

Yoga in der Grundschule

10-Minuten-Übungen im Klassenzimmer

VON BEATE BLASEIO

Elemente des Yogas können gut in den Schulalltag integriert werden. Yoga wirkt sich positiv auf das Befinden von Kindern aus, was letztlich dem Lernen zu Gute kommt.

Nach einer Umfrage im Focus (2007) haben fast 50% der Deutschen Yoga bereits selbst ausprobiert. Schätzungen gehen davon aus, dass einige Millionen Menschen in unserem Land regelmäßig Yoga praktizieren. Damit hat der Yoga-boom der westlichen Länder in den letzten Jahren auch Deutschland erreicht.

Der Ursprung des Yogas liegt in Indien. Yoga kann mit „verbinden“ übersetzt werden und bedeutet, eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. In Deutschland dominiert das körperorientierte Hatha-Yoga. „Hatha“ setzt sich aus „Ha“ (Sonne) und „tha“ (Mond) zusammen und verweist auf die Einheit entgegengesetzter Elemente. Hatha-Yoga besteht aus körperlichen Übungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und meditativen Elementen und kann durch dieses Übungssystem die Gesundheit, das Wohlbefinden und die innere Harmonie unterstützen.

im Studium zukünftiger (Sport-)Lehrer Yoga nur selten thematisiert wird, sodass Lehrkräfte in der Regel über keine Ausbildung im Bereich Yoga verfügen. Auch in der Lehrerfortbildung sind bundesweit nur wenige Angebote für Kinderyoga zu finden. In anderen Ländern – vor allem aber in Indien – kann hingegen von einer höheren Berücksichtigung von Yoga in der Schule ausgegangen werden (vgl. AUGENSTEIN 2003).

POSITIVE WIRKUNGEN VON YOGA AUF KINDER

Einige deutsche wissenschaftliche Untersuchungen verweisen darauf, dass Yoga auch bei Kindern positive Wirkungen hervorruft. Suzanne Augenstein (2003) hat zum Beispiel in ihrer Studie nachweisen können, dass Grundschulkindern nach einem Yoga-Trainingsprogramm über eine höhere Konzentrationsfähigkeit verfügen als Kinder, die ein anderes Training absolvierten. Augenstein (2003) empfiehlt Yoga in der Schule deshalb als „attraktive Fördermethode zur Schulung von Haltung, Konzentration und sozialem Verhalten“. Auch Marcus Stück (1998 und 2007) konnte aufzeigen, dass Yoga in der Schule zur Stressreduzierung und zur Entspannung von Kindern beiträgt. Die Untersuchung von Nicole Goldstein (2002) belegt, dass Yoga Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern im Grundschulalter reduziert.

Internationale Forschungsergebnisse zum Kinderyoga (vgl. AUGENSTEIN 2003) belegen zudem positive Effekte in den Bereichen emotionale Stabilität, muskuläre Leistungskraft, kognitive Leistung, Motorik, Kreativität, Selbstdisziplin und Gedächtnisleistung.



FOTO: YOGA VIDYA E. V.

Yoga wirkt sich positiv auf die Konzentration aus.

KINDERYOGA IN DER SCHULE

Um Yoga oder Yogaelemente in die Grundschule integrieren zu können, sollten Lehrkräfte über einfache Grundlagen in Hatha-Yoga und Kinderyoga verfügen. Zudem ist es vorteilhaft, wenn die Grundschullehrkraft selbst aktiv Yoga praktiziert. So kann sie die Wirkungen von Yoga selbst erfahren und entwickelt dabei ein klareres Verständnis darüber, was sie ihren Schülerinnen und Schülern mit Yoga vermitteln kann.

YOGA FÜR KINDER

Yoga kann nicht nur von Erwachsenen praktiziert werden. Es gibt auch eine Reihe von speziellen Yogaangeboten für Kinder und Jugendliche verschiedener Altersstufen, u. a. in Volkshochschulen und Yogaschulen. Zudem werden Yoga oder Yogaelemente in einigen Kindergärten und Schulen in den Unterricht integriert. So hat etwa die Grundschule Niederlausitz in Berlin-Kreuzberg Yoga in ihr Schulprogramm aufgenommen (siehe www.niederlausitz-grundschule.de/download/schulprogramm.pdf).

Insgesamt werden durch die Angebote aber nur wenige Kinder in Deutschland erreicht. Dies liegt u. a. im schulischen Bereich daran, dass

WEITERE INFORMATIONEN ZU YOGA MIT KINDERN

In größeren Städten gibt es Yogaschulen, in denen man regelmäßig Yoga praktizieren kann. Sehr viele Volkshochschulen bieten Yogakurse an. Adressen von den bundesweit aktiven Yogalehrern findet man unter www.yoga.de und unter www.yoga-vidya.de. Eine Vielzahl von Literatur zum Hatha-Yoga ist im deutschen Buchhandel erschienen.

Zahlreiche Bücher bieten Informationen und Übungen zum Kinderyoga und Yoga in der Schule. Zu empfehlen sind folgende Werke:
Bannenber, Thomas: Yoga für Kinder. Gräfe und Unzer. München 2005

Bersma, Daniëlle/Visscher, Marjoke: Spielen mit Yoga. Auer. Donauwörth 2003
Chissick, Michael/ProBowsky, Petra: Bewegungsgeschichten für Kinder. Auer. Donauwörth 2005
Goldstein, Nicole: Hyperaktiv - na und ...? Yoga-Übungen für überaktive Kinder. Mit „Emil Erdnuckel“ ins wunderbare Land der Entspannung. Borgmann. Dortmund 2003
Hamborg, Christiane: Mit Yogaübungen zur Stille in der Grundschule. Persen. Buxtehude 2005.
Kragh, Elke: Yoga in der Schule. Zeit finden für Bewegung & Stille. AOL. Lichtenau 2005
ProBowsky, Petra: Kinder entspannen mit Yoga. Verlag an der Ruhr. Mülheim 2007

Yoga kann in der Grundschule in zwei Formen angeboten werden:

- separate Yogastunden bzw. Elemente von Yoga im Sportunterricht (mit Yogamatte)
- Elemente von Yoga im Klassenraum (ohne Yogamatte).

Auf das Integrieren von Yoga im Klassenzimmer wird im Folgenden eingegangen.

10-Minuten-Yoga im Klassenzimmer

In der Mitte dieses Heftes werden Übungen vorgestellt, die im Klassenraum ohne Yogamatte umgesetzt werden können (stehend oder sitzend). Die Karten sind für die Hand der Lehrkraft gedacht. Auf den Rückseiten ist eine große Abbildung, an der sich die Kinder orientieren können und an der sie die Übung wiedererkennen. Die Anleitungen können so vorgetragen werden. Außerdem werden Varianten vorgestellt. Neben körperlichen Übungen sind Atem- und Stilleübungen integriert. Der Vorteil der Yogaübungen im Klassenzimmer ist, dass Yoga regelmäßig in den Unterricht integriert werden kann, ohne dass umfangreiche organisatorische und räumliche Voraussetzungen geschaffen werden müssen. Auf diese Weise können Yogaelemente zu einem festen Bestandteil des Unterrichts werden. Die angebotene Kartei kann selbstverständlich ergänzt werden.

Die Übungen können individuell von der Lehrkraft zusammengestellt werden. Grundsätzlich sollte jede einzelne Übung nicht zu lange dauern, da die Kinder nur eine begrenzte Geduld aufbringen können und sie nicht die Freude verlieren sollen. Auch die

gesamte Übungszeit im Klassenzimmer sollte 10 bis 15 Minuten täglich nicht übersteigen. Variationen bei der Zusammenstellung der Übungen bieten Abwechslung und erhalten dauerhaft die Motivation der Kinder. In jeder Übungseinheit sollten einigen Körperübungen (K) ausgewählt, aber auch mindestens eine Atemübung (A) und eine Stilleübung (S) integriert werden. Atem- und Stilleübungen haben eine sehr beruhigende Wirkung, sodass sie sich als Umrahmung der Körperübungen besonders eignen. Die Atemübungen können entweder im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden.

Hinweise für die Durchführung

Ein günstiger Zeitpunkt am Vormittag ist die Platzierung der Yogaeinheit nach einer ersten Lernphase und vor der gemeinsamen Frühstückspause. So können die Kinder Arbeitsspannungen unmittelbar abbauen. Vor den Yogaübungen sollten seit der letzten Nahrungsaufnahme bereits ein bis zwei Stunden vergangen sein. Zudem macht Yoga hungrig und harmonisiert nachwirkend auch die gemeinsame Frühstückspause.

Rituale sind im Kinderyoga wichtige Elemente. Beim 10-Minuten-Yoga im Klassenraum kann zum Beispiel regelmäßig als akustisches Start- und Endsignal eine Klangschale angeschlagen werden. So sind der Beginn und das Ende der Yogaeinheit rituell umrahmt und damit die Übungszeit für die Kinder deutlich markiert. Wichtig ist es, ein Übungsumfeld in der Klasse zu schaffen, das es ermöglicht, dass die Kinder zur Ruhe kommen. Dazu gehören verbindliche Regeln (vor allem Ruhe), aber auch räumliche Bedingungen wie

aufgeräumte Tische und ein frisch gelüftetes Klassenzimmer. Konkurrenzgedanken und Leistungsdruck haben bei Yogaübungen keinen Platz. Lobende und freundliche Rückmeldungen tragen zu einer guten Atmosphäre bei und erhalten die Motivation. Wichtig ist es, dass die Lehrkraft einfache und klare Ansagen macht. Da manche Kinder Schwierigkeiten mit der auditiven Verarbeitung haben, sollte die Lehrkraft jede Yogaübung auch selbst parallel durchführen.

DIE AUTORIN

Dr. Beate Blaseio

ist Dozentin an der Universität Flensburg für die Didaktik des Sachunterrichts und Yogalehrerin (BYV) mit Fortbildungsschwerpunkt Kinderyoga.

LITERATUR

Augenstein, Suzanne: Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern. Dissertation. Essen 2003. <http://duepublico.uni-duisburg-essen.de/servlets/DownloadServlet/11216/Bibliothek-low.pdf>

Goldstein, Nicole: Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Therapiekonzept bei Kindern mit expansiven Störungen. Dissertation. Heidelberg 2002 <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/2949>

Sachse, Katrin: Training für Körper und Geist. In: Focus, Heft 22/2007, S. 112-114

Stück, Marcus: Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Donauwörth 1998

Stück, Marcus: Praxisbuch der Entspannungsmethoden in der Schule. Straßburg 2007

WWW.TIPPS

Eine Übersicht über Aus- und Fortbildungen im Bereich Kinderyoga finden Sie unter www.kinderyoga.de und www.yoga-vidya.de