zu sehen sind darin oft Senioren, die in Parks stehen und Übungen machen. Manch ein Europäer ist bei dem Anblick amüsiert, manch anderer peinlich berührt. Zu Unrecht, denn im Zeitalter des Burn-Out-Syndroms ist es wichtig, Stress und Hektik nicht auszuhalten, sondern sich dagegen zu wappnen.... [mehr](#)

Vor kurzem hat Hofmann mit dem gesamten Abitur-Jahrgang an der Gesamtschule Bewegungsabläufe eingeübt, die gegen Prüfungsdruck helfen sollen. Kurz vor den Klausuren gibt es eine Auffrischung.