

# Zur Ruhe kommen

Jessica Passarge übt mit Kindern Entspannung

Von Beate Meißner

**Neufeld** – Viele Kinder haben einen durchgeplanten Tagesablauf. Bis mittags oder nachmittags Schule, anschließend rufen Sportverein oder Musikunterricht. Da bleiben Ruhephasen auf der Strecke, findet Jessica Passarge.

Die 34-Jährige ist Diplom-Sozialpädagogin. Weil, wie sie sagt, selbst der schönste Beruf mitunter stressig und anstrengend ist, hat sie eine Weiterbildung zur Entspannungspädagogin absolviert. In erster Linie, um ihren Alltag zu entschleunigen. Aber auch, um ihr Wissen an andere Menschen weiterzugeben. Da hält sie es mit Elisabeth Barrett Browning. Die englische Dichterin hat gesagt: „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“

Und genau da setzt Jessica Passarge an. „Es ist selten, dass Kinder mal einen Nachmittag frei haben zum Spielen oder um Ruhephasen einlegen zu können“, sagt sie. Die Neufelderin arbeitet in der Mutter-Kind-Klinik in Friedrichskoog nicht nur mit Müttern und Vätern, sondern auch mit Kindern. Sie hat sie gefragt, was Ruhe für sie bedeutet, und dabei schnell gemerkt, dass das etwas ist, was viele Mädchen und Jungen gar nicht kennen. „Für die einen heißt es, sich ins Bett zu legen und zu schlafen, für die anderen, sich die Zeit bei Computerspielen zu vertreiben“, sagt Jessica Passarge.

Sie hält es für wichtig, dass Kinder lernen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen: „Nur so können sie auch etwas leisten.“ Für die Neufelderin kommt ein weiterer Aspekt



Entspannung und Ruhephasen sind auch für Kinder wichtig: Jessica Passarge mit Henrieke Adamsky (links) und Clara Kootz. Die beiden siebenjährigen Mädchen sind allerdings nur Versuchspersonen für unser Bild. Foto: Meißner

hinzü: „Kinder sollen wahrnehmen können, wie es ihnen geht, und lernen, was sie machen können, wenn es ihnen nicht so gut geht.“ Wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse spüren und wissen, wie sie darauf reagieren können, helfe ihnen das, mit Anforderungen und Stress besser umzugehen und fertig zu werden.

Entspannung funktioniert aber nur auf freiwilliger Basis und nicht, wenn und weil die El-

tern es forderten. Ohne sie gehe es allerdings nicht, betont Jessica Passarge. Kinder seien nämlich nur so entspannt wie ihre Mütter und Väter. „Die stecken in dem Kreisel mit drin“, so die 34-Jährige. Also muss sie auch mit den Eltern arbeiten, damit die lernten, etwas für sich zu tun. Und für ihren Nachwuchs: „Manchmal heißt fordern auch überfordern“, findet Passarge, „Kinder müssen aber nicht nur funktionieren.“

Wenn Jessica Passarge mit dem Nachwuchs „arbeitet“ und Entspannung übt, dann bedeutet das nicht, dass die Kinder ab sechs Jahren eine Stunde lang auf dem Boden liegen und nichts tun. „Es gibt auch aktivere Phasen“, sagt sie, „und zum Schluss eine Kissenschlacht.“ Dazwischen spielen Kerzen eine Rolle, kleine Klangschalen und Fantasiereisen. Die Neufelderin schickt die Mädchen und Jungen unter anderem an den

Strand in die Sonne und will anschließend wissen, ob sie Sand und Licht auch gespürt haben – autogenes Training ganz kindgerecht und spielerisch. „Meistens lassen sich Jungs am Anfang schlechter auf so etwas ein“, hat Jessica Passarge festgestellt, „sie sind immer in Aktion.“ Was dagegen ganz gut funktionieren könne, sei eine altersgemischte Gruppe: „Das ist aber abhängig von den Kindern.“