

Die Schülerinnen und Schüler lernen im Workshop, wie sie ihre Atmung auf ein gesundes und ruhiges Niveau bringen können.

Bild: zvg



«Niemand bringt uns bei, wie wir richtig atmen»

In Workshops der Kantonalen Schule für Berufsbildung in Baden lernen Jugendliche, mithilfe der Atmung mit Gewalt, Resilienz und KI umzugehen.

Ursula Burgherr

Langsam und tief durch die Nase einatmen, Atempausen gezielt einsetzen, auf die Füsse konzentrieren und weiteratmen. Der Workshop «Stärker durch Resilienz» ist Teil der jährlich stattfindenden Themenwoche in der Kantonalen Schule für Berufsbildung. Die Schülerinnen und Schüler haben die Augen geschlossen und sind ganz bei sich. Sanfte meditative Klänge füllen den abgedunkelten Raum. Im eintägigen Kurs von Patrick Lanter lernen sie, wie sie ihre Atmung auf ein natürliches, ruhiges und gesundes Niveau bringen können.

«So wie wir atmen, leben wir», sagt der Coach und Leiter eines Zentrums für ganzheitliches Wohlbefinden in Horgen.

Die Teilnehmenden im Alter von 18 bis 22 Jahren erfahren, wie sie mit der richtigen Atmung für ein besseres inneres Gleichgewicht, mehr Energie und Entspannung sorgen und Stress abbauen können. Zum Beispiel vor einem Vorstellungsgespräch, das bei einigen von ihnen ansteht.

Eigentlich sind es ganz einfache Übungen, die jederzeit in den Alltag integriert werden könnten und wesentlich zur physischen und psychischen Gesundheit beitragen würden. Auf einem offiziellen Lehrplan stehen sie dennoch nirgends. «Niemand bringt uns bei, wie wir richtig atmen. Alle nehmen es als selbstverständlich», weiss Lanter. Studien belegen aber, dass ein Grossteil der Menschen falsch respektive viel zu flach und kurz atmet.

Für den Workshop-Leiter ist es das erste Mal, dass er von einer Schule engagiert wurde. Die Jugendlichen erfahren von ihm, wie sie durch eine gesunde Selbstfürsorge zu mehr Resilienz im Alltag kommen. Engagiert wurde er von Klassenlehrer Yahya Hassan Bajwa, dem es neben dem Pflichtstoff wichtig ist, die angehenden Berufsleute psychisch und physisch für die zentralen Herausforderungen des Alltags zu wappnen.

Verhaltenstraining kann auch bei Mobbing helfen

In einem zweiten Workshop erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Strategien zur Gewaltprävention und Grundtechniken der Selbstverteidigung. Geleitet wird er von Sarah und

Manolito Steiner von der Schutzschmiede Baden. Sie arbeitet für die Jugendanwaltschaft und coacht jugendliche Straftäterinnen und Straftäter, er ist ehemaliger Polizist und hat das Bedrohungsmanagement für Behörden im Kanton Aargau aufgebaut.

Das Paar erörtert an verschiedenen Beispielen aus der Praxis, wie sich Gewalt anbahnt und wie man Gefahrensituationen richtig einschätzen und entschärfen kann. Dabei geht es nicht nur um physische, sondern auch um verbale und emotionale Gewalt. Einige der Teilnehmenden erzählen, dass sie schon Erfahrungen mit Mobbing und Ausgrenzung gemacht haben. Auch Cyberbullying oder Cyberstalking kommt zur Sprache, das auf

den sozialen Plattformen leider zunimmt.

Ein gezieltes Selbstverteidigungs- und Verhaltenstraining sowie die Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung sollen zu mehr Selbstvertrauen führen. Die 17-jährige Workshop-Teilnehmerin Teodora wurde früher in der Schule so gemobbt, dass sie psychologische Hilfe brauchte. «Ich bin eher scheu und introvertiert, war früher oft gestresst und habe dadurch auch viel zu schnell geatmet. Jetzt weiss ich, wie ich mich besser behaupten kann und fühle mich schon viel sicherer», meint sie dankbar.

Lehrer Bajwa will nun dafür sorgen, dass die Wirkung der Workshops nachhaltig bleibt. «Ich plane, meine Stunden jeweils mit einer kurzen fünfminü-

tigen Ruhepause und dem Fokus auf die Atmung einzuleiten. Oder auch mal einer Kraftübung aus der Selbstverteidigung einzubauen, um überschüssige Energie rauszulassen», sagt er.

Das Workshop-Team hat den Schülerinnen und Schülern im Vorfeld Fragen zum Thema Resilienz und Selbstverteidigung geschickt. Ihre Aufgabe war es, diese mittels verschiedener KI-Tools zu lösen. Und siehe da – die Antworten auf ein und dieselbe Frage kamen je nach Laptop und Algorithmus unterschiedlich heraus. Das führte zu einer weiteren wichtigen Erkenntnis. Bajwa: «Es gilt, die künstliche Intelligenz klug zu nutzen, aber ihr nicht blind zu vertrauen. Und vor allem verschiedene Quellen zu prüfen, bevor man sich eine Meinung bildet.»

Jagdhornbläser bringen ungewohnte Klänge in die Stadt

200 Mitwirkende waren am ersten Aargauischen Jagdhornbläserfest in Baden dabei.

Louis Probst

«Dieses Stück braucht Ansatz», stellte im Publikum in der Cordulapassage in Baden ein offensichtlicher Kenner beim Vortrag der Zurzibierter Jagdhornbläser fest. Die ungewohnten Klänge an diesem städtischen Ort, an dem man nicht gerade Jäger und Jagdhörner erwartet, ertönten am Samstag im Rahmen des ersten Aargauischen Jagdhornbläserfestes.

Zwölf Formationen mit insgesamt gut 200 Mitwirkenden zeigten die Vielfalt der musikalischen Möglichkeiten der traditionellen jagdlichen Blasinstrumente auf, die weit über die Verwendung als Signalhörner hinausgehen. Mit von der Partie waren aus dem Aargau die Gruppen Distellaub Aarau, SonatES, Jagdhornbläser Hallwyl, Fricker



Jagdhörner erklingen auf dem Bahnhofplatz in Baden: Robert Obrist dirigiert das Gesamtspiel am ersten Aargauischen Jagdhornbläserfest. Bild: Louis Probst

Füchse, Jagdhornbläser Fricktal, Freiwild Wiggertal und die Zurzibierter Jagdhornbläser.

Zuzug erhielten sie durch die Gastgruppen Buechholz, die Jagdhornbläser Ergolz und die Jagdhornbläser Edelweiss aus Glarus. Internationalität verlie-

hen dem Treffen die Fürstliche Jagdhornbläsergruppe Liechtenstein und die Jagdhornbläsergruppe Tiengen aus der deutschen Nachbarschaft.

In einem Rotationssystem zirkulierten die Gruppen zwischen Bahnhofplatz, Schloss-

bergplatz und Cordulapassage und erfreuten – und verwunderten zuweilen wohl auch – mit ihren Vorträgen das Publikum im samstäglichem Getriebe der Stadt, bevor sie sich auf dem Bahnhofplatz zum gemeinsamen Spiel trafen. Mit der Fest-

wirtschaft, welche durch die Badener Jagdgesellschaften betreut wurde, und dem Wildmobil, das mit seinen Präparaten nicht nur bei Kindern auf grosses Interesse stiess, bildete der Bahnhofplatz gewissermassen das Epizentrum des Treffens.

Der Badener Stadtammann Markus Schneider entbot den Jagdhornbläserinnen und -bläsern den Willkomm der Bäderstadt. Ronny Ackermann, der Präsident des Bläsercorps von Jagd Aargau, dankte den Organisatoren des Treffens mit OK-Präsident Hans Gerber an der Spitze, der übrigens in der Formation SonatES aktiv mitwirkte.

Vorbereitung dauerte ein Jahr

Wie er sagte, war die Organisation des Aargauischen Jagdhornbläserfestes vor einem Jahr nach

Bekanntwerden der Verschiebung des eidgenössischen Anlasses in die Hand genommen worden. «Es war ein Kraftakt», so Ackermann. «Aber es war ein guter Entscheid.»

Vor grossem Publikum wurden in einem Gesamtspiel, unter der Leitung von Robert Obrist, die jagdlichen Signale vom «Aufbruch zur Jagd» bis «Jagd vorbei» und «Auf Wiedersehen» vorgetragen. «Jagdmusik ist Teil der Jagd, aber auch Ausdruck der Ehrerbietung gegenüber der Schöpfung», erklärte dazu Rainer Klöti, Ehrenpräsident von Jagd Aargau. «Sie ist jedoch auch Teil des Kulturerbes.» Letzteres brachten die Jagdhornbläserinnen und -bläser mit Stücken wie dem «Jägerchor» aus dem «Freischütz» oder dem «Hubertusmarsch» zum Ausdruck.