

**Lokales**   **Aachen**   **Aachen: Yoga und Meditation im Klassenzimmer**

16. APRIL 2015 UM 17:33 UHR | Lesedauer: 2 Minuten



**Aachen**

## **Yoga und Meditation im Klassenzimmer**

**AACHEN.** Mit solcher Begeisterung erzählen junge Leute eher selten über ihren Unterricht: Die Käthe-Kollwitz-Schule hat ein neues Schulfach — Resilienz-Training. Und die 16 jungen Frauen und Männer, die es belegt haben, sind hellauf begeistert.

Anzeige



VON MARGOT GASPER

Resilienz, das kann man mit seelischer Widerstandsfähigkeit, psychischer Gesundheit, Belastbarkeit umschreiben. In Zeiten, in denen viele über die Beschleunigung des Alltags klagen und schon Kindergartenkinder in Stress geraten, ist Resilienz ein topaktuelles Thema.

Längst nicht jeder hat dieses „Immunsystem der Seele“, die Fähigkeit, Probleme beherzt anzupacken, Krisen zu bewältigen und trotz Belastung gesund zu bleiben. „Aber wir wissen aus der Hirnforschung, dass Menschen Resilienz entwickeln können“, sagt Elke Schleth-Tams. Sie unterrichtet an der Käthe-Kollwitz-Schule unter anderem Psychologie, auf ihre Initiative geht das neue Fach Resilienz-Training zurück.

### **„Extreme Belastungen“**

An dem Berufskolleg der Städtereion kann man seit dem Schuljahr 2013/14 das Berufliche Gymnasium mit dem Schwerpunkt Gesundheit absolvieren. Viele von denen, die im Sommer 2016 an der KKS ihr Abitur mit dem Schwerpunkt Gesundheit machen, werden später vermutlich auch im Gesundheitsbereich arbeiten. „Gerade diese Tätigkeit bringt extreme Belastungen mit sich“, weiß Schulleiterin Monika Büth-Niehr. „Wir wollen den jungen Menschen etwas mit auf den Weg geben, damit sie die Herausforderungen bewältigen können.“ In der Jahrgangsstufe Q 1 hatten die Schülerinnen und Schüler