

„Die Kinder heute fühlen sich getrieben“

Marina Karp will mit Achtsamkeitstraining etwas entgegen setzen

Von Maren Reese-Winne
CUXHAVEN. „Das ist meine Klasse?“ Manchmal können die Lehrkräfte, wenn sie auf die ruhig daliegende Gruppe schauen, selber nicht glauben, was Marina Karp mit Jugendlichen hinbekommt, die sonst wie Getriebene durch den Alltag gehen. Und das einfach nur durch die Ermunterung, in sich hineinzuhören und einen Moment der Achtsamkeit zu erleben. Wobei das nicht Marina Karp's Lieblingsbegriff ist: „Bewusstheit“ wäre ihr lieber.

Als Tänzerin „Munira“ ist Marina Karp (55) vielen Menschen in Stadt und Landkreis Cuxhaven schon einmal begegnet; im Zusammenhang mit der Tao-Schule, in der sie zusammen mit ihrem Mann Ralf asiatische Kampfkünste und orientalischen Tanz lehrt. Der Tanz führte sie auch 2016 mit der Süderwischschule Cuxhaven – Hauptschule mit gebundenem Ganztagsbetrieb – zusammen. Dort erlebte sie, wie die Kinder die Entspannungsphase zum Ende jeder Tanzstunde regelrecht einforderten.

Seit einem Versuch, in dem sie spontane Entspannungseinheiten in den Unterricht verschiedener Klassen einbaute, bietet sie das Programm „Komm mal runter“ regelmäßig in der Süderwischschule an. Das tut sie heute auch in der Hauptschule Otterndorf sowie in der AWO-Jugendgruppe in Neuhaus, wo sie auch schon mal als „Frau Komm-mal-runter“ begrüßt wird.

„Ein bisschen magisch“, beschreibt sie die Atmosphäre, wenn sie die Kinder und Jugendlichen – vertreten sind alle Klassen von der 5. bis zur 10. – mithilfe einer geführten Meditation zur Ruhe bringt. „Ich habe Jugendliche dabei, die zu Hause nicht mehr schlafen, die Panikattacken und Versagensängste haben.“ Auch Kinder mit Beeinträchtigungen sind darunter oder solche, die es sonst kaum schaffen, ihre Aggressionen im Zaum zu halten.

Pausenlos aufgeregter

„Viele Kinder sind außer sich – nicht, weil an ihnen etwas falsch ist, sondern weil auch die Erwachsenenwelt außer sich ist“, stellt Marina Karp fest. „Viele Erwachsene regen sich über alles auf, das überträgt sich.“ Viele Erwachsene fühlten sich pausenlos gehetzt und unter Druck, ganz besonders Eltern und erst recht Alleinerziehende. Die Kinder übernehmen die ständige Stimmung von Stress und Ungeduld. „Dazu erleben sie die Hetzerei in den sozialen Medien und denken, das sei alles normal.“

Nicht allen Schülerinnen und Schülern falle es leicht, einfach mal innezuhalten, aber fast alle –



Marina Karp als Tänzerin Munira, wie viele sie kennen. Aber sie kann auch anders: Als Frau Karp im Unterricht für mehr Achtsamkeit – liebevoll genannt auch: „Frau Komm-mal-runter!“.

Foto: red

auch die Großen – ließen sich darauf ein, es zu versuchen: „Unser Rekord sind bewegungslose 55 Minuten.“ Das sei auch für sie hoch erstaunlich gewesen. Die Kinder sehnten sich nach Ruhe; sie wüssten nur nicht, wie sie dorthin kommen könnten.

Den Lehrkräften – selber unter Dauerstrom und ohne wirkliche Pausen – eröffne sich durch diese Stunden die Chance, ihre Schülerinnen und Schüler von einer anderen Seite kennenzulernen.

In Süderwisch soll daraus noch mehr, nämlich ein richtiger Achtsamkeitsunterricht, werden, wenn nur die Finanzierung noch geklärt wird. Dieser Unterricht biete die Chance, Themen wie Mobbing und Gewalt intensiv zu begegnen und auch Klassengemeinschaften zu fördern. In England gebe es solchen Achtsamkeitsunterricht schon, erzählt Marina Karp; in Deutschland sei dieser gerade drei Jahre an allen Grundschulen in Solingen erprobt worden, was gerade ausgewertet werde.

Auf das Unterrichtsfach „Glück“ angesprochen, für das

Schulen schon preisgekrönt worden sind, gibt Marina Karp zu bedenken: „Das Leben kann nicht einfach nur glücklich sein. Wichtiger ist es, im Frieden zu sein mit den Dingen.“ Selbst wütend sein dürfe man mal – „aber diese Dauer-Wut ist nicht gut.“

Bewusst an der Hauptschule

Marina Karp, die zusammen mit ihrem Sohn Niko eine CD mit einfachen Entspannungsbegleitungen aufgenommen hat, arbeitet bei den Kursen mit der „Mindscool“-Initiative zusammen. Ihres Wissen nach ist „Komm mal runter“ in Hauptschulen, wenn überhaupt, noch nicht weit verbreitet, während sie gerade mit diesen „gnadenlos ehrlichen“ jungen Menschen sehr gerne arbeite. „Was ist da für ein Potenzial an Kindern, die mit mehr Achtsamkeit so viel erreichen könnten!“

Für sie war der Tanz – in vielen Stilrichtungen – schon seit ihrem fünften Lebensjahr immer ein Mittel, alles andere um sich herum zu vergessen. „Körpermeditation pur“. Mit 16 Jahren aber wollte sie mehr und kam auf dem Weg zum Buddhismus.

Mit dem Cuxland ist die gebürtige Berlinerin seit 25 Jahren verbunden. Hier lernte sie Ehemann Ralf kennen, mit dem sie seit 1999 die Tao-Schule Cuxhaven und seit einigen Jahren auch die von ihnen ins Leben gerufene Kleinkunsthöhle – die sie jetzt allerdings aufgeben werden – leitet. Die Familie wohnt in Geversdorf. Marina Karp hat zwei Söhne und zwei Stiefkinder.

Neben zahlreichen Fortbildungen im Zusammenhang mit Tanz und Choreografie absolvierte Marina Karp auch eine Ausbildung als Fachdozentin für Achtsamkeitsschulung und Meditation. „Am wichtigsten ist mir, dass sich dabei alle ein bisschen besser fühlen!“, sagt sie – ein Weg, um dem Anstieg psychischer und psychosomatischer Erkrankungen etwas entgegenzusetzen.



CN-SERIE



Cuxhavener Nachrichten
 cn-online.de

Ausprobieren

Der Verein „Boot – Hilfs und Selbsthilfe für psychosomatisch Erkrankte“ lädt interessierte Erwachsene für **Freitag, 10. Mai**, um 17.30 Uhr (Dauer etwa zwei Stunden) zu einem Achtsamkeitstraining „Komm mal runter“ ein. Ort ist die Tao-Schule, Am Querkamp 22.

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle, die etwas mehr Ruhe und Qualität in ihr Leben bringen möchten. Anmeldung ist erbeten, aber nicht unbedingt erforderlich. **Kontakt:** Anika Sandrock (2. Vorsitzende „Boot“, E-Mail boot-ev@web.de, oder Frank Pörschke (1. Vorsitzender), Telefon (01 76) 30 10 15 90.