

## Fördermodell im Unterricht:

In der praktischen Umsetzung gliedert sich das Förderprogramm Innere Harmonie in folgende drei Teilbereiche:

# Fördermodell Innere Harmonie

Wie Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung voranschreiten



### Allgemeine Grundlage - Beziehungsfähigkeit

Im Rahmen des „Erkelenzer Trainingsprogramm der Daseinskompetenzen“ beschäftigen sich die Kinder mit den Themen: Umgang mit Gefühlen, Empathie, Kooperationsfähigkeit, Perspektivenwechsel, Kommunikationsfähigkeit und Konfliktlösungsfähigkeit.



### Wissen

In der Unterrichtsreihe „Klug zu wissen - Das Geheimnis meiner Gesundheit“ erweitern die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen zu den Themen:

- ♦ Mein Körper und mein Geist bilden eine Einheit
- ♦ Durch Interpretation meiner Gedanken und Gefühle, lenke ich mein Handeln
- ♦ Aus Liebe und Dankbarkeit ziehe ich die größte harmonisierende Kraft
- ♦ Meine Energie folgt meiner Aufmerksamkeit



### Erfahrungen

In konkreten Workshops und Ritualen erfahren die Schülerinnen und Schüler die Wirkung der Angebote auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit:

- ♦ Körperwahrnehmung und Bewegung durch Faszientraining und Embodiment-Übungen
- ♦ Yoga und Meditation zur Stressregulierung
- ♦ Spiel und Improvisation zur Erforschung der eigenen Persönlichkeit
- ♦ Talentprojekt Open Stage als Chance zur Potentialentfaltung

### Aktuell benötigte Projektmittel:

Finanzierung von drei Animationsfilmen für die Unterrichtsreihe: „Klug zu wissen – Das Geheimnis meiner Gesundheit“ (Finanzierungsbedarf ca. 7.500 Euro, pro Film ca. 2.500 Euro).

### Kontakt:

Franziskus-Schule Erkelenz  
Dr. Hedwig Michalski  
Zehnthofweg 17  
41812 Erkelenz  
02431/3080  
post@franziskus-erkelenz.de  
www.franziskus-erkelenz.de



## Projektziel:

Schülerinnen und Schüler entwickeln ihr physiomentales Selbstkonzept weiter und nehmen dadurch Einfluss auf ihr Lernen, ihr Leben und ihre Gesundheit.

**Lernen:** Fördern der Potentialentfaltung und der Persönlichkeitsentwicklung durch Stärken der sozial-emotionalen Kompetenzen

**Leben:** Aufbau von Resilienz zur Bewältigung der Herausforderungen des Lebens durch Aktivieren einer positiven Einstellung

**Gesundheit:** Kräftigen des Wohlbefindens und der Gesundheit durch Erweitern der Selbstregulationsfähigkeit

## Selbstregulationsfähigkeit



Grundsätzlich verfügen Kinder über einen spontanen und direkten Zugang zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und Gedanken. Sie zeigen wenig Angst vor Veränderungen, sind neugierig, lernen intuitiv und kreativ, spüren, wenn andere traurig sind und reichen ihnen eine helfende Hand. Früher Leistungsdruck, Konkurrenzdenken und Rastlosigkeit unserer Gesellschaft blockieren allerdings zunehmend deren Offenheit und Spiritualität. Kinder wachsen heute in eine Welt hinein, die geprägt ist von Flüchtigkeit, Unsicherheit und Komplexität.

Wie können sich Kinder zurechtfinden in unserer modernen Gesellschaft? Was kann ihnen helfen, ihre Resilienz aufzubauen, um den Herausforderungen des Lebens in Gelassenheit begegnen zu können? Offenheit, Zuversicht und Daseinsfreude sind Wesensarten, die Kindern helfen, sich zu einer eigenständigen, selbstsicheren und inspirierten Persönlichkeit zu entwickeln. Die Maßnahmen und Rituale des Fördermodells Innere Harmonie bieten Kindern Gelegenheit, ihr physiomentales Selbstkonzept zu entwickeln. Das physiomentale Selbstkonzept dient dem Kind auf seiner Lebensreise als Kompass für sein Fühlen und Handeln und verknüpft sein Bedürfnis nach persönlichem Wachstum mit dem Gefühl der Verbundenheit mit den Menschen und der Natur.

Neben den Unterrichtsmodulen, die in erster Linie dem Wissenserwerb über die Quelle von Wohlbefinden und Gesundheit dienen, erfahren die Schülerinnen und Schüler in handlungsorientierten Angeboten, auf welche Weise Bewegung, Yoga, Meditation, Spiel und Improvisation ihnen helfen, in einen Zustand der physiomentalen Entspannung zu gelangen, um ihr Leben in Harmonie und Wohlbefinden gestalten zu können. Das Fördermodell Innere Harmonie gilt als wesentliches Element der Gesundheitsförderung an der Franziskus-Schule.

## Fördermodell Innere Harmonie:

Das Fördermodell Innere Harmonie bietet Schülerinnen und Schülern Gelegenheit ihr physiomentales Selbstkonzept zu entwickeln, indem sie zum einen ihr Wissen im Bereich der physiomentalen Prozesse erweitern und zum anderen in folgenden Workshops und Projekten eigene Erfahrungen sammeln:



## PhysioMentales Selbstkonzept

**Körperwahrnehmung und Bewegung:** In Embodiment-Übungen erfahren die Schüler „am eigenen Leib“ wie sich Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen gegenseitig beeinflussen und wie sie diese zur Regulation ihrer Gesundheit nutzen können. Um innere Blockaden zu vermeiden und Lernfenster zu öffnen, praktizieren die Kinder zusätzlich ihr tägliches körperliches Faszientraining.

**Yoga und Meditation:** Yoga gilt auch für Kinder als effektive Regulationsmethode, die insbesondere zur Bewältigung von Belastungen und Stresszuständen sowie zur präventiven Vermeidung von Stress eingesetzt wird. Im Kinder-Yoga erfahren die Kinder die Unterschiedlichkeit von Anspannung und Entspannung, erspüren die Gegensätze von Ruhe und Bewegung, kultivieren ein soziales Verhalten und erleben die Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Kreative Meditation oder Fantasiereisen helfen den Kindern dabei, sich zu besinnen und ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

**Spiel und Improvisation:** Bei den Jeux Dramatiques handelt es sich um ein „Ausdrucksspielen aus dem Erleben“. Schülerinnen und Schüler erforschen und erleben verschiedene Situationen und Ereignisse, erweitern ihre Empathiefähigkeit und entwickeln einen spontan kreativen Ausdruck.

In den Bewegungsimprovisationen „So wie du dich bewegst“ erspüren die Schüler ihre individuellen Bewegungsempfindungen und -möglichkeiten. Bewegung ohne Festlegung, angeregt und ausgelöst durch Musik, Rhythmus oder vorgestellte Situationen, inspiriert die Kinder dazu, ihren eigenen Bewegungs Ausdruck zu erproben.

**Talentprojekt Open Stage:** Das Projekt Open Stage rückt die Person des Schülers in den Mittelpunkt. Im Format der Open Stage finden Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, ihre Stärken und Talente zu entdecken, zu entfalten und im Rahmen einer Aufführung einem breiten Publikum zu präsentieren.