



Berlin, den 3.09.16

Liebe Eltern,

wir haben eine Bohnenkiste bauen lassen, in die Ihre Kinder in Begleitung eintauchen und ein Bohnenbad nehmen können.

Warum in der Schule?

Die Schule ist ein Ort, an dem Ihre Kinder viel Zeit verbringen. Während der Lernzeiten in den Klassenräumen sind viele Kinder auf engem Raum. Die allgemeine Reizüberflutung hat in den letzten Jahren spürbar zugenommen. Die Kinder sind zahlreichen Geräuschen, Gerüchen, visuellen und taktilen Eindrücken ausgesetzt. Das kann innerlich als Stress erlebt werden.

Aber nicht nur auf sinnlicher Ebene ist es anstrengend, in einer Schulgemeinschaft mit 95 anderen Kindern, Lehrern, Erziehern, Sozialpädagogen, Kunsttherapeutin, Hausmeister und den Küchendamen zu leben. Hinzu kommt, dass wir gut im Kontakt sind und das bedeutet Beziehungsarbeit. Wir haben Kinder, die sich sicher und geborgen fühlen, weil sie feste Freundschaften pflegen. Andere wiederum schaffen sich ihre Insel, z. Bsp. den Sessel in der Lesecke, oder eine winzig kleine Bude unter dem Klettergerüst. Doch nicht jedes Kind weiß, wie es sich abgrenzen kann. Der Umgang mit Nähe, Distanz und dem eigenen Verhältnis dazu will erprobt und erlernt sein. Dank unserer Beobachtungen und der inneren Haltung, dass die Gestaltungskraft eines Kindes bei ihm liegt, greifen wir nur ein, wenn Hilfe nötig ist.

Wir nehmen wahr, wenn Anspannung, Unruhe oder Traurigkeit das Kind am Spiel und am Lernen hindern. Die Idee der Bohnenkiste kam auf, um allen Kindern einen Ort der Entspannung und Ruhe anbieten zu können.

Die Bohnenkiste

Gegeben ist: Eine Holzkiste (biologisch behandelt) 2m lang, 90cm breit und 80cm hoch. Gefüllt mit großen, weißen Dicken Bohnen bis zu einer Höhe von 50-60cm. Umhüllt von einem weißen Moskitonetz.

Was passiert da eigentlich?

1. Aufklärung

- Du bist nicht allein und kannst jeder Zeit sprechen oder wieder aus dem Bad steigen.

(Selbststeuerung)

- Manchmal fragt Deine BegleiterIn nach, wie es Dir geht.

2. Praxis

- Du bestimmst wie tief Du eintauchst. (Exploration und Selbststeuerung)

- Es ist ein individuelles Erlebnis mit Dir selbst.

- Die Bohnen tragen Dich. (Vertrauen)

- Du brauchst nichts zu tun. (Entspannung)

- Es kann sein, dass Deine Gedanken wie wilde Äffchen von Ast zu Ast springen.

Lasse sie springen! Stelle Dir vor, dass Deine Gedanken wie Wolken weiterziehen und sich auflösen.

-Es wird immer ruhiger. Es kann sein, dass Du zu träumen beginnst. Du darfst ruhig einschlafen.
Du wirst geweckt werden. (Sicherheit und Ruhe)

Wir begleiten Ihr Kind 1:1. Die Verweildauer im Bohnenbad liegt bei Kindern erfahrungsgemäß zwischen 10-15 Minuten. Noch ist die Bohnenkiste leer. Wir möchten Sie bitten ein oder auch zwei Kilo große Weiße Bohnen zu spenden. Wir wissen nicht genau, wieviel Kilo die Kiste fassen wird. Die Bohnen sollten die Größe der Schmuckrandbohnen haben.

Wir freuen uns auf das neue Schul- und Hortjahr.
Mit freundlichen Grüßen, Ihr Hortteam

Birgit Stein