



CoKeriki

Cooler Mann

Manche mögen's heiß. Wir Frauen aber auf jeden Fall schön warm – zumindest im Winter. Umso ungläubiger höre ich dem Mann im Fitnesscenter zu, der mir seinen Lifestyle näher bringen möchte. Also mehr als 14 Grad dürfe es in seiner Wohnung nicht haben. Sein Kühlschrank ist auf vier Grad eingestellt und nachts um 3.30 Uhr ist seine Nacht zu ende. Dann geht er in der kühlen Morgenluft joggen. Hilfe! Was seine Freundin davon hält, will ich wissen. Schon bei der Frage ist mir die Antwort klar: Er hat gar keine. Kein Wunder, wer mag sich schon ein romantisches Dinner bei 14 Grad Celsius vorstellen? Ich witzle darüber und er erzählt mir mehr von seinen Essgewohnheiten: vegan, grün, körnig. Früh, mittags und abends. Das ist zu viel! Mir jedenfalls. Ich frage mich: Sieht so eine gesunde Lebensweise aus? Sieht so ein gesunder Mann aus? Vielleicht. Er wirkt glücklich in seiner Welt und zufrieden mit sich. Auch gut. Trotzdem versuche ich krampfhaft die Vorstellung von diesem Leben aus dem Kopf zu bekommen. Ich möchte mit meiner schafwollenen Wärmflasche auf der Couch liegen, Pizza essen und meine Serie schauen. Draußen darf's kalt sein, aber drinnen muss es warm und gemütlich sein – und manchmal auch richtig heiß. *nel*

Kurz notiert

Vortrag: Schwindel - Was ist das?

Coburg – Schwindel kann viele Ursachen haben. Er ist Ausdruck einer körperlichen und seelischen Störung. Betroffene haben das Gefühl, dass sich die Umgebung um sie herum dreht oder ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Waltraut Raabe wird am Freitag, 12. Januar, um 16.30 Uhr im Awo-Treff darüber referieren. Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 09561/94415. *red*

Evergreens und Schlager im Musikcafé

Coburg – Werner Dietz spielt am Samstag, 13. Januar, ab 14 Uhr bekannte Schlager und Evergreens im Treff am Bürgelaßschlösschen. Alle, die gern tanzen oder einfach in gemütlicher Runde bekannten Melodien lauschen wollen, sind willkommen. Tanzen wirkt oft wie eine Therapie und lässt Erinnerungen wachwerden. Anmeldung wird gebeten unter Telefon 09561/94415. Der Eintritt ist frei und alle Gäste werden mit Getränken und Speisen bewirtet. *red*

Blutdruckmessungen und Zuckertest im Awo-Treff

Coburg – Jeden dritten Donnerstag im Monat um 15.15 Uhr kommt eine Mitarbeiterin vom ASB Coburg in den Awo-Treff und misst kostenlos Blutdruck und überprüft die Zuckerkwerte. Gern gibt sie Interessierten auch medizinische Tipps. Nächster Termin ist am Donnerstag, 18. Januar. *red*



Die Sitzordnung in einer Schulklasse spielt eine wichtige Rolle. Nicole Kollarsch scheut sich nicht, die Kinder umzusetzen.

Themenfoto: dpa

Hibbelig ist nicht gleich auffällig

WETTBEWERB Die Gewinner-Schulklasse kommt aus Bad Rodach. Die Lernberaterin Nicole Kollarsch begleitet eine unruhige 6. Klasse. Kinder sind gespannt...

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
CHRISTIANE LEHMANN

Coburg – Schulklasse gesucht! Besondere Merkmale: angespannt, unkonzentriert, ungeduldig, laut, turbulent, hektisch, Prüfungsstress... Die Konzentrationstrainerin und Lernberaterin Nicole Kollarsch ist es, die sich dieser Herausforderung stellen möchte. Deshalb rief sie im Herbst zu einem Wettbewerb auf. Beteiligen konnten sich alle Schulen aus dem Raum Coburg.

Mitte Dezember war es dann soweit: Nicole Kollarsch drehte die Lostrommel. 13 Klassen hatten sich beworben. 13 Klassen aus dem Grundschulbereich, Mittelschulen, einer Realschule und der Wirtschaftsschule erhoffen sich Hilfe von der ganzheitlichen Gesundheitsberaterin. Ein Gymnasium war nicht dabei. In ihren Bewerbungen hatten die Lehrer und Direktoren die Klassen so beschrieben: un-

ruhig, laut, unkonzentriert, schwierige Klassengemeinschaft, angespannt, zappelig, spürbare Prüfungsangst. Manche Schulen meldeten gleich zwei Klassen.

Das Los hat entschieden

Alle 13 Bewerber hat Nicole Kollarsch vor dem Losentscheid besucht und Gespräche mit den Lehrkräften und Kindern geführt, um das Projekt näher vorzustellen. „Manchmal dauerte das nur eine halbe Stunde, doch in anderen Klassen war ich über zwei Stunden“, erzählt sie. Aus ihrer Praxis, dem „Ruheraum“ in Coburg, kennt sie die Schwierigkeiten der Kinder und Eltern. Rund zehn Kinder kommen wöchentlich zu ihr, um Entspannungstechniken zu üben, sich besser konzentrieren zu können, um Methoden kennenzulernen, mit denen sie effektiver lernen. Sie leitet Konzentrations- und Entspannungskurse an Schulen und ist selbst Mutter von drei schulpflichtigen Kindern.

„Ich habe in den Schulen Lehrerinnen getroffen, die mit ihrem Latein nahezu am Ende sind und sich bereits Hilfe beim Jugendamt geholt haben“, schildert Kollarsch ihre Eindrücke aus den Klassenbesuchen. Am liebsten würde sie all diesen Lehrkräften und

Klassen Unterstützung anbieten. Doch den Wettbewerb konnte nur eine Klasse gewinnen. Interessenten können einzelne Module bei Nicole Kollarsch buchen – dann allerdings gegen Gebühr.

Da sich mehr Klassen aus den Grundschulen beworben hatten als aus weiterführenden, hatte die Organisatorin damit gerech-

net, Dritt- oder Viertklässler bis zum Schuljahresende zu begleiten. Doch das Los entschied anders: Die 6. Klasse der Grund- und Mittelschule in Bad Rodach wurde gezogen. 19 Schüler unter der Klassenleitung von Brigitte Schnabel werden bis zum Schuljahresende von Nicole Kollarsch betreut.

Ohne Eltern geht es nicht

Das Projekt startet nächste Woche mit einem Elternabend. „Es ist ganz wichtig, die Eltern mit ins Boot zu holen“, sagt Kollarsch. Die Schule könne nicht alles alleine leisten. Die Lernberaterin hat deshalb eine Reihe von Tipps fürs Elternhaus, wie das Kind besser unterstützt und angeleitet werden kann. „Bei aller freien und lockeren Erziehung, die wir unseren Kindern geben, fehlt doch oft auch die Konsequenz“, so ihre feste Überzeugung.

Nach dem Elternabend folgt ein Klassenbesuch. „Ich schau mir die Klasse genau an und notiere, was mir auffällt. Anschließend bespreche ich die Beobachtungen mit dem Lehrer“, sagt sie. Manchmal sorgen schon so banale Dinge wie „durchlüften“ für eine Verbesserung des Klassenklimas.

Eine der ersten aktiven Veränderungen in der Klasse wird seitens der Beraterin die Sitzordnung sein. Wo sitzt welcher Schüler am besten? „Es ist wichtig, dass

die Kinder den optimalen Platz finden, den Platz, der zum persönlichen Lerntyp und -verhalten passt“, sagt Nicole Kollarsch und will das mit den Sechstklässlern in den nächsten Wochen besprechen. Dazu werden die Schüler einen Fragebogen ausfüllen, der Rückschlüsse auf das Lernverhalten zulässt.

Nach diesen ersten Maßnahmen hält Nicole Kollarsch engen Kontakt mit der Lehrkraft. Bei einem zweiten Elternabend holt sie sich ein erstes Feedback und gibt weitere Ratschläge. Anschließend wird mit der Lehrerin besprochen, ob die Klasse Bewegungstraining braucht oder Übungen zur Entspannung und Konzentration. Auch die verschiedenen Lernmethoden können einstudiert werden. Es gibt auch Methoden und Spiele, um das Klassenklima zu stärken.

Mit diesen konkreten Maßnahmen beginnt Nicole Kollarsch in etwa sechs Wochen. Sie wird darüber hinaus die Klassenzimmer – je nach Unterrichtsfach – beduften. „Zitrusdüfte vitalisieren und unterstützen die Konzentration, Lavendel beruhigt eher“, erläutert die Aromatherapeutin.

„Mich freut besonders, dass die Lehrkräfte mir gegenüber so offen waren. Die meisten haben mich ganz bewusst darum gebeten, auch sie genau zu beobachten, um am Unterricht etwas verbessern zu können.“

(Das Tageblatt begleitet das Projekt und wird in regelmäßigen Abständen über die Entwicklung im Klassenzimmer berichten.)



„Ich habe in den Schulen Lehrerinnen getroffen, die mit ihrem Latein nahezu am Ende sind und sich bereits Hilfe beim Jugendamt geholt haben“

NICOLE KOLLARSCH (Foto)
Lernberaterin

STATISTIK

Wie viele fahren mit dem ICE? Die Bahn kann's noch nicht sagen

Coburg – Es gibt zwar die Erfolgsmeldungen für die gesamte Bahnstrecke München-Berlin, aber noch keine Zahlen für einzelne Halte auf der Strecke. So beantwortete ein Bahnsprecher am Dienstag die Frage, wie viele

Fahrgäste denn in Coburg in die sechs ICE-Züge pro Tag ein- und aussteigen.

Für Gerd Weibelzahl von der Coburger Kreisgruppe des Verkehrsclub Deutschland (VCD) waren es zumindest drei Tage

vor Weihnachten „rund 200“ Personen, die mit einem der beiden Züge am Abend in Coburg ankamen oder wegfuhr. Um 22.04 Uhr kommen die ICE aus beiden Richtungen gleichzeitig an. Ob diese Zahlen auch in nor-

malen Betriebszeiten erreicht werden, lässt sich noch nicht sagen. Die Bahn hatte immer erklärt, dass 500 Fahrgäste täglich einen ICE von oder nach Coburg nutzen müssten, damit der Halt sich lohnt. Gerd Weibelzahl ist

aufgrund seiner Beobachtungen zuversichtlich, dass diese Vorgabe geknackt werden kann. Derzeit halten täglich sechs ICE früh, nachmittags und abends in Coburg, je drei in Richtung Berlin und München. *sb*