



Barbara Gollan bringt Yoga in den Schulalltag

## „Yoga schafft Gefühlsalternativen.“

### Interview mit Barbara Gollan

**Libelle:** Frau Gollan, an welchen Schulen bieten Sie denn Yoga für Kinder an?

**Barbara Gollan:** Ich arbeite im OGS-Bereich an der Städtischen Montessori-Schule Lindenstraße und an der Katholischen Paulusschule.

**Libelle:** Wie sind dort die Arbeitsbedingungen für Sie und die Kinder?

**Gollan:** Wir machen Yoga in den Räumen, die in der Schule vorhanden sind. In beiden Schulen wird der Musikraum zur Verfügung gestellt: die vorhandenen Instrumente sowie den CD-Player darf ich benutzen. Yogamatten waren in der einen Schule bereits vorhanden, in der anderen Schule wurden sie angeschafft. Da Yoga im Rahmen des Offenen Ganztags angeboten wird, finden die Kurse nachmittags statt. In der ersten Gruppe sind die Erst- und Zweitklässler; in der zweiten Gruppe sind die Kinder aus der dritten und vierten Klasse. In meinen Kursen sind bis zu 10 Kinder.

**Libelle:** Klappt das denn?

**Gollan:** Der Maßstab für das was geht, sind die Kinder. Ich versuche ein Programm anzubieten, das die einen nicht über- und die anderen nicht unterfordert. Oft habe ich gerade die motorisch aktiven Kinder, nach dem Motto: „Das Kind ist unruhig, es soll mal Yoga machen.“ Aber Ruhe lässt sich nicht verordnen. Ich kann sie nur als schönes Erlebnis anbieten.

**Libelle:** Wie geht das?

**Gollan:** Phantasiereisen, Rückengeschichten oder Mandalas, die mit Blumen, Muscheln oder schönen Steinen gelegt werden, sind fester Bestandteil meiner Yogastunden. Diese oder ähnliche Übungen führen die Kinder zu Ruhe und ganz nebenbei machen sie auch noch

Spaß.

**Libelle:** Was wissen die Kinder über Yoga?

**Gollan:** Einige Kinder bringen Vorerfahrungen mit, andere haben Mütter, die ihrerseits Yoga machen. Den Kindern, für die Yoga neu ist, erkläre ich, dass Yoga eine uralte indische Technik ist, die die Muskeln kräftigt und den Geist schult und hilft, uns besser zu konzentrieren.

**Libelle:** Merken die Lehrer das auch?

**Gollan:** Schon nach wenigen Wochen verlängern sich die Zeitspannen, in denen Konzentration möglich ist. Auch werden die Kinder achtsamer mit sich selbst. Neben der Förderung der Konzentration, der Haltungsschulung, des Verbesserns der Rechts-Links-Koordination macht Yoga den Kindern Spaß und schafft Gefühlsalternativen.



### Yoga junior

Barbara Gollan ist Entspannungspädagogin und Übungsleiterin für das körperorientierte Programm Yoga für Kinder und unterrichtet seit drei Jahren Yoga an Grundschulen.

#### BUCHER

Christiane Rank: *Der kleine Yogi. Kinderleichtes Yoga.* Menschenkinder-Verlag 2003. ISBN 3-89516-077-5

Marc Singleton: *Yoga mit Kindern. Spielertische Freude an gemeinsamen Übungen.* Nymphenburger-Verlag 2007. ISBN 978-3-485-01001-6

Eloisius *Reise zum Mond.* Audio-CD mit Inga Humpe. Entspannung für Kinder ab 4 Jahren, mit Musik. (36 Min.) Oetinger Audio 2006. ISBN 3789102695

#### KURSE bei Birgit Darnisch

Yoga 9, Hildebrandtstraße 9, Düsseldorf

[www.yogag.de](http://www.yogag.de)