



© stockfour / shutterstock

YOGA UND PÄDAGOGIK

Yoga in Kindertagesstätten und Schulen

Kinder und Jugendliche wachsen in einer immer schneller werdenden Welt voller Unwägbarkeiten auf. Unsere Bildungseinrichtungen suchen nach Konzepten, wie sie diese Kinder auf ihrem Weg begleiten, damit sie zu gesunden und robusten Erwachsenen heranreifen können.

Text: Kornelia Becker-Oberender

Dass dies nicht so einfach ist, zeigen Statistiken der Krankenkassen, bei denen Kinder mit Stresssymptomen und körperlichen Beschwerden einen immer größer werdenden Posten einnehmen. Auch Kinder- und Jugendpsychiatrien sind in fast jeder Kleinstadt zu finden. Sind unsere Kinder wirklich so krank oder fehlt es uns Erwachsenen eher an passenden Konzepten für die Begleitung von Kindern?

Auf der Suche nach einem solchen Konzept wurde ich fündig an einem Ort, den ich mit Kindern zunächst nicht in Verbindung gebracht habe: Im Yoga und seiner Philosophie. Zu meiner großen Freude hatte ich die Gelegenheit, mit meinem Lehrer R. Sriram über viele Jahre meine Erkenntnisse aus dem Studium der Pädagogik mit der Philosophie des Yoga in der Tradition T. Krishnamacharyas zu hinterfragen. Und es

kam etwas sehr Erstaunliches dabei heraus: Die uralte Lehre des Yoga bietet eine unendliche Fülle an Möglichkeiten, um in dieser schnellen und hektischen Welt zu bestehen.

Wenn wir es schaffen, die alten Lehren des Yoga und die moderne Pädagogik zu einer Symbiose für die Begleitung unserer Kinder zu führen, dann, davon bin ich überzeugt, brauchen wir uns keine Sorgen um die Entwicklung unserer Kinder zu machen.

Moderne Pädagogik und Yoga

Ob in der Kindertagesstätte oder in der Schule, Yoga sollte zu einer Selbstverständlichkeit im Tagesablauf werden. Dabei darf der Yoga nicht als weiteres Animationsangebot mit Musik, Tierfiguren oder Phantasiereisen verpackt werden. Warum ist das so?

Verwenden wir Musik im Yoga-Unterricht, wird die Aufmerksamkeit auf die Musik gelenkt. Werden die Yoga-Haltungen in Tierfiguren verwandelt, lenken wir die Aufmerksamkeit auf das jeweilige Tier und was es so kann, zum Beispiel miauen wie eine Katze oder bellen wie ein Hund. Verwenden wir Phantasiereisen, lenken wir die Aufmerksamkeit in die Phantasiesgeschichte und was dort alles passiert oder passieren könnte. Der kindliche Geist ist noch viel schneller ablenkbar als der des Erwachsenen. Was wollen wir aber mit Yoga erreichen?

Die Aufmerksamkeit soll auf uns selbst gerichtet werden. Wie stehe ich gerade? Was denke ich gerade? Was fühle ich im Moment? Mit der reinen Ausführung der Yoga-Haltung und der Lenkung der Aufmerksamkeit auf das jeweilige Kind selbst bringen wir den Geist des Kindes dazu, zu sich selbst zu spüren. Wie halte ich das Gleichgewicht? Warum belaste ich mein rechtes Bein mehr als das linke? Wann fällt es mir leichter auszuatmen, wenn ich mich vorbeuge oder bei einer Rückbeuge? Diese und viele weitere Fragen, die das Kind immer auf sich selbst zurückführt, schult die kindliche Achtsamkeit, die sich dann, mit der Zeit, als gesteigerte Konzentrationsfähigkeit bemerkbar machen kann.

Gehirnforschung und Yoga

Wenn wir wissen, und die Forschung spricht da eine eindeutige Sprache, dass das kindliche Gehirn um ein vielfaches schneller arbeitet als das Gehirn eines Erwachsenen, dann sollte uns eigentlich auch klar sein, dass dies auch für die Fähigkeit der Entspannung gilt. Dies ist schließlich auch eine Leistung des Gehirns. Was bedeutet das für den Yoga?

Entspannung entsteht bei einem Kind nicht durch ruhiges Liegen, es sei denn, das Kind ist müde und braucht Schlaf. Entspannung entsteht bei einem Kind, und je jünger desto schneller, bei der konzentrierten Einnahme einer Yoga-Haltung und der bewussten Lenkung der Achtsamkeit auf das eigene momentane Tun. Wenn das Gehirn jetzt nicht durch vielfältige Reize (wie oben beschrieben) abgelenkt wird, dann empfindet das kindliche Gehirn eine Qualität von Entspannung, für die ein erwachsener Mensch vielleicht 15 Minuten ruhig sitzen müsste. Wenn wir uns dies vor Augen führen, dann lässt sich auch gut verstehen, warum so viele »Kinderyoga-Stunden« mit Musik und Phantasiereisen arbeiten müssen. Damit ein Kind überhaupt länger als eine Minute ruhig liegen bleiben kann, muss sein Geist abgelenkt werden. Das ist sicherlich auch schön, nur eben kein Yoga und kein Heranführen des Kindes an eine bewusste Achtsamkeit.

Was dies für die vielen (gibt es sie wirklich?) sogenannten hyperaktiven Kinder in unseren Kindertagesstätten und Schulen bedeutet, kann sich die Leserin oder der Leser sicherlich selbst denken. Was das für die LehrerInnen und ErzieherInnen bedeutet, können wir an der Krankenstatistik der Krankenkasse ablesen.

Yoga als Unterrichtsfach

Damit komme ich zu einem weiteren Argument, Yoga als Unterrichtsfach in unseren Schulen zu integrieren. Wenn wir unsere Kinder frühzeitig, zumindest eine Stunde in der Woche, aus der Animationsfalle der heutigen multimedialen Welt befreien können, hat das Auswirkungen auch auf das Umfeld in den Schulen. Jeder von uns, der mit Kindern im Alltag unterwegs ist, hat diese Situationen schon erlebt. Das Kind schaut einen Actionfilm und im Anschluss ist niemand mehr vor dem kleinen Helden sicher. Das ist zu Hause noch »überstehbar«, aber bei 25 Kindern in der Klasse und 300 Kindern auf dem Schulhof leider kaum noch zu bewältigende Praxis für die LehrerInnen. Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, die Kinder haben eine Schulstunde lang geübt, zu sich hinzuspüren. Zu spüren, was ihnen gut tut und was eher nicht. Zu erfahren, dass es im Yoga nicht um Wettbewerb, wer kann mehr und besser, sondern nur um mich geht: Was konnte ich heute im Vergleich zu gestern? Wie werden diese Kinder sich eher in der Klasse oder auf dem Schulhof verhalten? Ich brauche dafür nicht viel Phantasie. Dies wird nicht von heute auf morgen geschehen. Aber mit der Zeit immer mehr und öfter. Dann wird es immer noch unruhige Kinder und sicher auch »Raufbolde und Raufboldinnen«

geben, aber mit denen weiß die Lehrkraft dann sicherlich umzugehen.

Der Aufbau einer Yoga-Stunde für Kinder

Eine Yoga-Stunde kann sich in drei Phasen aufteilen. In der ersten Phase geht es um das Ankommen des Kindes. Nicht alle Kinder kommen ruhig und ausgeglichen in die Yoga-Stunde und einige werden dies als eher lästige Gymnastik verstehen. Hier gilt es für die Lehrperson einen rituellen Einstieg in die Stunde zu finden, der sich immer wieder wiederholt. So wird deutlich gemacht: Jetzt beginnt Yoga!

Nun sollte ein Weg gefunden werden, alle Kinder »einzufangen«. Dies bedeutet Flexibilität des Lehrers/der Lehrerin. Manchmal wird es ein schneller Einstieg in leichte, schnell ausgeführte vinyāsa sein, wenn zum Beispiel viele unruhige Kinder anwesend sind, manchmal eine ruhige, bereits bekannte Āsana-Reihe, wenn es mehr darum geht, die Trägheit zu überwinden. Meist wird es so sein, dass für jede dieser Gruppen etwas dabei sein sollte. Ziel ist es Spannungen abzubauen, was, wie weiter oben beschrieben wurde, nicht durch Liegen oder Sitzen erreicht werden kann.

Für die zweite Phase des Unterrichts kann der Fokus mehr auf den Atem gelenkt werden. Bei kleineren Kinder eher durch das Aufzählen von Reimen, die beispielsweise aus dem Schulunterricht stammen können, während die Kinder ein āsana ausführen. Dadurch wird der Geist, ganz nebenbei, mehr zu sich und dem eigenen Tun ausgerichtet. Auch das einfache Zählen von zum Beispiel 10 nach 0 bei der Vorbeuge schult den Atem, ohne dass er direkt angesprochen werden muss. Die auszuführenden āsana können mit der Zeit anspruchsvoller werden, wobei es nicht um immer wieder Neues geht. Wie schreibt R. Sriram in unserem Buch »Yoga für Kinder und Jugendliche«: »Wichtig ist das Frische, nicht das Neue!« Dies kann erreicht werden, da Yogalehrende viele Variationen eines āsana kennen. Es kann so auch immer wieder das gleiche āsana geübt werden (das gibt Sicherheit) und gleichzeitig durch eine Variation die Achtsamkeit gehalten und der Ehrgeiz geweckt werden, es zu schaffen.

Im dritten Teil der Yoga-Stunde geht es dann mehr um das Üben der Selbst-Reflexion. Bei kleineren Kindern bieten sich dazu sehr gut Geschichten aus dem Kulturkreis des Kindes an, deren ethische Ausrichtung altersgerecht thematisiert wird. Dies würde auch die Integration von Migranten unterstützen, wenn

beispielsweise in jeder Stunde eine Geschichte aus einem anderen Kulturkreis ausgewählt würde. Diese Geschichten könnten sogar von den Kindern selbst mitgebracht werden. Bei älteren Kindern eignen sich sehr gut die Themen der Yoga-Philosophie (yama, bhāvanā und vieles mehr) zur Reflexion, aber auch eigene Erfahrungen der Jugendlichen (zum Beispiel aktuelle Probleme im Unterricht und so weiter), die in einer abschließenden Diskussionsrunde beleuchtet werden könnten.

Plädoyer für den Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Für mich ist Yoga mit Kindern und Jugendlichen, richtig angewendet, ein hochmodernes pädagogisches Konzept, das unseren Kindern einen stabilen Stand im Leben und ein robustes Selbstkonzept ermöglichen kann. In der Schule sollte Yoga als Stundenfach integriert sein, in dem YogalehrerInnen oder LehrerInnen mit eigener, fortlaufender Yoga-Erfahrung Yoga mit Kindern üben. Denn auch der Yoga mit Kindern und Jugendlichen zeichnet sich durch eine individuelle Begleitung der Schüler aus (wie das für uns Erwachsene ja selbstverständlich ist) und kann nicht in fertige Konzepte gedrängt werden. Davon gibt es schon genug. Ich kann nur jeden ermutigen, »alt« zu denken (Yoga ist eine alte Erfahrungsphilosophie) und es zu wagen, mit unseren Kindern und Jugendlichen Yoga zu üben. Meine Erfahrung aus den letzten 20 Jahren, die ich mit vielen Kindern und Jugendlichen in meinen Kursen verbracht habe, war, dass diese meist anstrengender waren als Erwachsenenkurse. Aber die Begeisterung der Kinder, die mir entgegengebracht wurde und wird, und die Entwicklung, die ich auch bei vielen »Rabauken« miterleben durfte, ist mit keinem Geld der Welt zu bezahlen. Jede Stunde hat sich gelohnt. Wollen wir andere Ergebnisse, dann sollten wir auch anders handeln.



KORNELIA BECKER-OBENDERER

Yogalehrerin BDY/EYU, Yogalehrerin des Yogaweg R. Sriram, Diplompädagogin, Diplom Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie leitet gemeinsam mit ihrem Mann das Institut für Bildung und Entwicklung (IBE Gieleroth). Unter diesem Dach begleitet sie seit circa 25 Jahren Menschen und Unternehmen in ihrer Yoga-Schule, ihrem Seminarhaus und in ihrer Praxis für Coaching, Beratung und Therapie. Sie ist Bildungsreferentin des Landes Rheinland-Pfalz in der Elementarpädagogik. Die Autorin hat mehrere Fachbücher im Bereich Coaching, Beratung und Therapie von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und, gemeinsam mit R. Sriram, das Buch »Yoga für Kinder und Jugendliche« geschrieben. Dieses Buch beschreibt eine gewinnbringende Symbiose der alten Yoga-Lehre und der modernen Pädagogik.