

## „Hört mal, es regnet“

Therapie: Suzanne Augenstein hat nachgewiesen: Durch Yoga-Übungen verbessern sich Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit von Grundschulkindern bereits nach zehn Stunden.



Yoga-Unterricht macht Kinder beweglicher - das hat Suzanne Augenstein in einer Ratinger Grundschule festgestellt.

Foto: Achim Blazy

Max ist ein Igel. Der Siebenjährige setzt sich mit dem Po auf die Fersen, neigt sich vor und legt die Stirn auf den Boden. Zu Beginn der Yoga-Stunde an der Suitbertus-Grundschule in Ratingen hatte Max noch herumgezappelt. Jetzt liegt er still. „Hört mal, es regnet“, sagt Yogalehrerin Suzanne Augenstein. Max steht auf und geht zu seiner Nachbarin. Er pustet sich in die Hände und klopft dann zart mit den Fingerspitzen Regentropfen auf ihren Rücken.

Zusammen mit seinen Klassenkameraden nimmt er am „Körperorientierten Programm“ (KÖP) teil, das Suzanne Augenstein im Rahmen ihrer Doktorarbeit für Fünf- bis Zehnjährige entwickelt hat. Über zehn Unterrichtsstunden hinweg trainiert sie Grundschulern! auf spielerische Weise Bewegung und Konzentration auf Basis von Yoga. Im Anschluss übernimmt ein anderer das Anleiten. Dass Suzanne Augenstein bei ihrem Programm den Begriff Yoga vermeidet, hat einen Grund: Sie hat mehrmals erlebt, dass Eltern ängstlich reagieren. „Eine Mutter glaubte, ihre Tochter würde in der Stille vom Teufel heimgesucht.“ Die Lehrerin findet das absurd, denn was sie unterrichtet, ist eine westliche Form des Yoga, wie

sie an jeder Volkshochschule angeboten wird. Aber sie will keine unnötigen Barrieren aufbauen.

Max hatte anfangs seine Probleme mit dem KÖP, weil ihm das Konzentrieren schwer fiel. Er leidet unter ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), ist also phasenweise extrem unruhig und abwehrend. „Inzwischen hat er gemerkt, dass es ihm eindeutig gut tut“, sagt seine Mutter. „Er ist ruhiger geworden und kann sich besser bremsen, wenn es in ihm brodelt.“

In der Yoga-Stunde spielen die Kinder zum Beispiel, dass sie an einen See kommen, dort Himmel, Erde, Sonne, Mond und Sterne begrüßen und sich gleichzeitig dehnen. Dann setzen sie in einem Boot über und trainieren bei simulierten Ruderbewegungen die Bauchmuskulatur. Von

Die Gesellschaft für Zentrie-

### Seminar und mehr Informationen

rung und Pädagogik (GZP) lädt zum Seminar „Soziales Verhalten und Konzentration“ am 15. und 16. November ins ASG-Bildungsforum Düsseldorf, Ackerstraße 90, mit Petra Proßowsky

der Anstrengung brauchen die Ruderer eine Pause. Sie legen sich hin, legen die Hände auf den Bauch, und mit einem Mal ist es in der Turnhalle ganz still. Die Kinder machen das mit Begeisterung, inzwischen auch Max. Diese Erfahrung beschreibt Suzanne Augenstein auch in ihrer Dissertation. Sie hat die Auswirkungen des KÖP auf 61 Grundschulkindern in Ratingen und Berlin-Kreuzberg untersucht. Das Ergebnis: Bereits nach zehn Stunden hatten sich die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit der Kinder nachweisbar verbessert, ihre Konzentration ebenfalls. 58 von 61 Kindern gaben an, sie würden den Unterricht gerne fortsetzen, auch sämtliche Kinder mit Übergewicht, die sich im Sportunterricht häufig nicht wohl fühlen. Die Lehrer

aus Berlin, die seit 12 Jahren

mit Kindern Yoga praktiziert. Anmeldung unter Telefon 0211/1740-0. Mehr zu Suzanne Augenstein's Forschungen in ihrem Buch „Yoga und Konzentration“ (Prolog-Verlag).

wollten das Programm ebenfalls fortführen. Zum ersten Mal hat die Yogalehrerin in Deutschland gezeigt, dass Kinderyoga sich in kurzer Zeit in Schulen effizient vermitteln lässt.

Das ist auch vor dem Hintergrund anderer Untersuchungen bemerkenswert: Der Kinder- und jugendmedizinische Dienst in Frankfurt hat beobachtet, dass dort ein Drittel aller eingeschulter Kinder motorische Defizite hat und gefördert werden müsste. Das Wissenschaftliche Institut der Ärzte in Deutschland hat Zahlen veröffentlicht, dass bei den Zehn- bis 14-Jährigen die Fitness in den letzten acht Jahren um mehr als 20 Prozent abgenommen hat.

Trotz solcher Fakten hat die Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik, die Suzanne Augenstein gegründet hat, Probleme mit der Finanzierung des Programms. Dennoch hat die Yogalehrerin begonnen, weitere Lehrer auszubilden, und in Ratingen wird Klassenlehrerin Brigitte Pogrzeba das Programm weiterführen. Sir will ihren Schülern etwas Wichtige? vermitteln, das auch vielen Erwachsenen schwer fällt: „Nicht immer zu funktionieren, sondern sich zurück zu nehmen ist eine Facette von glücklichem Leben.“ SILKE SCHNETTLEK