

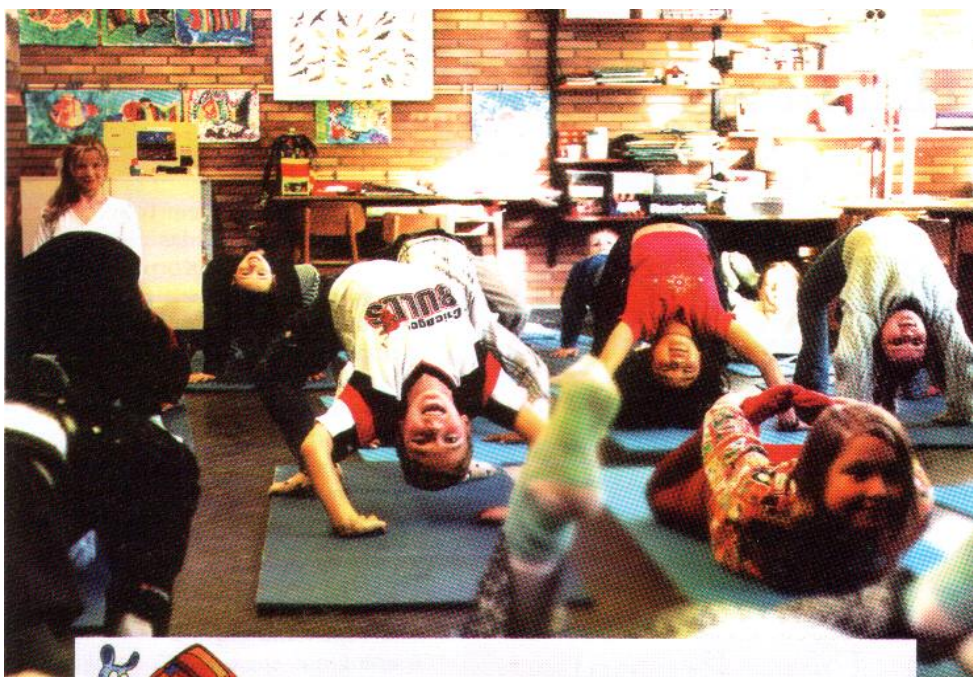
## Zeitgeschehen

# Dienstags Mathe & Yoga

Anders als noch vor zwanzig Jahren ist Yoga heute ein populärer Begriff in Deutschland, der zum Modethema von Frauenzeitschriften, Fernsehzeitschriften und Lifestyle-Magazine aufgestiegen ist. Selbst der Deutsche Bundestag beschäftigte sich bereits mit Yoga als neuem Bestandteil unserer Kultur und setzte 1998 eine Enquete-Kommission zum Thema „Sogenannte Sekten und Psychogruppen“ ein. Zielsetzung war das Feststellen möglicher Gefahrenpotentiale, unter anderem auch des Yoga. Vor diesem Hintergrund wurden in Zeitungen und Zeitschriften sowie in Rundfunk- und Fernsehberichten Aufrufe veröffentlicht, woraufhin sich Nutzer entsprechender Angebote melden sollten, um über ihre Erfahrungen zu berichten. Als Nutzer meldeten sich überwiegend Frauen mit überdurchschnittlichem Bildungsniveau. Im Ergebnis konnte eine Zufriedenheit von über 80 % mit der alternativen Lebenshilfe festgestellt werden. 83 % der Anrufenden berichteten von einer Besserung ihres Problems. Besonders gut bewertet wurden die meditativen Techniken. Auf die Frage nach der persönlichen Kompeien\* des Anbieters gaben die Nußerim Durchschnitt eine 1.1 deutlich wurde auch eine grossoe Zufriedenheit mit alternativen Angebocen vergleichsweise zu Angebocen der Schulmedizin und Psychotherapie. Die befürchteten negativen Auswirkungen konnten nicht festgestellt werden.

**Yoga an Schulen als Teil des Unterrichts? Langsam tut sich was an deutschen Schulen.**

TEXT · DR. SUZANNE AUGENSTEIN



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Mathe	Deutsch	Infor.	Mathe	Eng.
	Bio	Deutsch	Musik.	Reli.	Dev.
	Gesch	MATHE	Eng.	Bio.	Kunst
	Eng	Musik	Reli.	Deutsch	Kunst
	Sport	Erd	Dev.	Eng	Erd
	Sport	Eng	Math.	Gesch.	Musik

Der Versuch, im Laufe der in Auftrag gegebenen Studie Kenntnisse über negative Erfahrungen der Verbraucher mit dem alternative Lebenshilfemarkt zu erlangen, war also nicht ergiebig. Obwohl in den Anzeigen auf negative Erfahrungen angesprochen wurde und eigene Telefonleitungen dafür eingerichtet wurden, meldeten sich darauf zwar eine Reihe von Journalisten, aber keine Verbraucher. Sozialforscher halten die Gewinnung negativ gefärbter Daten auf diesem Weg durchaus für möglich. In anderen Telefonbefragungen, etwa zu Erfahrungen mit medizinischer Behandlung, sind durchaus negative Berichte über Heilbemühungen und die Behandlung durch medizinisches Personal zutage gekommen. Das Ergebnis der Untersuchung spricht daher für eine sehr große Zufriedenheit der Verbraucher mit den vorgefundenen Angeboten.

Da die Beschäftigung mit der sozialen, wirtschaftlichen und gesundheitspraktischen Bedeutung dieses gesetzlich nicht normierten Bereichs des Gesundheitswesens lange Zeit durch Vorurteile, Berufs- und Standesinteressen behindert wurde, hält es die Kommission für wünschenswert, diesem Bereich, der nach ihrer Einschätzung offenbar „quantitativ und qualitativ nicht von nachrangiger Bedeutung ist“, vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. In ihrem Endbereich empfiehlt sie eine empirische Überprüfung der von den Nutzern und Anbietern subjektiv wahrgenommenen größeren Wirksamkeit alternativer Methoden.

Vor diesem Hintergrund wurde im Zeitraum 1999 - 2002 im Rahmen einer Doktorarbeit am Fachbereich Erziehungswissenschaften, Sport- und Bewegungswissenschaften

der Universität Essen ein Training auf Basis von Yoga entwickelt, das auf die Schulung von Körperhaltung, Körperkoordination, Konzentration und sozialem Verhalten bei Grundschulkindern mittels körperlicher Übungen abzielt. Das Training mit der Bezeichnung „Körperorientiertes Programm KOP“ wird von speziell geschulten externen Trainern in Schulklassen eingeführt, wobei die jeweiligen Klassenlehrer hospitieren und begleitend zur selbständigen Durchführung qualifiziert werden.

In einer Versuchsanordnung mit Versuchs- und Kontrollgruppen aus Parallelklassen wurde das KOP einem Wirkungsnachweis unterzogen. Die Versuchsgruppe erhielt ein Training mit Yoga, die Kontrollgruppe ein Training auf Basis von Psychomotorik. In der Versuchsgruppe zeigte sich im Versuchszeitraum eine deutlich größere Verbesserung motorischer Fähigkeiten als in der Kontrollgruppe. Als wichtiges Ergebnis zeigte sich darüber hinaus, dass vom Training nicht nur Kinder mit günstigen Ausgangsbedingungen profitieren, sondern auch übergewichtige und verhaltensauffällige Kinder, die Förderung besonders nötig haben.

Die erste Finanzierung erhielt das Körperorientierte Programm von September bis Dezember 2001 im Rahmen des Nordrhein-Westfälischen Landesprogramms „Kommunen gegen Rechtsextremismus“. Die in diesem Zusammenhang erfolgte Ausschreibung des Trainings für Ratinger Grundschulen und Kindergärten ergab eine außerordentlich große Nachfrage. Aufgrund des begrenzten Fördervolumens konnte das Training nur in jeweils einer Gruppe an fünf Einrichtungen durchgeführt werden. Alle beteiligten Einrichtungen wünschten über den Förderzeitraum hinaus eine weitere Fortsetzung und Ausdehnung des Trainings.

Von einem großen Bedarf auch in anderen Regionen Deutschlands kann ausgegangen werden. Wie Untersuchungen vielfach belegen, weisen mehr und mehr Kinder bereits bei der Einschulung gravierende motorische Defizite auf. Besorgniserregend ist darüber hinaus die Zunahme von Übergewicht bei Kindern im Grundschulalter. Lehrer verweisen zudem auf eine Belastung des Unterrichts durch Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsstörungen bei Schulkindern. In der traditionellen Lehrerausbildung kommt die Auseinandersetzung mit entsprechenden Fördermöglichkeiten für Kinder bislang zu kurz, so dass ein erheblicher Bedarf an Nachqualifizierung besteht. Da Lehrer zudem seitens der Kultusministerien ausdrücklich dazu aufgefordert sind, Bewegungselemente in den Unterricht zu integrieren, besteht gerade im Grundschulbereich ein großer Spielraum zur Integration von Yoga in den Unterricht.

Im Rahmen von Sportförderunterricht und der Entwicklung von Aufbautrainings konnte das Training über den Förderzeitraum hinaus durch das NRW-Landesprogramm hinaus an der Suitbertusschule in Ratingen weiter fortgeführt und in einer weiteren Klasse etabliert werden. Mittlerweile wünschen alle Klassenlehrer der katholischen Grundschule sowie die Leiterin des Schulkindergartens eine Einführung des Trainings in ihren Gruppen. Im Interesse der Nachhaltigkeit kann als besonderer Erfolg verbucht werden, dass eine Lehrerin mittlerweile soweit qualifiziert werden konnte, dass sie als Multiplikatorin das Training zukünftig selbständig in Klassen von Kollegen einführen kann.

Mit der Bezirksregierung Düsseldorf, Abteilung Sportangelegenheiten, wurde vereinbart, das Körperorientierte Programm im Oktober auf der nächsten Jahrestagung der Beauftragten für den Schulsport im Regierungsbezirk Düsseldorf vorzustellen, so dass weitere Schulen von der Möglichkeit einer Durchführung erfahren werden.

Mittlerweile hat sich das Projekt über Nordrhein-Westfalen hinaus auf weitere Regionen Deutschlands ausgedehnt - auch in Bayern und auf Helgoland erhalten Kinder auf der Basis des Körperorientierten Programms nun ein Yogatraining.

Um die für eine Etablierung des Yoga an Schulen erforderlichen strukturellen Voraussetzungen zu schaffen, wurde im Februar 2003 die Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik gegründet. Die Anerkennung als Träger der freien Jugendhilfe gemäß § 75 KJHG befindet sich derzeit im Antragsverfahren. Die Mitgliedschaft in dem als gemeinnützig anerkannten Verein steht pädagogisch Interessierte aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern offen. Vertreten sind Grundschullehrer, Yogalehrer, Heilpraktiker, Sozialpädagogen, Sonderpädagogen, Ergotherapeuten, Motopäden sowie Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen. Gemeinsame Basis ist der eigene Zugang zu Zentrierung und das Bemühen, Wege zu finden, diese Erfahrung auf vielen Ebenen in die pädagogische Arbeit einzubringen. •

### **Mehr Infos**

**Gesellschaft für Zentrierung  
und Pädagogik GZP e.V.**

**Dr. Suzanne Augenstein, Tel.**

**0 21 02/47 13 73**

**Suzanne.Augenstein@t-  
online.de**