

# Einladung ins Regenbogenhaus

Görlitz-Rückkehrerin Sandra Jahnke hat ein Zentrum für Achtsamkeit und Mitgefühl etabliert. Nun möchte sie ein gleichnamiges Schulfach - für ganz Sachsen.

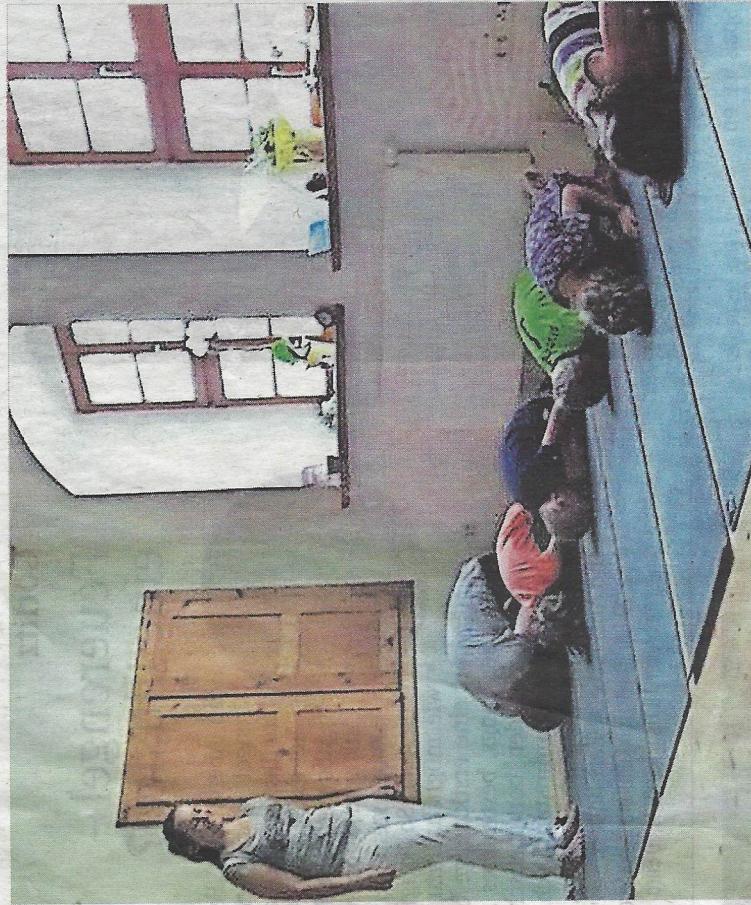
VON DANIELA PREIFFER

Irgendwie haben sie auf so etwas gewartet: die Lehrer Katrin Götz und Steffen Hanke. Auf einen Vorstoß wie ihn die Görlitzerin Sandra Jahnke jetzt wagt. Vor einem Jahr war sie aus Frankfurt/Main, wo sie als Organisationsentwicklerin arbeitete, in die Heimat zurückgekehrt. Die 41-Jährige hat in der Nikolaivorstadt seitdem ihr Zentrum für Achtsamkeit und Mitgefühl etabliert, etliche Kursleiter aus Görlitz gewonnen und bietet von Montag bis Sonntag volles Programm an. Auch Kinder kommen zu ihr. Aber noch mehr möchte Sandra Jahnke zu den Kindern. Oder vielmehr: an die Görlitzer Schulen. Sie findet es gerade in der heutigen Zeit wichtig, Kindern mehr Achtsamkeit und Mitgefühl beizubringen. „In dieser Region hier sind manche Menschen sehr von Verlustängsten, Engherzigkeit und Neid geprägt, fühlen sich in Opferrollen, denken, andere nehmen ihnen etwas weg“, sagt sie. So etwas gebe man unweigerlich den Kindern mit auf den Weg. Es sei wichtig, dem entgegenzuwirken. Als Organisationsentwicklerin berät Sandra Jahnke seit Jahren bundesweit namhafte Konzerne, versucht auch dort, mehr Achtsamkeit für sich selbst und Mitgefühl für andere zu vermitteln. Dazu hat sie eine Kampagne gestartet, die eine neue Unternehmenskultur entwickeln soll. Schulen sind eine Säule davon. Regen-

bogenhaus hat sie ihre Idee genannt. Als ersten Schritt stellt sich Sandra Jahnke vor, dass Meditation und mehr Bewegung in den Schulalltag eingebaut werden sollen. Dann sollen Stressprävention und Weiterbildung für Lehrer folgen. Ist das alles geschafft, könnte die Schule neu organisiert werden. Um ihre Gedanken zu vermitteln und Mitstreiter zu finden, hat sich Sandra Jahnke in einigen Görlitzer Schulen gemeldet. An manchen stieß sie auf taube Ohren, an anderen auf offene. So bei Katrin Götz, Mathelehrerin am Augustum-Annen-Gymnasium und Steffen Hanke, Leiter der Grundschule Königshufen. Er habe sofort verstanden, dass es nicht nur um ein paar Stunden Kinderyoga geht, sondern um viel mehr. „Es geht um Entschleunigung. Gerade auch für verhaltensauffällige Kinder sehe ich da Ansätze“, sagt Hanke, der von dem Projekt so begeistert ist, dass er seine gesamte Lehrerschaft zur Dienstberatung ins Center von Sandra Jahnke eingeladen hat. Hanke findet es höchste Zeit, dass Schulen umdenken. Ab Dezember will Steffen Hanke an seiner Schule Schnupperkurse anbieten, Kinder-Yoga zum Beispiel, im zweiten Halbjahr mit Ganztagsangeboten starten. Sandra Jahnke will noch mehr. Ihr Ziel ist, Achtsamkeit und Mitgefühl in Sachsen als Unterrichtsfach zu etablieren. Sie hofft, dass sie im Kultusministerium auf offene Ohren stoßt und es dafür Fördermittel gibt.

# GÖRLITZ

20. 10. 2017



Kinder aus dem Hort Bienenhaus bei Sandra Jahnke: Sechs- bis Achtjährige kommen zu Meditation und Kinderyoga. Ähnliches möchte Sandra Jahnke für die Görlitzer Schulen einführen - am liebsten für ganz Sachsen.  
Foto: privat