

Der „Adler“ hilft gegen den Schulstress

Von LUTZ BLUMBERG, 25.11.09, 07:18h

Moritz muss aufpassen, dass er nicht einfach zur Seite kippt und auf die Matte knallt. Auf einem Bein zu stehen ist für den Grundschüler schwer, obwohl Moritz (Namen der Kinder...)

BONN. Moritz muss aufpassen, dass er nicht einfach zur Seite kippt und auf die Matte knallt. Auf einem Bein zu stehen ist für den Grundschüler schwer, obwohl Moritz (Namen der Kinder geändert) in seinen Cargo-Hosen und dem Sweatshirt aussieht wie eine Sportskanone. Ständig tippelt er mit den Füßen, schon morgens, wenn Dorothea Kolb die ersten Englisch-Vokabeln an die Tafel schreibt. Damit sich das ändert, steht auf Moritz Stundenplan von der Till-Eulenspiegel-Grundschule in Kessenich neben Sachkunde, Rechnen und Lesen jetzt auch Yoga.

Unruhige Kinder sind in Grundschulen ein Problem: Sie stören den Unterricht, werden aggressiv und können sich nicht konzentrieren. Mehr als 500 000 Kinder seien deutschlandweit betroffen, schlug unlängst eine Studie der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) in Hannover Alarm. Häufige Ursache: Stress. Den Kindern fehle der Ausgleich zum Druck in der Schule, zu Bewegungsmangel durch die Daddelerei am Computer und die ständige Berieselung durch das Fernsehen. „Unsere Studien zeigen, dass sich Kinder heute durchschnittlich nur noch eine Stunde am Tag bewegen“, sagt Andrea Kleinbreuer von der Techniker Krankenkasse (TK). Doch gerade die Bewegung sei wichtig, um anschließend wieder zur Ruhe zu kommen. Kinder, die konstant dem Stresspegel eines Erwachsenen ausgesetzt seien, würden schneller krank. Im schlimmsten Fall laute die Diagnose ADHS, das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom. 33 von 1000 Kindern sind laut KKH inzwischen betroffen - eine Volkskrankheit.

Damit es nicht so weit kommt, hat die Till-Eulenspiegel-Schule jetzt „Adler, Schlange und Bär“ ins Klassenzimmer geholt - so die Namen der Yoga-Übungen speziell für Kinder. Die 185 Schüler winden sich auf den blauen Gymnastikmatten in der Aula, stampfen mit nackten Füßen kräftig auf den Boden und formen mit den Armen „Mond, Sonne und Himmel“.

Was klingt wie eine Persiflage auf die viel zitierte Waldorf-Pädagogik, hat handfesten Hintersinn und ist wissenschaftlich erforscht (siehe auch Infotext oben rechts). „Wir erwarten konkrete Auswirkungen auf den Unterricht“, sagt Ulrike Jaeschke, Leiterin der Eulenspiegel-Schule. Spätestens ab dem 1. Februar soll Yoga „fester Teil des Stundenplans sein“, so Ulrike Jaeschke.

Nele zupft derweil an der Kalimba, der afrikanischen Daumenorgel, die anderen Kinder lauschen mit geschlossenen Augen. „Jetzt zeigt in die Richtung, aus der die Töne kommen“, fordert Yoga-Lehrerin Beate Krziwanie (49) die Kinder auf. Zwei Dutzend Zeigefinger strecken sich in Richtung der Zehnjährigen, auch der von Klassenlehrerin Dorothea Kolb. Gemeinsam mit ihren zehn Kollegen drückt die 54-Jährige bei Dr. Suzanne Augenstein selbst noch mal die Schulbank. Bei der Gesellschaft für Zentrierungspädagogik in Ratingen werden die Eulenspiegel-Lehrer fit für kindgerechtes Yoga gemacht.

Ausgeglichene Schüler sind Ziel des Yoga-Projekts. „Wer ausgeglichen ist, kann sich besser konzentrieren und ist weit weniger aggressiv“, sagt Schulchefin Jaeschke. Unter Kollegen und Eltern fand sie schnell Zustimmung für das Projekt, das von der Techniker Krankenkasse gefördert wird.

Jetzt trappeln die Schüler ein Mal in der Woche mit nackten Füßen auf der Gymnastikmatte, schließen die Augen und konzentrieren sich auf ihre Atmung. So wie Marie, die auf dem Bauch liegt und Arme und Beine von sich streckt, ihre Muskeln zittern bis in die Fingerspitzen. Als es zur großen Pause klingelt, stürmt niemand polternd auf den Schulhof - Moritz, Nele, Marie und ihre Klassenkameraden sind ganz ruhig und entspannt.