



dossier → yoga für kinder

Kinder- yoga im



YOGA AKTUELL – DOSSIER



An vielen Schulen etabliert, durch Studien erforscht und seit Jahren stark nachgefragt: Kinderyoga stößt auf großes Interesse



TEXT ■ JULIA JOHANNSEN

Aufwind

aus Berichten der Erziehungswissenschaftlerin, Politologin und Yogalehrerin Dr. Suzanne Augenstein tauchten die ersten Berichte über Yoga an Schulen in den 1960er Jahren in pädagogischen Facharbeiten von Lehrerinnen auf. Suzanne Augenstein recherchierte zum Thema Kinderyoga im Rahmen ihrer Dissertation und organisierte 1999 die erste Kinderyoga-Tagung in Deutschland. Die Tagung diente einer Bestandsaufnahme über den Stand der Entwicklung und Forschung sowie der Aktivitäten im Bereich Kinderyoga. Für ihre Dissertation entwickelte Augenstein das „körperorientierte Programm“ (KOP). Sie nannte das Programm zunächst KOP, weil es damals in manchen Regionen noch erhebliche Vorbehalte gegenüber dem Yoga-Unterricht an Schulen gab. Im Jahr 2001 erprobte die Grundschulpädagogin und Yogalehrerin Petra Proßowsky das KOP im Rahmen der wissenschaftlichen Studie, die von Suzanne Augenstein mit den Kindern der Niederlausitz-Grundschule in Berlin Kreuzberg (heute: Rosa-Parks-Grundschule) durchgeführt wurde. Nach zehn Unterrichtsstunden wurden bereits Übungserfolge im Bereich der Motorik und Konzentration nachgewiesen (nachzulesen

in „Yoga und Konzentration. Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse“, Prolog-Verlag). Die positiven Ergebnisse führten mit dazu, dass Yoga ein Pflichtfach für die Kinder der ersten drei Grundschuljahre der Niederlausitz-Grundschule wurde. Die Kreuzberger Grundschule war deutschlandweit die erste Schule, an der es Yoga als Unterrichtsfach gab. Der transparente Yoga-Unterricht mit Aufführungen und Dokumentationen kam sowohl bei den Schülern als auch bei den Eltern gut an. Einige muslimische Eltern fragten manchmal nach, ob Yoga im Sinne von Allah sei. Ihnen konnte versichert werden, dass Yoga, so wie er durch das Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen (ProYoBi) unterrichtet wird, keinerlei religiöse Praktiken enthält und die Kinder in keine religiösen Konflikte bringt. Auch in Mecklenburg, an der Grundschule Lankow in Schwerin, steht Yoga fest auf dem Stundenplan. Alle Klassen erhalten Yoga-Unterricht, alle Lehrer haben an einem Rhythmisierungsprogramm mit Yoga-Elementen teilgenommen und integrieren Yogarituale in ihren Unterricht. Weitere Schulen und Kitas in Mecklenburg, an denen Yoga angeboten wird, sind die Mosaik-Schule in Grevesmühlen, die Hundertwasser-Gesamtschule in Rostock, die Kindervilla in Wismar und die Kita „Regenbogen“ in Schwerin. Auch viele andere Einrichtungen haben Yoga fest in ihren pädagogischen Alltag integriert, sogar schon mit ganz kleinen Kindern. In Mecklenburg-Vorpommern unterrichtet Annesmet Maibaum aus dem Team von Petra Proßowsky am Institut für Qualitätsentwicklung Aus- und Fortbildungen zum Thema Yoga in der Schule nach dem ProYoBi. In Berlin zum Beispiel gibt es mittlerweile an vielen Schulen, in Kindergärten und Kitas Yoga, ebenso bieten immer mehr Yogastudios oder Fitnessstudios Kinderyoga an.

„Es gibt eine konstant hohe Nachfrage nach Kinderyoga, die in der Fläche immer noch wächst“, sagt Kinderyoga-Lehrer Thomas Bannenberg.

Fragen und Antworten rund um KINDERYOGA

Ab wann können Kinder Yoga üben?

Grundsätzlich ab drei Jahren. Jedoch können auch schon Babys und Kleinkinder beim Yoga ihrer Eltern kleine Übungen mitmachen oder nachahmen. Das entsteht oft auf natürliche Weise.

Welchen Effekt hat Kinderyoga?

Auf der körperlichen Ebene verbessern sich die Motorik und das Körpergefühl. Yoga fördert ebenso die sinnliche Wahrnehmung und die Fähigkeit zur Konzentration und Entspannung. Yoga kann Kindern helfen, das Selbstbewusstsein und die sozialen Fähigkeiten zu stärken.

Sollen alle Kinder die gleichen Übungen ausführen?

Gut ist, diverse Möglichkeiten hinsichtlich der Ausführung anzubieten, so dass alle Kinder Freude am Yoga-Üben haben und nicht entmutigt werden. Es gibt Bäume mit unterschiedlichen Wurzeln, Schmetterlinge mit unterschiedlichen Flügelschlägen, kleine und große Schildkröten und Kamele.

Können Kinder schon Pranayama üben?

Ein wesentlicher Unterschied vom Kinderyoga zum Erwachsenenyoga ist, dass die Kinder den Atem noch nicht in die Übungen integrieren können.

Wichtig ist, bei Kindern bis zur Pubertät den Atem natürlich fließen zu lassen. So findet er beim Üben den richtigen Weg. Atemspiele, wie Puste-Übungen, das Tönen von Tierlauten oder Spiele mit Strohhalm, wo das Ansaugen und Pusten sichtbar wird, sind sinnvolle Übungen, um den Atem zu kräftigen und die Atemwahrnehmung zu steigern.

Ist es gut, wenn Kinder in den Übungen nur kurz verweilen?

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist, dass Kinder die Übungen nicht so lange halten können wie Erwachsene. Kinder sind in der Entwicklung, d.h. der Knochenbau, die Muskeln und die Organe entwickeln sich. Die Gelenke sind noch nachgiebig, formbar und instabil. Der Kreislauf arbeitet schneller. Das alles muss berücksichtigt werden.

Wie geht es den Kinderyoga-Lehrern beim Üben mit Kindern?

Wenn Kinderyoga-Unterricht Freude, Kreativität und Einfühlungsvermögen beim Yoga-Üben mit den Kindern haben, profitieren nicht nur die Kinder davon. Auch die Pädagogen entspannen sich bei ihrer Arbeit und fördern ihre Gesundheit. Kinderyoga-Lehrer sollten die körperlichen Entwicklungsschritte achtsam wahrnehmen und das Yoga-Üben darauf abstimmen. Ein Kinderyoga-Lehrer sollte viel Fantasie haben, den Kindern Raum für ihre eigene Kreativität und Schöpferkraft geben und im Unterricht auch Improvisieren können.

«In Berlin zum Beispiel gibt es mittlerweile an vielen Schulen, in Kindergärten und Kitas Yoga, ebenso bieten immer mehr Yogastudios oder Fitnessstudios Kinderyoga an.»

„Dabei hat sich der Qualitätsanspruch an Kinderyoga-Unterricht geändert: Es wird immer mehr Wert auf eine gute und qualifizierende Ausbildung gelegt.“

Aus- und Weiterbildungen werden gern angenommen

Im Jahr 2007 haben ca. 50 Schulen in Berlin innerhalb des von der Senatsverwaltung geförderten Programms „Gute gesunde Schule“ Yoga-Fortbildungen erhalten. Die Kinderyoga-Lehrer wurden bei Petra Proßowsky nach dem „Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen“ ausgebildet, und bis heute sind einige von ihnen an den Schulen und führen dort regelmäßig Yogakurse durch. Seit 2001 bietet Petra Proßowsky in ihrer „Yogaschule auf dem

Land“ Fort- und Weiterbildungen für Kinderyoga an, ebenso bei der Sportjugend Berlin. Seit 2004 führt die Yogalehrerin gemeinsam mit ihrem Ausbildungsteam auch Aus- und Weiterbildungsseminare in Mecklenburg und bei Institutionen wie DRK, Diakonie und Kneipp-Bund durch. Jährlich werden ca. 50 ProYoBi-Kinderyoga-Lehrer ausgebildet, Tendenz steigend. Gefragt bei Weiterbildungen und Themenkursen sind im Moment die Themen „Yoga mit Jugendlichen“ und „Yoga mit verhaltenskreativen Kindern“.

Informationsquellen und Studienergebnisse

Thomas Bannenberg hat auf der Seite www.kinderyoga.de ein großes Forum

für Kinderyoga geschaffen. Hier können sich Kinderyoga-Lehrer in ein Verzeichnis eintragen lassen, darüber hinaus informiert die Seite über Studien und Fakten. Auch Veranstaltungen zum Thema Yoga für Kinder gibt es: Bannenberg hat schon mehrfach Kinderyoga-Konferenzen organisiert, Yoga Vidya führt ebenfalls regelmäßig Kinderyoga-Kongresse durch.

Dr. Nicole Goldstein hat innerhalb ihrer Dissertation Untersuchungen zum Thema „Hatha-Yoga als Interventionsmaßnahme bei Grundschulkindern mit expansiven Störungen“ durchgeführt. Für diese Studie wurde ein strukturiertes Yogaprogramm entwickelt – mit dem Ziel, die Wirkungsweise des Yoga auf die Kernsymptome der hyperkinetischen Störungsbilder, wie Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität, zu prüfen. Zielgruppe der Studie waren Kinder der ersten bis vierten Grundschulklasse aus dem Raum Heidelberg, Mannheim und Weinheim mit der klinischen Diagnose hyperkinetische Störung mit oder ohne Störung des Sozialverhaltens. Die Schüler durchliefen zwei achtwöchige Trainingsphasen, unterbrochen von einer sechswöchigen Trainingspause. Das Ergebnis der Pilotstudie war eine signifikante Abschwächung der Hyperaktivität und Impulsivität, sowie die Verbesserung der Aufmerksamkeit und positive Auswirkungen auf das expansive Sozialverhalten. Weitere wissenschaftliche Studien zum Thema Entspannungstraining mit Yoga-Elementen und Stressbewältigung gibt es von Prof. Dr. Marcus Stück von der Universität Leipzig.

„Das große Thema ist und bleibt, den Yoga dahin zu bringen, wo die Kinder sind“, sagt Thomas Bannenberg. „Das heißt, Yoga in die Angebote der vorschulischen Bildung und in den Schulalltag zu integrieren.“ ■



Die Autorin:

Julia Johannsen

lebt und arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin. Sie ist Yogalehrerin für Kinder und Erwach-



Yoga für **Teenager** & **Jugendliche**

YOGA AKTUELL – DOSSIER

TEXT ■ JUDIA JOHANNSEN

Keine Kinder mehr, aber auch noch nicht erwachsen: Die Altersgruppe der Teenies und Jugendlichen steht irgendwo zwischen Kinderyoga und dem Angebot für Erwachsene. **Wie sieht ein teeniegerechter Yoga aus?**



Yoga für Erwachsene boomt, Kinderyoga liegt im Trend, dazwischen ist ein leerer Raum. „Die meisten Teenies und Jugendlichen finden Kinderyoga peinlich und Yoga für Erwachsene uncool“, sagt die Yogalehrerin Petra Proßowsky, die gerade ein Buch zum Thema „Yoga im Sportunterricht am Gymnasium“ geschrieben hat. Doch gerade auch Jugendliche können von Yoga sehr profitieren. „Es gibt einen enormen Bedarf an Techniken, die Jugendliche bei ihrer Selbstfindung unterstützen und ihnen helfen können, nicht im wachsenden Leistungsdruck zu ertrinken“, so Proßowsky. Die Grundschullehrerin und Expertin für Kinderyoga hat bereits vor vielen Jahren Yoga als Pflichtfach für alle Kinder an die Rosa-Parks-Grundschule in Berlin-Kreuzberg gebracht. Während die Forschungen im Bereich Kinderyoga inzwischen schon weit entwickelt sind, gibt es zum Thema Yoga mit Jugendlichen noch nicht viele Erfahrungen.

Yoga für Teenies integriert idealerweise das Bedürfnis nach sozialer Interaktion und emotionaler Balance, sowohl auf der physischen als auch auf der mentalen Ebene. Erwachsene haben zwar ähnliche Bedürfnisse, doch Teenies sehen die Welt mit ihren eigenen Augen, was die Art und Weise beeinflusst, wie die Yogapraxis ihnen zugänglich gemacht werden kann. In einer typischen Yogaklasse für Erwachsene spricht der Yogalehrer meist alleine, während es in einer Yogaklasse für Teenies mehr Varianten für den Ausdruck und die Interaktion gibt. Der Yogalehrer könnte zum Beispiel eine Frage stellen und so den Raum für eine Diskussion öffnen, aus der sich die Inspiration für die Yogapraxis entfaltet. „Meine Erfahrung zeigt, dass es gut ist, den Teenies und Jugendlichen differenzierte Möglichkeiten anzubieten, wie sie die Übungen ausführen können“, erzählt Petra Proßowsky. „So haben sie die Möglichkeit, ihren Fähigkeiten entsprechend zu üben, und bekommen keine Minderwertigkeitsgefühle“. Teenies und Jugendliche wollen wissen, was Yoga ihnen im täglichen Leben bringen kann. Sie werden meist von ihren Eltern oder Lehrern zum Yoga gebracht und finden dann erst den persönlichen Zugang dazu. Deswegen ist es wichtig, dass der Yogalehrer den Raum schafft, in dem die Jugendlichen ihren eigenen Weg zum Yoga entdecken können. Eines der wichtigsten Dinge, die ein Yogalehrer seinen Teenie-Schülern vermitteln kann, ist, dass sie wertvoll und einzigartig sind. Er sollte die Jugendlichen dort abholen, wo sie gerade stehen.

Yoga, das zu den Teenies passt

Das von Petra Proßowsky entwickelte Konzept aus dem Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen – ProYoBi – für Teenies und Jugendliche ist mittlerweile an vielen Schulen in Berlin und Mecklenburg integriert. „Erfahrungsgemäß verändern sich die Kinder in Bezug auf das Yoga-Üben im Verlauf der 4. Klasse“, sagt Petra Proßowsky. Eine Yogastunde für Teenies enthält zum Beispiel Bewegungsabläufe mit unterschiedlichen Übungsschwerpunkten, Aufwärmübungen, Affirmationen mit Bewegungen, Entspannungsübungen, Rituale zur Herzensbildung, Danksagung, Wertschätzung, Finger-Mudras und einfache Atemtechniken. Ebenso können Spiele integriert werden, die zu den aktuellen Themen passen, die die Jugendlichen gerade beschäftigen. Wenn sie einmal im Yoga angekommen sind, entwickeln Jugendliche gerne ihre eigenen Übungsreihen. Der Yogalehrer kann für ihre Kreativität den Raum schaffen, in dem die Jugendlichen in Partner- oder Gruppenarbeit eigene Übungssequenzen entwickeln und diese vor der Gruppe demonstrieren. Das kann auch deswegen inspirierend sein, weil Jugendliche sich



»Während Kindergarten- und Schulkinder die Körperhaltungen gern in Spielen, Geschichten, Liedern und Sprechversen üben, nehmen Teenies und Jugendliche die Übungen bewusster wahr, wollen mehr über die Wirkungen wissen und über den Nutzen, den sie daraus ziehen können.«

gegenseitig auf andere Weise zuhören als einem Erwachsenen. Die Yogastellung „Der Held“ (oder auch „Krieger“) ist perfekt für Jugendliche, denn sie entfaltet Aufrichtung, Stabilität und Dehnung. Auf geistiger Ebene können sich Mut, Toleranz, Respekt und auch die Persönlichkeitsbildung positiv entwickeln. Um die Wirkung zu unterstützen, kann ein Affirmationsatz gesprochen werden, der für die Jugendlichen stimmig ist, z.B.: „Ich fühle mich stark wie ein Held, betrachte das Leben von allen Seiten, respektiere die Vielfalt und finde für mich den richtigen Standpunkt, der zu mir passt“ (aus dem Buch „Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium“).

Die Aspekte Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit aus der Yogalehre haben viele nutzbringende Wirkungen, um Jugendliche in ihrer Lebensphase darin zu unterstützen, gesunde, selbstbewusste und selbstbestimmte Erwachsene zu werden.

Bewegung

Jugendliche können durch die Körperübungen und Übungsreihen ihre Wahrnehmung, ihr Körperbewusstsein und ein gutes Körpergefühl stärken. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gekräftigt, der Kreislauf wird angeregt, die Verdauung gefördert, der Atem vertieft. Übungsreihen, wie z.B. der traditionelle Sonnengruß, wirken ausgleichend auf das Nervensystem, die Emotionen beruhigen sich, emotionale Probleme werden gelindert oder lösen sich sogar auf. Während Kindergarten- und Schulkinder die Körperhaltungen gern in Spielen, Geschichten, Liedern und Sprechversen üben, nehmen Teenies und Jugendliche die Übungen bewusster wahr, wollen mehr über die Wirkungen wissen und über den Nutzen, den sie daraus ziehen können. Auch Teenies und Jugendliche sind noch mit Yogaspielen zu begeistern, doch haben diese Spiele einen anderen Charakter. „Spiele, die Teamgeist fördern, an ein Quiz angelehnt sind und die Eigeninitiative fördern, sind beliebt“, sagt Petra Proßowsky. Wenn Jugendliche erstmals mit Yoga in Kontakt kommen, gehen sie rationaler als Kinder an die Übungen heran. Yoga-Übungsreihen mit verschiedenen Schwerpunkten kommen gut an, ebenso Musik. „Bewährt haben sich klassische Musik, keltische und indische Klänge, aber auch Bollywood-Musik und Musik, die gerade im Trend liegt.“

Entspannung

Kraftpendende Übungen können eingesetzt werden, wenn die Jugendlichen müde und angespannt, lustlos und antriebsarm sind. Durch das Üben bekommen sie wieder den nötigen Aufschwung.

Auch altersgemäße Atemübungen unterstützen Ruhe und Entspannung. Die Jugendlichen sollten sanft und einfühlsam an Atemübungen herangeführt werden.

Durch meditative Übungen lernen die Heranwachsenden, sich zu zentrieren und sich mit ihren Konflikten auseinanderzusetzen. Sie können über Affirmationen reflektieren und in Entspannungsgeschichten ihre Gedanken zur Ruhe bringen. Die Entspannungsgeschichten im ProYoBi-Programm richten den Fokus auf Themen wie: in der Vielfalt den eigenen Standpunkt finden, Anderssein als Normalität sehen, Geduld entwickeln, sich befreien von Sorgen und Unwohlsein, Dankbarkeit, Mitgefühl, Widerstands- und Willenskraft stärken, Güte, Sanftmut und Weisheit.

Konzentration

Gestirgte Aktivitäten können z.B. durch das Fixieren des Blickes auf einen Punkt beruhigt werden. Eine Yoga-Übung dazu, die sich sehr für den Unterricht mit Jugendlichen eignet, heißt Trataka. Der Blick kann auf eine Blume, einen Punkt, einen Stein oder anderen schönen Gegenstand gelenkt werden. Die Jugendlichen lernen dabei, sich selbst zu beobachten: Wie lange schaffe ich das, was lenkt mich ab, wie fühle ich mich danach? Eine andere Konzentrationsübung ist Yoga-Nidra, der „Yoga-Schlaf“. Durch das Fixieren auf bestimmte Körperteile wird der Geist beruhigt und so wieder offen für Neues.

Achtsamkeit

Achtsamkeit zu entwickeln, gehört mit zur Essenz des Yoga. Körper- und Atemübungen können nur dann ihre volle Wirksamkeit entfalten, wenn sie konzentriert und mit der nötigen Achtsamkeit ausgeführt werden. Stille Übungen, wie mit dem Zeigefinger einen Weg am eigenem Körper zu beschreiben, oder die Praxis von Finger-Mudras erhöhen die Achtsamkeit für sich selbst.

Auch in meditativen Übungen, z.B. mit Klängen und Bewegungen, die mit den Klängen koordiniert werden, entwickelt sich achtsames Verhalten.

Übungsreihen, die fortlaufend ausgeführt werden, unterstützen konzentriertes und achtsames Verhalten. Wenn bestimmte Übungsreihen in Partnerarbeit gemacht werden, wird die Achtsamkeit auf den Umgang mit anderen ausgedehnt. Rituale, die sich auf gute Wünsche für andere Menschen oder auf einen bewussten Umgang mit der Natur konzentrieren, wirken sich ebenfalls positiv auf ein achtsames Verhalten aus. Yogaspiele fördern das Miteinander, bereiten Freude und Spaß. Ganz nebenbei werden Konzentration und Achtsamkeit entwickelt.

Diese komplexen Wirkungsweisen des Yoga auf den Körper und die mentalen Vorgänge bewirken eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung. Sie stärken den Körper, führen den Geist zu einem sozialen Bewusstsein, und die gesamte Persönlichkeit zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und der ganzen Welt. Je mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen die Jugendlichen entwickeln, umso leichter fällt es ihnen, auf ihr Umfeld mitfühlend zu reagieren, sich nicht als den Mittelpunkt der Welt zu betrachten. Ein gut strukturierter Yoga-Unterricht, der die besondere Situation von Heranwachsenden berücksichtigt, gibt ihnen spezielle Hilfen, die sie auf dem Weg ins Erwachsenenalter unterstützen. ■

Info: Weiterbildungen zum Thema „Yoga mit Jugendlichen“ mit Petra Proßowsky: www.pro-yoga.de