



Weil die psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen während und nach der Corona-Pandemie zugenommen hat, haben Buchloer Lehrer ein Projekt ins Leben gerufen, das dabei helfen soll, besser mit Stress umzugehen. Foto: Matthias Becker (Symbolfoto)

Gegen Stress im Klassenzimmer

Wie kann ich den Herausforderungen des Alltags gelassen begegnen?
Um diese Frage geht es bei einem neuen Resilienz-Projekt am Buchloer Gymnasium.

Von Alexandra Hartmann

Buchloe Wir machen es täglich, immer und immer wieder, ohne darüber nachzudenken. Einatmen und Ausatmen. Dabei kann die Atmung noch mehr, als unsere Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Wird sie bewusst im richtigen Rhythmus ausgeführt, kann sie uns in stressigen Situationen zur Ruhe kommen lassen. Techniken zur Stressbewältigung und für mehr Resilienz im Alltag haben Schülerinnen und Schüler des Buchloer Gymnasiums im Rahmen eines Seminars erarbeitet. Entstanden ist nicht nur ein Buch, sondern eine Bewegung, die anderen jungen Menschen helfen soll.

Aufgekeimt ist die Idee in der Coronazeit, wie Lehrer Rudolf Fuhrmann erklärt. Den Lehrkräften sei aufgefallen, dass die Schüler unter der schwierigen Situation leiden – und vermehrt unter psychischen Problemen. Sie seien unruhig gewesen, isoliert oder gar aggressiv, die Aufmerksamkeits-

spanne sei geschrumpft, manche hätten stark zu- oder abgenommen. Also bot Fuhrmann in der Oberstufe das Projektseminar „Stressbewältigung und Lebenskunst“ an mit dem Fokus auf Resilienz. So nennt man die Fähigkeit, sich trotz belastender Lebenssituationen und Krisen psychisch gesund zu entwickeln. „Ich hatte in der Zeit Probleme mit Prüfungsangst“, sagt Alina Kociorski, die heute die zwölfte Klasse besucht. Aus Interesse habe sie dieses Seminar gewählt, von dem sie und ihre Mitschüler Bastian Zimmermann, Johanna Lutz und Sarah Huber bei einem Treffen im Gymnasium begeistert berichten.

Neben theoretischen Betrachtungen des Themas ging es darum, die eigenen Bedürfnisse herauszuarbeiten und Techniken zur Stressbewältigung kennenzulernen. Wie Lehrerin Judith Gottmann, eine weitere Mitwirkende des Projekts, erklärt, hat jeder sogenannte Triggerpunkte, „die vermehrt Stress auslösen.“ Denen stehen die Glimmerpunkte entgegen, die uns gut

tun. Beide seien von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Gefragt nach ihren Glimmerpunkten, zählen die vier Jugendliche aus dem Resilienz-Seminar auf: Zeit zum Lesen, ein Spaziergang mit Musik, ein Spiel am PC, eine Sporteinheit oder Kochen. All das lasse sie der Realität entfliehen und nach einem anstrengenden Tag herunterkommen.

„Es geht aber nicht um die Work-Life-Balance“, stellt Fuhrmann klar. Der Begriff steht für das Verhältnis von Arbeit und Freizeit. Dieser werde aus Sicht der Lehrkräfte oft verbunden mit Arbeit bis zum Anschlag und anschließender Freizeitaktivität als Kompensation. Dabei gehe es bei Resilienz eher darum, den Alltag so zu gestalten, dass wir ihn stabil und gelassen meistern können.

Wenn es mal hart auf hart kommt, gibt es verschiedene Techniken zur Stressbewältigung, von denen sich viele auf die Atmung konzentrieren. „Die Ausatmung sollte länger sein“, erklärt Fuhrmann. Das stimuliert den Para-

sympathikus, der auch als Ruhenerv bekannt ist. Er erklärt eine konkrete Übung: Man atmet vier Sekunden lang ein, sieben Sekunden lang aus – und wiederholt das für elf Minuten. Beim Ausprobieren im Unterricht haben sich die Kurs Teilnehmer auf den Boden gelegt, was manche wohl derart entspannt hat, dass sie eingenickt sind. „Wir waren auch als das Seminar bekannt, bei dem man schläft“, sagt Schülerin Sarah Huber lachend. Hinterher hätten sich jedenfalls alle gelassener gefühlt. Schüler Bastian Zimmermann bringe seit dem Seminar kürzere Atemübungen bewusst in den Alltag ein.

Erfahrungen und Techniken hat das Seminar zusammengefasst und das Buch „Safe - Ideen zur Resilienz“ gestaltet, das sich an Schüler, Lehrer und Eltern richtet und zum Produktionspreis über das Gymnasium geordert werden kann. Darin enthaltene Anleitungen für Entspannungsübungen haben die Schüler auch eingesprochen. Die Dateien sind über QR-

Codes im Buch abrufbar. Damit ist aber nicht Schluss. Aus dem Seminar ist mittlerweile ein Projekt für mehr Resilienz entstanden. Die beteiligten Lehrkräfte Fuhrmann, Gottmann und Dr. Peter Neth haben Vorträge vor unterschiedlichen Jahrgangsstufen gehalten, wobei Letzterer die biochemische Seite erarbeitet hat. „Wir erleben heute wesentlich mehr Stressoren“, sagt Neth, also innere und äußere Reize, die Stress verursachen. Dafür wollen sie als Schulfamilie Bewusstsein schaffen.

Gestresste Schülerinnen und Schüler können sich an das Projektteam wenden – ein Angebot, das viele annehmen. Zudem sei eine Fortbildung für das Kollegium geplant und Fuhrmann bietet wieder ein Projektseminar an, das ein Buch speziell für die Unterstufe erarbeitet.

Was sie zur Resilienz gelernt haben, stellen engagierte Seminar-schüler nun in anderen Klassen vor. „Das läuft jetzt langsam an, wir lassen die Ideen wachsen“, sagt Fuhrmann.

Fitness für Kopf und Körper

Interaktiver Vortrag zu Gehirngesundheit

Jengen Unser Gehirn ist maßgeblich für alles in unserem Leben – unter anderem für Bewegung, soziale Kontakte, Denkvermögen, Sprache und Atmen. Deswegen veranstaltet die Gemeinde Jengen für alle Interessierten einen kostenfreien Vortrag zu dem Thema am Mittwoch, 23. Oktober, von 17 bis 18.30 Uhr im Sitzungssaal des Gemeindehauses. Dieser zeigt laut einer Mitteilung der Gemeinde auf, in welchen Bereichen wir selbst etwas für unsere Gesundheit und vor allem für unser Gehirn tun können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf bewegtem Gehirntraining – einer Kombination aus Bewegungsübungen, Wahrnehmung und Gehirnjogging. Neben der theoretischen Basis lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Übungen kennen, die ihr Gehirn garantiert in Schwung bringt, heißt es in der Mitteilung weiter. Referentin ist Isabelle Hetschko, LifeKinetik-Trainerin und Gesundheitscoach. Das Projekt wird durch die KEB Kaufbeuren/Ostallgäu gefördert.

Eine Anmeldung bis Montag, 21. Oktober, ist notwendig beim Quartiersbüro – Fachstelle Älterwerden, Juliane Mayr unter Telefon 08241/9119430 oder per E-Mail an: juliane.mayr@jengen.de. (pm)

Workshop für Eltern und Fachkräfte

Es geht um Emotions- und Stressregulation mit Kindern

Buchloe Der Familienstützpunkt Buchloe bietet einen Workshop zur Emotions- und Stressregulation für Eltern und Fachkräfte mit Kindern im Kita-Alter an. Das Motto lautet „Hurra, wir haben ein Kind! Du musst jetzt glücklich sein!“. Die Veranstaltung findet am Montag, 21. Oktober, ab 19.30 Uhr im Familienstützpunkt des Kinderschutzbundes Buchloe, Kaufbeurer Straße 4, statt. Die Leitung hat Sina Lederle, Sonderpädagogin und zertifizierte „S-O-S-Trainerin“ (somatisch orientierte Sicherheit nach Kati Bohnet). Eine Anmeldung ist erforderlich per Mail an familienstuetzpunkt@kinder-schutzbund-buchloe.de. (pm)

Polizeibericht

Buchloe

Sattelzug auf der B12 deutlich zu schnell

Einen Sattelzug samt Anhänger aus Litauen hat die Polizei am Wochenende auf der B12 bei Buchloe kontrolliert. Beim Auslesen des Kontrollgeräts stellten die Beamten nach eigenen Angaben fest, dass der Laster mit 83 Stundenkilometern unterwegs war. Da das Gespann jedoch mehr als 7,5 Tonnen wog, gilt dafür im betreffenden Bereich Tempo 60. Die Polizei behielt vom Fahrer Geld als Sicherheitsleistung ein, um das Bußgeldverfahren zu sichern. (p)

Leeder

Dieb klagt Geldbeutel aus Handtasche

Aus einer Handtasche, die eine 81-Jährige im Einkaufswagen beim Netto in Leeder vergessen hatte, hat ein bislang Unbekannter am vergangenen Freitagmittag einen Geldbeutel mit rund 180 Euro Bargeld geklaut. Nach Angaben der Polizei bemerkte die Frau nach dem Einkauf an ihrem Auto, dass ihre Handtasche fehlte. Diese fand sie im Einkaufswagen. Der Geldbeutel war samt den 180 Euro und diversen Karten jedoch bereits verschwunden. Nun hat die Polizei die Ermittlungen übernommen. (p)

Blickpunkte

Buchloe

Bebauungsplan „Buchloe Nordwest III“ ist Thema

Der Buchloer Stadtrat trifft sich am Dienstag, 15. Oktober, ab 19 Uhr im großen Sitzungssaal des Rathauses. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Benennung der Mitglieder aus den Fraktionen für den Arbeitskreis Radverkehrskonzept sowie der Bebauungsplan „Buchloe Nordwest III -Gewerbegebiet“. (pm)

Buchloe

Es gibt noch Plätze beim Secondhand-Kleidermarkt

Es gibt noch wenige freie Verkaufstische beim Secondhand-Kleidermarkt für Erwachsene der Frauen-Union am Samstag, 19. Oktober. Dieser findet statt von 13.30 Uhr bis 16 Uhr im Kolpinghaus. Reservierungen nimmt Regina Nanos unter der Telefonnummer 08241/7832 oder per E-Mail an: vorsitzende@fu-buchloe.de entgegen. Weitere Infos gibt es unter www.fu-buchloe.de. (pm)

Neuer Veranstaltungsort für Kleiderbasar

Der Bekleidungsbasar des Mittelschul-Fördervereins zieht um: Er soll nun im ehemaligen Haushaltsgeschäft Greif stattfinden. Der leer stehende Laden hat bereits einen neuen Besitzer.

Buchloe Eigentlich sollte der erste Kleiderbasar des hiesigen Mittelschul-Fördervereins in den Räumen einer Buchloer Ergotherapie-Praxis stattfinden. Doch wegen des großen Interesses ist ein Umzug nötig. Nach der ersten Ankündigung des Fördervereins war der Zuspruch der Buchloer so groß, dass die Veranstalter nicht nur viele Sachspenden angeboten bekommen haben, sondern sogar eine größere Location. Nun soll der Basar im ehemaligen Haushaltsgeschäft Greif in der Bahnhofstraße stattfinden. So wollen die Organisatoren einer Mitteilung zufolge das Angebot „attraktiver und zugänglicher“ machen. Die Gäste können am kommenden Wochenende durch Jacken, Hosen und Pullis stöbern – und mehr.

Der neue Besitzer des inzwischen leer stehenden Ladenlokals „Haushaltswaren Greif“ Bünya-

min Delikara hilft als ehemaliger Schüler der Mittelschule dem Förderverein seit seiner Gründung im Juli 2023, heißt es in der Mitteilung weiter. So habe der Unternehmer etwa den Spendenlauf der Mittelschule bereits finanziell unterstützt und heuer sogar für alle 350 Schülerinnen und Schüler Medail-

len spendiert. Daher musste er auch beim anstehenden Basar nicht lange überlegen: Als er von dem Projekt erfuhr, bot er umgehend die Nutzung der Räume an, berichtet Fördervereinsvorsitzende Christina Berkau. Durch die größere Fläche möchte der Verein auch das Angebot vergrößern. Da-

her nimmt er neben Kleidung und Accessoires jetzt auch Spielzeug, Puppen und Brettspiele an. Die Veranstalter bitten Spender, darauf zu achten, dass die abgegebenen Waren sauber und gebrauchsfähig sind.

Der Basar öffnet – sowohl zur Annahme als auch zum Verkauf – seine Türen am Samstag, 19. Oktober, sowie beim Buchloer Herbstmarkt am Sonntag, 20. Oktober, jeweils von 12 bis 17 Uhr. Alles, was an den Verkaufstagen nicht über den Tresen wandert, geht an die Kleidertruhe Buchloe, an soziale Kaufhäuser in der Region oder findet beim AWO-Schenktag am 26. Oktober in der Mittelschule Verwendung. (mfk mit pm)

Freiwillige Helfer und Interessierte können sich per Mail an den Förderverein wenden: foerdereverein@mittelschule-buchloe.de.



Im ehemaligen Haushaltsgeschäft Greif in der Bahnhofstraße können Besucher am Wochenende beim Bekleidungsbasar durch Jacken, Pullis und Hosen stöbern. Foto: Matthias Kleber