

Aus:  
Yoga aktuell  
Heft 19 / Seiten 75/76  
Ausgabe 2-2003

## YOGA UND KONZENTRATION

Dr. phil. Suzanne Augenstein;  
Theoretische Überlegungen und empirische  
Untersuchungsergebnisse; Reihe Bewe-  
gungslehre und Bewegungsforschung Band  
16, Immenhausen; Prolog-Verlag, 2003  
[www.prolog-verlag.de](http://www.prolog-verlag.de) ISBN 3-934575-19-6  
299 Seiten, € 22,00

In den obligatorischen Schuleingangs-  
untersuchungen der Fünf- bis Sechs-  
jährigen werden zunehmend Konzen-  
trationsschwäche, Bewegungs- und  
Haltungsdefizite, Übergewicht sowie pro-  
blematisches Sozialverhalten diagnostiziert.  
Bisher existieren im Schulalltag jedoch oft  
nur unzureichende Möglichkeiten,  
positiv auf die zugrundeliegenden  
Entwicklungs-  
störungen einzuwirken. Im Gegenteil, die  
betroffenen Kinder geraten häufig unter  
Leistungsdruck und die im Klassenraum  
erzwungene Bewegungsarmut sowie ein  
immer noch meist wettkampforientierter  
Sportunterricht erzeugen Frustration und  
reduzieren ihre motorischen Fähigkeiten  
weiter. Statt Freude am Lernen und soziale  
Kompetenzen zu entwickeln, entstehen bei  
diesen Kindern nicht selten Desinteresse und  
Abneigung gegen die Schule.

Suzanne Augenstein stellt in ihrer Dis-  
sertationsschrift einen gangbaren Weg  
aus  
diesem Dilemma vor. Sie hat ein "Körperori-  
entiertes Programm" für Grundschülerin-  
nen entwickelt und evaluiert, das auf Be-  
wegungs- und Konzentrationsübungen aus  
dem Hatha-Yoga beruht. Dieses Programm  
•wurde an zwei Grundschulen getestet und  
mit einem Unterricht in Psychomotorik ver-  
glichen. In beiden Schulen lag der Anteil der  
Kinder nichtdeutscher Herkunft über 50%.  
Fast zwei Drittel der teilnehmenden  
Kinder  
wiesen Verhaltensauffälligkeiten auf und  
25%  
waren übergewichtig.



Nach nur zehn wöchentlichen Einheiten  
von 45 Minuten ergaben die Tests sowohl  
in der Yoga- als auch in der Psychomotorik-  
Gruppe eine deutliche Zunahme der  
Konzentrationsfähigkeit. Die motorischen  
Fähigkeiten der Yoga-Gruppe verbesserten  
sich in hohem Ausmaß, während sie in der  
Vergleichsgruppe leicht abnahmen. Auch von  
den übergewichtigen und bewegungseinge-

schränkten Schülerinnen und Schülern wurde  
das Yoga-Programm mit Freude und Engage-  
ment durchgeführt. Der Großteil der Kinder  
übte selbständig zu Hause. Das gemeinsame  
freudvolle Praktizieren, Partnerübungen und  
Erlebnisse von konzentrativer Stille förderten  
außerdem ein kooperatives Sozialverhalten  
in den Klassen.

Im theoretischen Teil ihres Buches zeigt  
Augenstein Parallelen zwischen den klassi-  
schen Yogaschriften von Patanjali und dem  
pädagogischen Konzept Maria Montessoris  
auf. Für beide spielen die Kultivierung von  
Aufmerksamkeit und Konzentration eine zen-  
trale Rolle. Im pädagogischen Kontext stellt  
sich die Aufgabe, Bedingungen zu schaffen,  
die die Interessen der Kinder ansprechen und  
die ein konzentriertes, auch kontemplatives  
ganzheitliches Lernen ermöglichen. Suzanne  
Augenstein hat ein Programm entwickelt, das  
diese Aufgabe erfüllt. Es fördert die intrin-  
sische Motivation der Kinder zur Förderung  
ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Fä-  
higkeiten und es lässt sich in den Schulalltag  
integrieren. Dabei ist der Aspekt der interkul-  
turellen Bildung als zusätzlich bedeutsam zu  
bewerten. Frau Augenstein unterrichtet ihr  
"Körperorientiertes Programm" an interessierten  
Schulen und bietet Weiterbildungsseminare  
für Lehrerinnen und Lehrer an.

*Nils Altner, Duisburg*