

stern.de - 20.1.2004 - 12:09

URL: <http://www.stern.de/wissenschaft/gesundheits/index.html?id=519121>

Kinder

Yoga für die Jüngsten



© Stephan Elleringmann

Im Trend: "Yoga Hamburg" veranstaltet Kurse für Grundschüler

Calle, fünf Monate jung, hat bereits zwei Fixtermine im Kalender stehen: Krabbelgruppe und **Yoga**. Seit drei Wochen entspannt er montags zwischen halb elf und zwölf im Strampler auf einer dicken Wolldecke oder macht mit Hilfe von Mutter Michaela leichte Dehnübungen: linker Fuß zur rechten Hand, rechter Fuß zur linken Hand, Beinchen anwinkeln. Calle findet's cool, quengelt kein bisschen. Probt Michaela mal Asanas ohne

ihn, kaut der Mini-Yogi zahnlos zufrieden auf dem Daumen herum. Oder er lauscht den vergnügten Quietschelauten der sechs Monate alten Siri, die mit ihrer Mutter ebenfalls ins "Mom & Baby **Yoga**" im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel kommt.

Trend Baby-Yoga: Mit der üblichen Zeitverzögerung hat er aus den USA kommend auch Deutschland erreicht. Devise: raus aus dem Bauch, rein in den **Yoga**. Schon ist die Rede von einer "förmlich explodierenden Szene". Vor allem in hippen Stadtteilen mit schicken, jungen (Über-)Müttern verkauft sich das fernöstliche Programm gut. Belege für den Nutzen von Baby-**Yoga** gibt es zwar nicht, aber auch keine Warnungen davor. Und spannender als Rückbildungsgymnastik mit der Hebamme ist es für die Jungmamis allemal.

Aber nicht nur Säuglinge werden entspannt und bewegt. Kindergärtnerinnen machen mit Vierjährigen **Yoga** oder "Brain Gym". Kinderärzte bieten Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson an. Lehrer holen Qigong-Trainer in die Schule oder bauen in ihren Unterricht autogenes Training und Fantasiegeschichten zur Entspannung ein. Im Schulsport wird nicht mehr nur wie bei Großvater Jahn geturnt, sondern auch nach Yogi Iyengar.

Alles nur modischer Schnickschnack? Surferei auf einer der vielen Zeitgeist-Wellen? Für Professor Klaus Hurrelmann von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld spricht nichts dagegen, wenn Schulen Anleihen nehmen bei Konzepten aus der Medizin, der psychischen und sozialen Therapie oder auch der Ergotherapie. Allerdings unter drei Bedingungen: dass in Schulen nur wissenschaftlich gesicherte Verfahren zugelassen werden, dass die Lehrer darin gut geschult sind und dass die Verbesserung der pädagogischen Arbeitsqualität das einzige Ziel ist. Zappelphilippe sollen wieder Ruhe geben und konzentriertes Arbeiten möglich machen. "Denn der Lehrer ist weder Therapeut noch Psychologe", warnt Hurrelmann.

Steigerung der motorischen Leistung

An Grundschulen in Düsseldorf und Berlin testete die Erziehungswissenschaftlerin Suzanne Augenstein für ihre kürzlich veröffentlichte Doktorarbeit an der Universität Essen ein **Yoga**-Trainingsprogramm für Kinder mit Asanas, Stille- und Konzentrationsübungen. Zum Vergleich machte eine weitere Klasse ein Psychomotorik-Training. "Die Steigerung der motorischen Leistung war bei den "Yogis" deutlich höher", sagt Suzanne Augenstein. "Beobachtende Lehrer bestätigten außerdem positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten der Jungen und Mädchen." Keine unterschiedlichen Effekte ergab die Studie in puncto Konzentration. Egal ob Psychomotorik oder **Yoga**: Die Schüler aus beiden Gruppen konnten sich deutlich besser auf Mathe und Übungsdiktat konzentrieren.

Trotzdem sollten Eltern auch beim **Yoga** fragen, wer hier mit welcher Ausbildung was mit ihren Sprösslingen veranstaltet. "Im Idealfall haben die Leute, die **Yoga** mit Kindern machen, die dreijährige Ausbildung zum Yogalehrer und zusätzlich noch drei Kinderyoga-Seminare absolviert", sagt Petra Proßowsky, die solche Zertifikatskurse beim Landessportbund Berlin anbietet. In ihrer Vorschulklasse in Berlin-Kreuzberg baut die Lehrerin täglich Yogaelemente in den Unterricht ein. "Immer dann, wenn ich merke, dass die Kinder total durch den Wind sind. **Yoga** ist Bewegung und Entspannung und macht den Schülern Spaß, weil die Körperhaltungen, die Asanas, den Tieren und den Bäumen abgeschaut sind und sich gut in Geschichten einbauen lassen."

Was sich nach Meinung der Expertin aus dem Erwachsenenyoga nicht für Vor- und Grundschüler übernehmen lässt, sind die Atemübungen (Pranayama). "Sie sind zu schwierig und entsprechen nicht der kindlichen Entwicklung", sagt Petra Proßowsky. "Alternativ dazu können spielerische Übungen gemacht werden wie etwa Watte pusten oder hecheln wie ein Hund." Außerdem: "Die Stellungen dürfen auch nur kurz gehalten werden, weil der kindliche Körper noch im Aufbau ist. Bei Dehnübungen und Übungen, die auf die Schilddrüse wirken, muss man vorsichtig sein", warnt die Yogalehrerin. "Und ich würde nie mit meinen Schülern die heilige Meditationssilbe OM singen, weil muslimische Kinder in der Klasse sind und ich ein **Yoga** machen will, das von allen Religionen akzeptiert wird."



Yoga losgelöst von seinem religiös-ideologischen Hintergrund? "Das gibt es nicht", hält Friedhelm Stetter, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Tübingen, dagegen. "Deshalb wäre ich mit **Yoga** bei Kindern auch vorsichtig. Selbst Hatha-**Yoga** ist nicht einfach nur ein bisschen Körper- und Seelengymnastik, sondern hat eindeutig religiöse Ziele." Auch der Kinderpsychologe

© Stephan Elleringmann

"Mom & Baby Yoga": Entspannen und Dehnen für Mini-Yogis

Heinz Zangerle sieht den Trend

"sehr kritisch" und meldet Bedenken

an. "Man muss sich schon die Frage

stellen: Welche Glaubenslehre drücke ich da dem Kind aufs Auge?"

Wesentlich besser erforscht als **Yoga** für den Nachwuchs ist das autogene Training (AT) für Kinder. In Experimenten mit leicht verhaltensauffälligen Kindern konnte gezeigt werden, dass psychosomatische Beschwerden und auch hyperaktives oder aggressives Verhalten in vielen Fällen abgebaut werden und die Jungen und Mädchen sich in der Schule besser konzentrieren können. Die klassische Form des autogenen Trainings eignet sich für Kinder etwa ab dem Grundschulalter, das AT mit Märchen kann man auch schon mit Fünfjährigen machen.

Weil sich viele Dilettanten in dem Bereich tummeln, fordert der Psychotherapeut Stetter jedoch: "Lehrer, die das Programm in ihren Unterricht integrieren, sollten nicht nur von Fachleuten geschult sein, sondern unbedingt mit einem Kinderarzt oder -psychologen mit entsprechender Ausbildung zusammenarbeiten. Für traumatisierte Kinder zum Beispiel ist autogenes Training ungeeignet, auch für schwer depressive Kinder." Vorsicht sei auch geboten bei Jungen und Mädchen mit Entwicklungsverzögerungen oder solchen, die dazu neigten, sich zurückzuziehen. Anerkannte Ausbildungsgänge zum AT-Therapeuten, so Stetter, bietet die Fachgruppe Entspannungsverfahren im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen an, ebenso die Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training.

Entspannungsübungen erfolgreich bei Kindern

Professor Arnold Lohaus von der Universität Marburg verglich in einer Studie mit Dritt- bis Sechstklässlern mehrere Entspannungsverfahren miteinander: Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen und autogenes Training. Sein Fazit: "Entspannung kann mit allen drei Verfahren erzielt werden. Mit allen bekommt man wieder ein bisschen mehr Ruhe in die Klasse, die physiologische Erregung der Kinder nimmt ab, die Stimmung steigt, und das körperliche Befinden verbessert sich. Aber ich erziele den gleichen Effekt, wenn ich die Kinder zwischendurch einfach mal Musik hören lasse oder ihnen eine ganz simple Geschichte erzähle, ohne ihnen dazu Entspannungsinstruktionen zu geben." Anders sei das bei Kindern und Jugendlichen mit chronischen Kopfschmerzen, Asthma und Angststörungen: "Da wurden diese Entspannungstechniken von Kollegen in anderen Ländern erfolgreich getestet."

Vor einem Angebot für Kinder warnen allerdings viele Psychologen und Kinderärzte ausdrücklich: vor der Kinesiologie, auch als "Brain Gym", "Tough for Health" oder "Edu-Kinestetik" verbreitet. Lehrer und Kindergärtnerinnen besuchen Fortbildungsseminare, in denen ihnen Übungen gezeigt werden, die angeblich die Koordination der Gehirnhälften und den "Energiefluss im Gehirn" verbessern. Mütter lesen Ratgeber und spielen dann Hobby-Kinesiologin. Rubbeln bei ihren leseschwachen Kindern an "Gehirnknöpfen", die unter dem Schlüsselbein liegen sollen. Oder setzen ihren rebellischen, lernfaulen Nachwuchs nach einem Muskeltest - dem

zentralen Diagnoseinstrument der Kinesiologen - auch schon mal kurzerhand auf Diät. Ohne Rücksprache mit dem Kinderarzt.

Die Anbieter versprechen schnelle Erfolge und Heilungen bei nicht weniger als seelischen Störungen, Lernschwierigkeiten, Allergien, Müdigkeit, Hyperaktivität, Legasthenie, Depressionen und behaupten, die Methode basiere auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. "Hirnphysiologisch ist das Blödsinn, wissenschaftlich nicht haltbar", sagt Friedhelm Stetter.

Anette Lache

Meldung vom 20. Januar 2004

[Print Impressum](#) | [Online Impressum](#) | [stern.de Jobs](#) | [Gästebuch](#) | [Sitemap](#) | [E-Mail](#)
[Presse](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#) | [Disclaimer](#) | [Online-Werbung](#) | [Print-Werbung](#)

© *stern.de* 1995-2004

Weitere Online-Angebote des Verlagshauses G+J:
[art](#), [BerlinOnline](#), [Börse-Online](#), [Brigitte.de](#), [Capital](#), [Eltern.de](#), [Elternforfamily.de](#),
[FTD](#), [Gala](#), [GEO](#), [Handy.de](#), [Impulse](#), [Living at Home](#), [NATIONAL GEOGRAPHIC](#),
[NEON-Magazin](#), [PM Online](#), [travelchannel.de](#), [sz-online](#), [TV TODAY](#),
[WOMAN](#), [YOUNG MISS.de](#)