

# Persönlichkeit bilden

Eine junge Generation hat Yoga für sich entdeckt. Sie hat die Frage eindeutig positiv beantwortet, ob Yoga seinen Platz neu definieren könnte als Lebenshilfe in einer zunehmend komplexeren Welt mit hohen Anforderungen an die und den Einzelnen. Die steigende Attraktivität von Yoga öffnet auch die Türen für die Einbeziehung von Yoga in institutionelle pädagogische Konzepte von Schule und Vorschule.

Fragt man die Yoga übenden Kinder und Jugendlichen heute danach, was sie am Yoga am meisten begeistert, so sind es vor allem seine beruhigenden und entspannenden Wirkungen.

Und so findet die positive Wirksamkeit verschiedener Entspannungstechniken zunehmend auch im Kindergarten- und Schulalltag Anerkennung. Das Tempo reduzieren, Kraft und körperliches Gespür wiederfinden, individuelle Freiheit gewinnen, entschleunigen und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umgehen sind als Fähigkeiten auch für junge und sehr junge Menschen interessant, die sich in der heutigen Zeit einem steigenden Leistungsdruck ausgesetzt sehen.

Während die Untersuchung von Prof. Dr. Norbert Fessler und Alexia Kaiser einen wichtigen Einblick in den Stand der

Verwendung von Entspannungstechniken in den bundesweiten Bildungs-Lehrplänen der Primarstufe gibt und die Bedeutung der Implementierung von

Entspannungstechniken - mit besonderem Bezug auf Yoga - betont, spiegelt der Artikel von Anna Leena Bahrmann und Magdalena Rechlin, wie die Vorbedingungen dazu praktisch aussehen könnten: Die beiden Yogalehrerinnen stellen ihr

Konzept einer Yoga-Fortbildung für pädagogisch tätige Menschen dar - von der Kita-ErzieherIn bis zur

GymnasiallehrerIn.

# Entspannungstraining in der Schule

## Ergebnisse einer Bildungsplananalyse in der Primarstufe

von Norbert Fessler und Alexia Kaiser

Neuere Studien zeigen, dass bereits im Vorschulalter von Hektik und Stress geprägte Lebenswelten angekommen sind. In der Grundschule nehmen Konkurrenzdenken und Leistungsdruck zu. Zeiten sequentieller Entspannung nehmen hingegen ab wie auch das Vermögen, den Körper wahrzunehmen und seine Signale zu deuten.

Kinder laufen zunehmend Gefahr, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus, an einem angemessenen Wechsel von An- und Entspannung zu verlieren. Chronische Verspannungen sind eine Folge, auf psychophysiologischer Ebene werden Lern- und Leistungsstörungen diagnostiziert. Emotionale Reaktionen wie Angst und Aggression werden beobachtet, körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen konstatiert. Die Zunahme von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, von Impulsivität und Hyperaktivität als komplexe Störung, bekannt unter ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), spricht eine deutliche Sprache. Änderungen im Sozialverhalten einzelner Schüler und ganzer Klassen sind zunehmend feststellbar.

Dass bereits in der frühen Kindheit elementare Schutz- und Risikofaktoren ausgebildet werden, legen

neuere Forschungsergebnisse nahe (u.a. Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009; Noeker & Petermann, 2008; Petermann & Schmidt, 2006). Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen frühzeitig geübt werden, da Verhaltensfestlegungen, die das spätere Gesundheitsverhalten einsparen, bereits im frühen Kindesalter erfolgen. In der Primarschule und auch bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementarpädagogischen Einrichtungen sollte deshalb zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil erzogen werden, zumal über diese Einrichtungen fast alle Kinder erreicht werden können.

Legt man ein ganzheitlich ausgerichtetes bio-psychosoziales und salutogenetisches Gesundheitsverständnis zugrunde, ist Achtsamkeits- und Entspannungstraining ein wichtiges Modul für solch ein Verhaltenstraining, das in den ersten Lebensjahren zu einer wirksamen Gesundheitsförderung beitragen kann. Vor allem für Kinder sollten körper- und bewegungsbasierte Ansätze im Vordergrund stehen, da mit dem Körper eingeleitete und auf Körpererleben beruhende Achtsamkeitstechniken für Kinder einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbst-Erfahrungsprozessen

eröffnen. Zudem sind sie in motivatorischer Perspektive attraktiv und organisatorisch problemlos in einen ‚belegten‘ Kinderalltag integrierbar.

Aus den genannten Gründen sind schon in der Grundschule gezielt geplante Entspannungszeiten notwendig. Entspannungsübungen können durch Regulation und Balance von Anspannung und Entspannung zur Rhythmisierung des Schulalltags beitragen. Überdies können entspannende Übungen über den Schulalltag hinaus den Schülern Wege aufzeigen, die aus dauerhaften Verspannungen und Fehlspannungen heraus führen hin zu einer ausbalancierten und selbstbestimmten Alltagsgestaltung. Die in modernen Lebenswelten allorts verspürbare nervöse Anspannung kann reduziert und in eine produktive Anspannung überführt werden.

Schulischer Erfolg erfordert tagtägliche und andauernde Leistungsbereitschaft, die einer psychischen wie auch physischen Stabilität vor allem dann bedarf, wenn schulisches Lernen nicht nur den Halbttag füllt, sondern den Ganzttag. Es ist also eine spannende Frage, in welchem Umfang und mit welchen Inhalten das Thema ‚Entspannung‘ in den Lehrplänen der Länder aufgegriffen wird. Unter Verwendung des Datenanalyseprogramms ‚atlas.ti‘ wurden deshalb die Lehrpläne

Der Mensch muss  
zu seiner  
inneren Ruhe  
gebildet werden

Johann Heinrich Pestalozzi



Foto: © www.entspannung-ker.de

matisch nach ‚Entspannungsthemen‘ durchforstet, im Anschluss daran wurde spezifisch nach Entspannungstechniken gesucht.

## Entspannungsthemen

Entspannungsthemen kommen in vielfältiger Form und in vielfältigen Zusammenhängen in Grundschullehrplänen vor. Bei der Suche nach allgemeinen Entspannungsbegriffen\*\* konnten in den aktuellen Lehrplanwerken mehrere hundert Treffer quer durch alle Fächer erzielt werden. Die Berücksichtigung von Doppelungen der Entspannungsbegriffe in inhaltlich zusammengehörigen Textabschnitten ergab eine reduzierte Trefferzahl (vgl. Tab. 1).

Mit Blick auf die Bundesländer fallen fächerübergreifend wie auch auf den Sportunterricht bezogen die Lehrpläne für Sachsen, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Bayern, Berlin und Nordrhein-Westfalen mit

der Primarstufe aller 16 deutschen Bundesländer\* einer fächerübergreifenden quantitativen und qualitativen Analyse unterzogen. Diese erfolgte in einem mehrschrittigen Verfahren: Zunächst wurden die Lehrpläne syste-

\* Grundlage für die Analyse bildeten die online zugänglichen (Rahmen-)Lehrpläne der Bundesländer. Diese können unter folgendem Link heruntergeladen werden: <http://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-der-Bundeslaender-fuer-allgemeinbildende-Schulen-400.html> (Zugriff: 2013/2014).

\*\* Es wurde nach all denjenigen Begriffen gesucht, die den morphologischen Wortstamm ‚entspann‘ in sich tragen. Daher konnten sowohl diejenigen Wörter gefunden werden, die mit diesem Wortstamm beginnen (z.B. Entspannung, entspannt, Entspannungsphase etc.), als auch diejenigen, die vor diesem Wortstamm einen weiteren Wortteil aufweisen (z.B. Ruheentspannung, Muskelentspannung etc.).

hohen Trefferquoten auf. In Hamburg und Bayern bildet ‚Entspannung‘ ein eigenes Bewegungsfeld innerhalb des Sportlehrplans (‚Anspannen, Entspannen und Kräftigen‘; Hamburg, 2011, S. 18, 22 und 27; ‚Bewegungserleben, Körpergefühl und Entspannung‘; Bayern, 2000, S. 116, 120, 201 und 270). Bezogen auf den Sportunterricht wird Entspannung auch in Thüringen häufig (5 Fundorte) thematisiert.

Mit immerhin etwas mehr als einem Drittel aller Fundorte soll Entspannung im Sportunterricht stattfinden, wie Abb. 1 veranschaulicht.

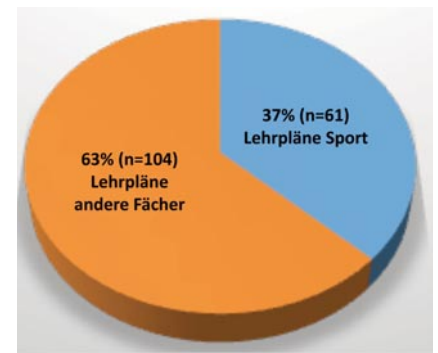


Abb. 1: Vorkommen von Entspannungsthemen in den Lehrplänen Sport im Vergleich mit anderen Fächern

Bei qualitativer Betrachtung der Ergebnisse fällt auf, dass in den Lehrplanwerken vielfach betont wird, wie wichtig Entspannung insbesondere in der Grundschule sei. Im Anfangsunterricht sollen diesbezüglich Prozesse angebahnt werden, welche sich durch die Schullaufbahn ziehen sollen. Beispielhaft dazu der Lehrplan für Bayern (2000, S. 10): „Durch angemessene inhaltliche und methodische Gestaltung soll deshalb der Anfangsunterricht der Situation der Schulfänger Rechnung tragen und einen gleitenden Übergang vom Kindergarten in die Grundschule unterstützen. So kann die behutsame und zielstrebige Hinführung zum schulischen, systematischen Lernen gelingen. Dabei ist es wichtig, die kindliche Neugier und die natürliche Freude am Lernen zu erhalten und zu fördern. Ausreichende Spiel- und Bewegungsphasen sowie Zeiten der Stille und Entspannung

Tab. 1: Quantitative Zählung von Entspannungsthemen in den Grundschullehrplänen

Bundesland	Gesamt-lehrplan	davon Lehrplan Sport
Baden-Württemberg	1	1
Bayern	21	9
Berlin	18	7
Brandenburg	23	7
Bremen	3	1
Hamburg	3	3
Hessen	9	2
Mecklenburg-Vorp.	23	5
Niedersachsen	0	0
Nordrhein-Westfalen	14	9
Rheinland-Pfalz	3	0
Saarland	3	3
Sachsen	36	8
Sachsen-Anhalt	2	1
Schleswig-Holstein	1	0
Thüringen	5	5
<b>GESAMT</b>	<b>165</b>	<b>61</b>

sind vor allem im Anfangsunterricht von besonderer Bedeutung.“

Als Meta-Thema zur Verankerung von Entspannungsthemen sind die Gesundheitsförderung, Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung anzuführen. Dem Fachverbund ‚Bewegung, Spiel und Sport‘ in Baden-Württemberg (2004, S.113) ist zu entnehmen: „Differenzierte und dosierte Reizsetzungen und Momente des Entspannens leisten einen Beitrag im Rahmen einer altersgemäßen Gesundheitserziehung.“ Und in Sachsen-Anhalt (2007, S. 7) ist im Fachlehrplan Sport der Grundschule unter „Kompetenzen und Grundwissen“ zu finden: „Reaktionen des eigenen Körpers auf An- und Entspannung, Belastung und Erholung wahrnehmen – gewonnene Erkenntnisse und erlernte Handlungen zur gesunden Lebensführung nutzen – zunehmend Verantwortung für die eigene und die Gesundheit anderer übernehmen.“

Insgesamt nimmt die inhaltliche Verankerung von Entspannung in den Grundschullehrplänen eine überraschend große Bandbreite ein: Besonders häufig werden Entspannungs-

thematiken im Rahmen der allgemeinen fächerübergreifenden Leitgedanken zu den Gesamtlehrplänen oder in den allgemeinen Rahmenvorgaben zur Unterrichtsgestaltung in den einzelnen Fächern genannt (so z.B. in Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Brandenburg und Sachsen). Hierbei wird ‚Entspannung‘ meist im Zusammenhang mit einer angemessenen Rhythmisierung des (Schul-)Alltags thematisiert, also der sinnvollen Gestaltung von Lebensräumen und Zeit. Es geht aber auch darum, eine „angstfreie und aggressionsarme Unterrichts Atmosphäre zu schaffen“ (Bayern, 2000, S. 38), oder es werden Entspannungsthemen mit „Ernährung und Körperpflege“ verknüpft, wie dies in Hessen (1995, S. 267) der Fall ist. Darüber hinaus fällt auf, dass Entspannung(-sfähigkeit) häufig im Zusammenhang mit „Lernen lernen“ als eine Stützstrategie (z.B. Bayern, 2000, S. 14) bzw. als „konkrete Lern- und Arbeitstechnik“ (z.B. Sachsen, 2004, S. X) verstanden wird. So spielt in Sachsen (2004, S. VIII) die Rhythmisierung des Unterrichts „eine wichtige Rolle für kindgemäßes und effektives Lernen. [...] Die Planung des Unterrichts

soll sich nicht allein an der 45-Minuten-Einheit, sondern an den Lernaufgaben und -bedingungen der Schüler orientieren. Zu berücksichtigen ist ein sinnvoller Wechsel von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.“

Insgesamt gesehen ist das Kennenlernen von Entspannungsmethoden in den Primarstufenlehrplänen des Faches ‚Sport‘ insbesondere den Lernbereichen bzw. den Bewegungsfeldern Tanz/Gymnastik, Turnen/Turnerische Übungen oder Wahrnehmen/Körperwahrnehmung zugeordnet. Im bayerischen Fachprofil „Sporterziehung“ werden Entspannungsthemen zusätzlich im Handlungsfeld „Sich im Wasser bewegen“ (Bayern, 2000, S. 118 und S. 123) aufgegriffen. Neben allgemeinen Hinweisen zur Unterrichtsgestaltung wird Entspannung allerdings nicht nur im Sportunterricht, sondern auch in ‚anderen Fächern‘, vor allem in Deutsch, Musik, Religionslehre, Sachunterricht und Textiles Gestalten/Werken, als Thema aufgeführt.

In Abb. 2 wird eine Übersicht zur Vielfalt der Lehrplanthemen gegeben, die Bezüge zu Entspannung aufweisen

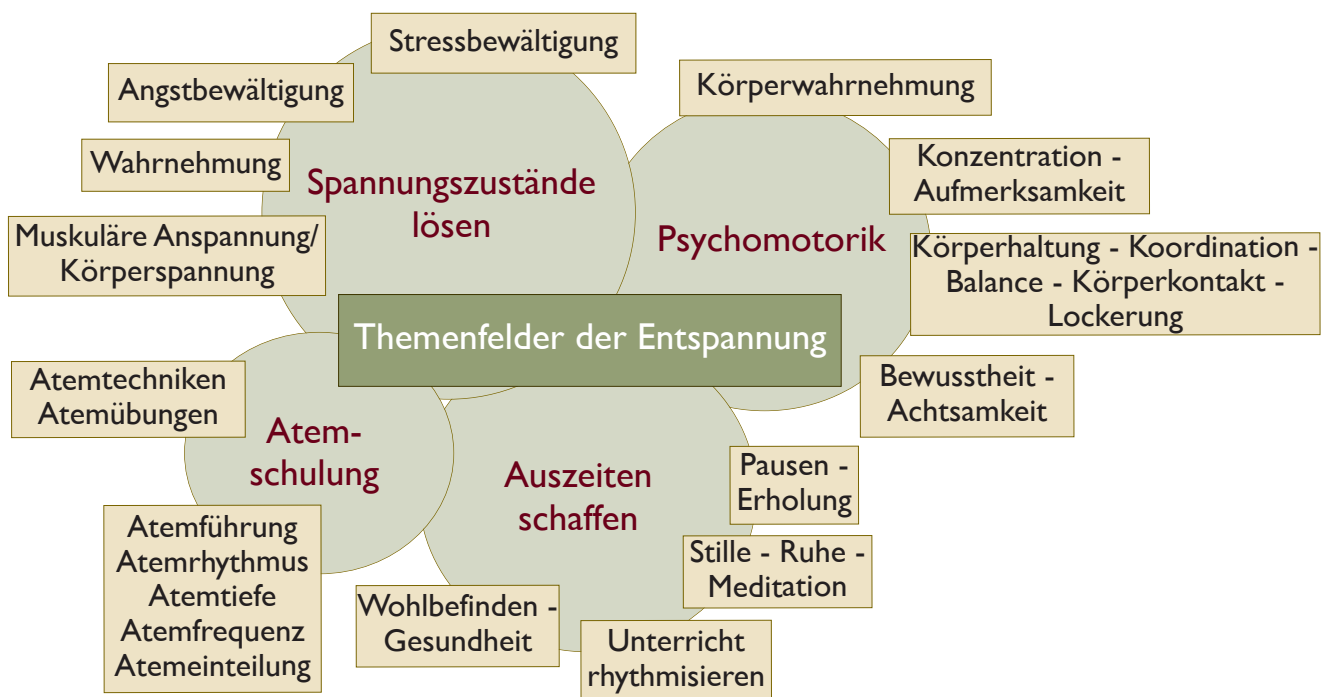
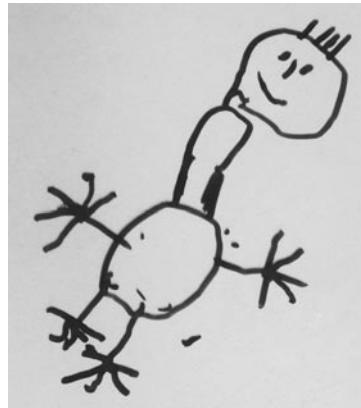


Abb 2: Themenfelder der Entspannung in den Lehrplänen der Primarstufe (bundesweite qualitativ-quantitative Analyse)



Körper-Selbstbild im Vorher-Nachher-Vergleich  
aus: Studien der Forschungsgruppe Karlsruher Entspannungs Training  
© ket – www.entspannung-ket.de

und in denen Entspannungsthemen im Schulalltag implementiert werden können bzw. sollen. Vier übergeordnete ‚Themenfelder‘ werden im Schaubild kreisförmig dargestellt. Die Größe der Kreise veranschaulicht deren Stellenwert innerhalb der Primarstufenlehrpläne. Es würde zu weit führen, die wiederum den Lehrplanthemen (Abb. 2 – in den Kästchen aufgeführte Begrifflichkeiten) zugrundeliegenden Subthematiken im Detail aufzuführen. Dies kann beispielsweise an dem Lehrplanthema „Wahrnehmung“ verdeutlicht werden, das in den Lehrplänen mit folgenden Subbegriffen differenziert wird: Sinneswahrnehmung, Körper- und Gestaltwahrnehmung, Selbst- und Eigenwahrnehmung sowie Fremd- und Partnerwahrnehmung etc. Darüber hinaus finden sich weitere mit dem Thema ‚Wahrnehmung‘ verwandte Begriffe, wie z.B. Sinneseindrücke, -erfahrungen, Körper- und Bewegungserfahrung, Körpergefühl, Bewegungserleben, sowie Begriffe, die Wahrnehmungen auf der emotionalen Ebene beschreiben, bspw. Gefühls- oder Stimmungseindrücke und Gefühlserfahrungen.

Tab. 2: Vorkommen von Entspannungstechniken in den Gesamtlehrplänen der Primarstufe und in den Sportlehrplänen (Angaben in Klammern)

Bundesland	Entspannungstechniken			GESAMT
	Massage	PMR	Phantasie-reise	
Baden-Württemberg			1 (0)	1 (0)
Bayern	1 (1)		13 (5)	14 (6)
Berlin			4 (3)	4 (3)
Brandenburg			3 (3)	3 (3)
Bremen			1 (0)	1 (0)
Hamburg				0 (0)
Hessen			1 (0)	1 (0)
Mecklenburg-Vorpommern			3 (2)	3 (2)
Niedersachsen				0 (0)
Nordrhein-Westfalen				0 (0)
Rheinland-Pfalz			1 (0)	1 (0)
Saarland	1 (1)	1 (1)	1 (1)	3 (3)
Sachsen	1 (1)			1 (1)
Sachsen-Anhalt				0 (0)
Schleswig-Holstein			2 (0)	2 (0)
Thüringen	1 (1)			1 (1)
<b>GESAMT</b>	<b>4 (4)</b>	<b>1 (1)</b>	<b>30 (14)</b>	<b>35 (19)</b>

## 2

### Entspannungstechniken

Konkrete Angaben zu verschiedenen zu erlernenden Entspannungstechniken sind in den Grundschullehrplänen ebenfalls zu finden, wenn auch weniger zahlreich. Tab. 2 gibt einen zahlenmäßigen Überblick zur Angabe solcher Techniken in den Gesamtlehrplänen und, in Klammern, in den Sportlehrplänen der einzelnen Bundesländer. Die quantitative Ana-

lyse zeigt, dass nur bestimmte Entspannungstechniken, nämlich Massage, Phantasiereise und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) explizit genannt werden. Techniken wie Autogenes Training, Eutonnie, Feldenkrais, Qigong, Tai Chi und Yoga werden in den Lehrplänen der Primarstufe nicht explizit genannt. Auffallend sind die hohen Trefferquoten im Bundesland Bayern (14x fächerübergreifend, davon 6 im Fachprofil Sporterziehung). Hingegen sind konkrete Entspannungstechniken in den Gesamtlehrplänen der Bundesländer Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt nicht aufgeführt.

Mit Abstand am häufigsten wird die ‚Phantasiereise‘ genannt: 30 von 35 Treffern in den Gesamtlehrplänen, 14 von 19 Treffern in den Sportlehrplänen. Dies hängt damit zusammen, dass die Phantasiereise ein Verfahren darstellt, welches neben Entspannungswirkungen besonders im Kindesalter zur Entwicklung und Förderung der Kreativität eingesetzt werden kann. Phantasiereisen, die inhaltlich vielfältige Formen annehmen können, lassen sich dadurch dem jeweiligen Fachinhalt besonders gut anpassen. So z.B. im Fach Deutsch mit Themen wie „Einander erzählen, einander zuhören“ (Bayern, 2000, S. 27), „Aktives Zuhören“ oder „Konzentrationsspiele und -übungen“ (ebd., S. 172 und 246). In der Religionslehre geht es in Baden-Württemberg (2004, S. 35) vorwiegend um „Stille-Erfahrungen“, z.B. in Form von „Meditationsübungen“ und darum, dass die SchülerInnen „innere Räume“ entdecken lernen; in Bayern (2000, S. 170) in der Ethik z.B. im Themenfeld „Unserer schönen Welt sorgsam begegnen“ um „Naturmeditationen“ bzw. „Naturbesinnungen“. Hinzu kommen Inklusionen der ‚Phantasiereise‘ in fächerübergreifenden Themenfeldern, wie z.B. „Grundschule als Ort grundlegender Erfahrungen“ (Hessen, 1995, S. 20).

Es zeigt sich, dass die ‚Massage-techniken‘ und ‚PMR‘ ausschließlich in den Sportlehrplänen angesiedelt sind. So wird beispielsweise im Bundesland

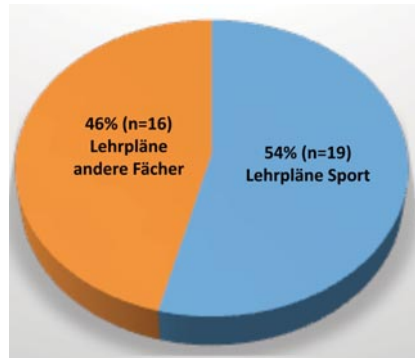


Abb 3: Entspannungstechniken in den Lehrplänen Sport im Vergleich mit anderen Fächern

Sachsen (2004, S. 28) auf das „Üben von Entspannungsformen – verschiedene Massageformen – Entspannung mit Musik“ oder im Saarland (2011, S. 13) im Bereich „Allgemeine Funktionsgymnastik“ im Sinne einer „funktionsgymnastische[n] Entspannung“ auf die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson verwiesen.

Abb. 3 veranschaulicht, dass 54% der Nennungen konkreter Entspannungstechniken im Fachlehrplan Sport zu finden sind. Dies mag damit in Zusammenhang zu bringen sein, dass die mit dem Körper eingeleiteten und auf Körpererleben beruhenden Entspannungstechniken gerade für Kinder einen elementaren Zugang zur Initiierung von Selbsterfahrungsprozessen bedeuten können.

Bezüglich der konkreten Angaben von Entspannungstechniken in den Lehrplänen (vgl. im Überblick Tab. 2) ist abschließend anzuführen, dass höhere Zahlen der Fall wären, wenn zusätzlich indirekte Verweise einbezogen würden, die auf bestimmte Techniken verweisen. Beispielsweise zeigt sich, dass die ‚Progressive Muskelrelaxation‘ (PMR) nur im Lehrplan des Saarlandes explizit auftaucht, weiterführende qualitative Analysen der Lehrpläne verdeutlichen jedoch, dass auch Textstellen wie „Hände zu Fäusten ballen - anspannen - Hände öffnen - entspannen“ (Bayern, 2000, S. 116) oder „einzelne Körperpartien anspannen und entspannen“ (Hessen, 1995,

S. 231) in den Lehrplänen auffindbar sind, welche in umschriebener Form die Grundprinzipien der Technik PMR ansprechen, in denen (Such-)Begriffe wie „progressiv, Muskelentspannung oder (Muskel-)Relaxation“ jedoch nicht ausdrücklich auftauchen. Ähnlich ist auch der quantitative Befund im Bezug auf das Fehlen von Techniken wie Yoga, Tai Chi oder Qigong zu bewerten. So wurden diese zwar nicht ausdrücklich in den Lehrplänen genannt, es finden sich jedoch Textstellen, wie beispielsweise im Hamburger Bildungsplan Sport (2011, S. 22), in denen die Kinder bereits in der Grundschule „asiatische Bewegungskonzepte sowie Entspannungsprogramme kennenlernen“ sollen.

### 3

#### **Schlussfolgerungen: zur Implementierung von Entspannungsthemen in der Schule**

Den Lehrplankommissionen in den Bundesländern geht es bei der Implementierung von Entspannungstechniken und -themen wohl weniger darum, die staatlichen Schulen als ‚Lebensschulen‘ zu reformieren, vielmehr dürften funktionale Gründe im Vordergrund gestanden haben, etwa: Wie kann eine Rhythmisierung des Schulalltags unter Einbezug sequentieller Entspannungszeiten erfolgen, um Spannungszustände abzubauen und damit kognitive und soziale Anforderungen im Schulalltag besser bewältigen zu können? Entspannungsfähigkeit kann deshalb als allgemeinfachliche Kompetenz bezeichnet werden, die das Lernen von Schülern unterstützt, indem sie z.B. Konzentration und Aufmerksamkeit über den Schulalltag hinweg fördern hilft. Dass Themen zur Entwicklung von Ent-

spannungskompetenzen in den modernen Lehrplanwerken im Unterschied zu früheren Lehrplänen an den verschiedensten Stellen auffindbar sind, entspricht auch der Umorientierung der neuen Kernlehrpläne vom „Lehren zum Lernen“ und von „Stoffen zu Kompetenzen“ (Rolff, 2006, S. 221f.). Entspannungsfähigkeit ist den Kompetenzen zuzuordnen, die nach Rolff als sogenannte „life skills“ der Bewältigung künftiger Berufs- und Lebenssituationen dienlich sind.

Dies impliziert die Aufforderung, Entspannungsthemen in einen ‚bewegteren‘ Schulalltag zu integrieren, d.h. Konzepte zu entwickeln, wie ein Entspannungstraining in den Schulalltag einzubinden ist. Dabei ist Entspannungstraining als Teil des Unterrichts keineswegs so aufzufassen, dass damit ganze Unterrichtseinheiten zugebracht werden sollten und die Lehrkraft gar vor der Alternative stünde, in den Unterricht z.B. ganze Yogastunden einzuplanen – hierfür werden Lehrerinnen und Lehrer wohl auch künftig nicht ausgebildet werden können. Es wird aber darum gehen, in der Aus- und Fortbildung lernbare und anschließend lehrbare Techniken kennen zu lernen, die Unterricht und Unterrichtsinhalte unterstützen und zu ergänzen vermögen. Man denke hierbei vor allem an Wirkungen eines Entspannungstrainings auf der physischen Ebene. So kann z.B. durch partielle Anspannungs- und Entspannungsleistungen eine systematische Aktivierung des Muskelsystems erfahren werden. Bewusstes Atmen als Grundthema einer systematisch betriebenen Entspannung kann sich auf das Halte- und Bewegungssystem auswirken und z.B. Rückenprobleme, Haltungsschwächen oder muskuläre Dysbalancen günstig beeinflussen. Die in den Lehrplänen vorgenommene Implementierung von Entspannungsansätzen in den Fächerkanon ist also keine ‚verlorene Zeit‘. Selbstverständlich ist hier auch der Yoga gefordert, kindgemäße Angebote zu entwickeln.

### 4

#### **Weitere Schlussfolgerungen: zur Implementierung des Yoga in der Schule**

In den Lehrplanwerken der Primarstufe wird Yoga (strenggenommen Hatha-Yoga) explizit nicht aufgeführt. Dies mag damit zusammenhängen, dass die Lehrplanverantwortlichen in den Bundesländern sich nicht zu sehr auf spezifische Entspannungstechniken einlassen, da ein entsprechendes Lehrerfortbildungssystem nicht geleistet werden kann. Legt man die Themenfelder zu Entspannung in den Lehrplänen der Primarstufe zugrunde (vgl. Abb. 2), können Lehrplanforderungen, wie z.B. Atem- und Haltungsschulung, mit entsprechend entwickelten Yoga-Programmen allerdings bestens umgesetzt werden.

Vor allem aufgrund der Körperorientierung des Hatha-Yoga und unterschiedlichen ‚Verpackungsmöglichkeiten‘ lässt dieser sich in vielfältigen Formen in den Schulalltag integrieren. So existieren z.B. im Rahmen des Sportunterrichts viele Möglichkeiten, Yoga als Entspannungsmethode zu implementieren. Neben denkbaren Yoga-Sportstunden, auf die hier nicht näher eingegangen wird (vgl. z.B. Goldstein, 2002; Kragh, 1998; Sewöster, 2008), kann Yoga vor allem in bzw. zwischen einzelne Unterrichtsphasen integriert werden, etwa bei einer zweigipfligen Schwerpunktsetzung innerhalb einer Doppelstunde. Kommen die Schüler beispielsweise emotional geladen, aufgeregt und/oder verspannt in die Unterrichtsstunde, kann Yoga zu Unterrichtsbeginn für Konzentrationszwecke genutzt werden.

Darüber hinaus bieten sich gerade bei Yoga fächerübergreifende Implementierungen beispielsweise im Rahmen von Bewegungspausen im Unterricht an. Aufgrund des Körperbezugs und der ganzheitlichen Aktivierung des Organismus, sind Yoga-Bewegungspausen für jedes Fach geeignet, vor allem, wenn die Konzentration



*Gesunde Menschen  
sind die, in deren  
Leibes- und  
Geistesorganisation  
jeder Teil eine  
vita propria hat.*

J.W. Goethe

Foto: © www.entspannung-keet.de

der Kinder aufgrund von Müdigkeit nachlässt. Im Unterschied zu eher passiven Entspannungsformen (z.B. Phantasiegeschichten) können Yoga-Pausen einerseits häufig ungünstigem und langem Sitzen entgegenwirken, andererseits mit Übungen zur Lockerung, Dehnung und auch Stabilisation des Rückenbereichs neben Entspannungseffekten eine aufrechte Körperhaltung schulen. Damit tragen diese gezielt zur Haltungsförderung wie auch zu einem rückengerechteren Schulalltag bei. Zudem sind spielerische Atemübungen aus dem Yoga u.a. im Rahmen der Lese- und Sprachförderung im Fach Deutsch sowie insbesondere im Fach Musik empfehlenswert.

Auch aus der Kinderperspektive

stellt Yoga eine geeignete Entspannungsmethode dar. Die verschiedenen Stellungen (Asanas) sind meist Phänomenen aus der Natur (z.B. Baum) entlehnt und tragen auch Bezeichnungen von Tieren (z.B. Krokodil, Kobra etc.). Zudem lassen sich Yoga-Übungen leicht in Geschichten, Gedichte oder Lieder einbinden. Diese sind für Kinder einprägsam und erleichtern den Zugang. Nicht zuletzt unterstreicht eine Vielzahl an Kursangeboten und Veröffentlichungen zum Kinder-Yoga (vgl. z.B. Bannenberg, 2005; Dunemann-Gulde, 2005; Fessler & Geiser 2011a/b; Fessler, Müller, Salbert & Weiler, 2013; Lark, 2003; Nausch, 2010; Proßowsky, 2007; Salbert, 2006 und 2012; Weiler & Fessler, 2013; Wenig 2009) die Möglich-

keiten, Yoga dieser Zielgruppe näher zu bringen.

Unterstützend kommt hinzu, dass es zum Yoga mit Kindern eine Vielzahl angenommener Wirkungen, gibt, die in der Übersicht zusammengefasst sind. In wissenschaftlichen Studien, darunter auch längsschnittlich angelegte Untersuchungen mit Kontrollgruppen-Design, wurden z.B. folgende Wirkungsannahmen überprüft und empirisch bestätigt:

1. Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Telles, Hanumanthaiah, Nagarathna & Nagendra, 1993)
2. Verbesserung der Körperhaltung und von Kraftfähigkeiten (Augenstein, 2003; Gharote, 1976; Moorthy, 1982)
3. Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit (Augenstein, 2003)
4. Entspannungswirkung (Stück, 1998; Telles, Narandran, Raghuraj, Nagarathna & Nagendra, 1997)
5. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit (Augenstein, 2002 und 2003; Haffner, Roos, Goldstein, Parzer & Resch, 2006)
6. Steigerung des Wohlbefindens (Stück, 1998)

#### Wichtige Zielsetzungen des Yoga in der Primarstufe

- ✓ Körperwahrnehmungsschulung
- ✓ Förderung des Gleichgewichts und der Koordination
- ✓ Stabilisation und Haltungsschulung
- ✓ Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- ✓ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- ✓ Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Ganzheitliche Aktivierung
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens

Die Aufarbeitung von Yogaformen speziell für Kinder der Primarstufe unter didaktisch-methodischer Perspektive und auf der Grundlage systematisch entwickelter, implementierter und evaluierter Ansätze bzw. Übungsprogramme steht indessen noch aus.



## 5

### Literatur

Augenstein, S. (2002). Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern. Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Yogaelementen in den Schulunterricht. Dissertation, Universität Essen.

Augenstein, S. (2003). Yoga und Konzentration. Immenhausen bei Kassel: Prolog.

Bannenberg, T. (2005). Yoga für Kinder. München: Gräfe und Unzer.

Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Dunemann-Gulde, A. (2005). Yoga und Bewegungsspiele für Kinder. Für 4- bis 10-Jährige (3. Aufl.). München: Kösel.

Fessler, N. & Geiser, S. (2011a). Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag. Teil 1: Einführung, Programmübersicht und erste Übungen. *sportunterricht*, 60 (6), 1-5.

Fessler, N. & Geiser, S. (2011b). Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag. Teil 2: Übungen zu den Haltungen Baum und Held. *sportunterricht*, 60 (7), 1-5.

Fessler, N., Müller, M., Salbert, U. & Weiler, A. (2013). Yoga – Haltung bewahren. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 193-227). Aachen: Meyer & Meyer.

Gharote, M. L. (1976). Effect of Yoga exercises on failures on the Kraus-Weber tests. *Perceptual and Motor Skills*, 43 (2), 654.

Goldstein, N. (2002). Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Therapiekonzept bei Kindern mit expansiven Störungen. Dissertation, Pädagogische Hochschule Heidelberg.

Haffner, J., Roos, J., Goldstein, N., Parzer, P. & Resch, F. (2006). Zur Wirksamkeit körperorientierter Therapieverfahren bei der Behandlung hyperaktiver Störungen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34 (1), 37-47.

Kragh, E. (1998). Yoga in der Schule. Lichtenau: AOL.

Lark, L. (2003). Yoga für Kids. Spielerisch zu Energie und Ausgeglichenheit. Bindlach: Gondrom.

Moorthy, A. M. (1982). Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. *Yoga Mimamsa*, 21 (12), 59-64.

Nausch, G. (2010). Kinder fördern durch Yoga: Kinderyoga verpackt in liebevolle Geschichten. Möding: akshara.

Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Resilienz: Funktionale Adaptation an widrige Umgebungsbedingungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56 (4), 255-263.

Petermann, F. & Schmidt, M. H. (2006). Ressource - ein Grundbegriff der Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie. *Kindheit und Entwicklung*, 15 (2), 118-127.

Probowosky, P. (2007). Kinder entspannen mit Yoga. Von der kleinen Übung zum kompletten Kurs. Mülheim a. d. Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Rolff, H.G. (2006). Unterrichtsentwicklung als Schulentwicklung. In W. Bos, H.G. Holtappels, H. Pfeiffer, H.G. Rolff & R. Schulz-Zander (Hrsg.), *Jahrbuch der Schulentwicklung*, Band 14: Daten, Beispiele und Perspektiven (S. 221-

245). Weinheim, München: Juventa.

Salbert, U. (2006). Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder: Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. Münster: Okotopia.

Salbert, U. (2012). Das Kinderyoga-Spielbuch. Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder. Münster: Okotopia.

Sewöster, E. (2008). Yoga für Kinder – ein Kurs von zehn Stunden. *turnen und sport*, 82 (1), 12-15.

Stück, M. (1998). Entspannungstrainings mit Yogaelementen in der Schule. Wie man Belastungen abbauen kann. Donauwörth: Auer.

Telles, S., Hanumanthaiha, B., Nagarathna, R. & Nagendra, H. R. (1993). Improvement in static motor performance following yoga training of school children. *Perceptual and Motor Skills*, 76 (3), 1264-1266.

Telles, S., Narendran, S., Raghuraj, P. & Nagendra, H.P. (1997). Comparison of changes in autonomic and respiratory parameters of girls after yoga and games at a community home. *Perceptual and Motor Skills*, 84 (1), 251-257.

Weiler, A. & Fessler, N. (2013). Täglich die Sonne begrüßen: Mit Yoga Haltung entwickeln und stabilisieren. *Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung*, 38 (1), 23-27.

Wenig, M. (2009). YogaKids®. Spielerische Übungen für Konzentration, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei Kindern. München: Riva.

## 6

### Lehrplanquellen

[Baden-Württemberg] Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart (2004). *Bildungsplan 2004 Grundschule*.

[Bayern] Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2000). *Lehrplan für die bayerische Grundschule*.

[Berlin] Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin (2004). *Rahmenplan Grundschule Sport*.

[Brandenburg] Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg (2004). *Rahmenplan Grundschule Sport*.

[Bremen] Freie Hansestadt Bremen: Senator für Bildung und Wissenschaft (2007). *Bildungsplan für die Primarstufe Sachunterricht*.

[Hamburg] Freie Hansestadt Hamburg: Behörde für Schule und Berufsbildung (2011). *Bildungsplan Grundschule Sport*.

[Hessen] Hessisches Kultusministerium (1995). *Rahmenplan Grundschule*.

[Mecklenburg-Vorpommern] Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2004). *Rahmenplan Grundschule Evangelische Religion*.

[Mecklenburg-Vorpommern] Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2004). *Rahmenplan Grundschule Sport*.

[Rheinland-Pfalz] Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend des Landes Rheinland-Pfalz (2002). *Rahmenplan Grundschule. Allgemeine Grundlegung*.

[Saarland] Ministerium für Bildung (2011). *Lehrplan Sport Grundschule*.

[Sachsen] Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2004). *Lehrplan Grundschule Sport*.

[Sachsen-Anhalt] Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2007). *Fachlehrplan Grundschule Sport*.

[Thüringen] Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (2010). *Lehrplan für die Grundschule und für die Förderschule mit dem Bildungsgang der Grundschule Sport*.

## Die Autoren



### Prof. Dr. Norbert Fessler

Pädagogische Hochschule Karlsruhe. Promotion und Habilitation an den Universitäten Heidelberg und Frankfurt. Arbeitsschwerpunkte: Schulentwicklung, Sportentwicklungsplanung (Programme für Kinder und Jugendliche), Gesundheitspädagogik, Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche, Evaluationsforschung im Sport. Gründung des Karlsruher Entspannungs Training (ket) im Jahr 2010.

Kontakt: [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)



### M.A. Alexia Kaiser

Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Promotionsprojekt im "ket" zum Thema „Entwicklung, Implementierung und Evaluation Selbstinstruktiver Körper-Achtsamkeitsprogramme zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz“.

# Yoga macht Schule

## Ein Fortbildungskonzept für Pädagoginnen und Pädagogen

von Anna Leena Bahrmann und Magdalena Rechlin

Der moderne Alltag stellt unser biologisches Überlebenssystem auf eine harte Probe: Faktoren wie Zeitmangel, Leistungsdruck und Stress. Schneller – besser – mehr und die Angst, nicht mehr mitzukommen, das betrifft heute auch schon Kinder und Jugendliche. Müdigkeit und Erschöpfung, steigende Krankheitsanfälligkeit und weitere körperliche Beschwerden spielen hierbei als Symptome eine Rolle. Achtsame körperliche Bewegungen können Kopf und Körper vom Druck befreien und das gesamte System reaktivieren, hin zu größerem Selbstvertrauen und dem Gefühl des Verbundenseins. Die positive Wirksamkeit verschiedener Entspannungstechniken findet nun zunehmend auch im Kindergarten- und Schulalltag Anerkennung. Wir zeigen in diesem Artikel, wie man Pädagogen und Pädagoginnen hierzu qualifizieren kann.



### Das Konzept

An 10 Wochenenden erlernen Pädagogen und Pädagoginnen und andere Interessierte, die in ihrem Berufsalltag mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, Grundlagen des Yogaunterrichts, die speziell auf die Erfordernisse dieser Zielgruppe ausgerichtet sind. Zwischen den Wochenenden liegen jeweils ca. zwei Monate. In dieser Zeit können in den Kita- und Schulgruppen die erarbeiteten Inhalte erprobt werden. Deren Schwerpunkt liegt in einem Grundverständnis der Âsanas, ihrer Umsetzung innerhalb einer Yoga-stunde sowie in Ideen aus der Yogaphilosophie zu Alltagsthemen. Um eine kompetente und schnelle Umsetzbarkeit für ihre Arbeit zu gewährleisten, erwerben die Teilnehmer/innen sowohl die Fähigkeit, einfache Yogasequenzen für ihre Gruppen zusammenzustellen, als auch fertige Vorlagen zu hinterfragen und wenn notwendig entsprechend zu verändern.

# »Wissen, was man tut«

In den gängigen Handbüchern und Anleitungen zum Yogaunterricht mit Kindern und Jugendlichen finden sich vor allem Beschreibungen von Âsanas und Abbildung von Yoga übenden Kindern; was seltener auftaucht sind flexibel anwendbare Stundenkonzepte. Nicht wenige schlagen sogar einen genauen Wortlaut für den Kurs vor.

Die Fortbildung für Pädagogen und Pädagoginnen soll hier aus unserer Sicht anders vorgehen: Idee ist es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen so fortzubilden, dass sie möglichst eigenständig Ideen aus dem Yoga umsetzen und diese an ihre Rahmenbedingungen anpassen können. Da Yogakenntnisse bzw. -erfahrungen im Vorfeld keine Voraussetzung darstellen, müssen grundlegende Prinzipien des Yoga, besonders der Ansatz des *Viniyoga*, zwar vermittelt, in ihrer Komplexität aber reduziert werden.

Die Umstände, in denen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der lau-



**Teilnehmerin K:**  
*»Ich schätze es, dass ich meinen eigenen Unterrichtsstil entwickeln kann, denn so findet Selbstentwicklung für mich statt.«*

fenden Fortbildung Yoga einsetzen möchten, sind sehr unterschiedlich: Zwei Lehrerinnen möchten Yoga-Elemente tatsächlich in ihren Unterricht integrieren (Grundschule, 8-10 Jahre), zwei weitere bieten im Rahmen des

Nachmittagsangebots eines Schulhorts Entspannungskurse an. Einige Teilnehmerinnen möchten Yoga in der Kindergartenarbeit mit 3- bis 6-Jährigen umsetzen. Außerdem nutzen einige TeilnehmerInnen die Erkenntnisse für die Fortbildung ihres Kollektivs im Kindergarten

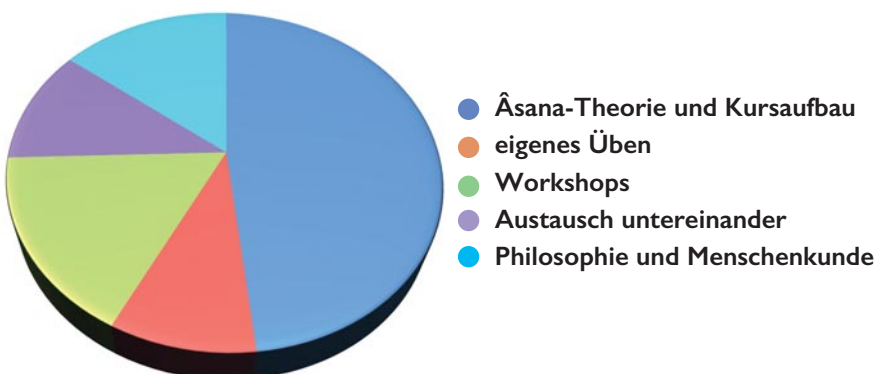
Wir möchten möglichst allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen Wege eröffnen, den Yoga passend in ihre Arbeit einzubauen – nicht der Form folgend, sondern die Funktion des Âsanas nutzend; ein Konzept für alle kann wesentlich nur eine Grundlage haben: Dass man weiß, was man tut, und es sich innerhalb der Rahmenbedingungen umsetzen lässt.

## Zur Struktur der Fortbildung

An jedem Fortbildungswochenende wird eines der Bewegungskonzepte (Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen usw.) besprochen: Die TeilnehmerInnen lernen und erfahren *Viniyoga* durch entsprechende Âsanas in Yoga-Praxen; sie erfahren an einem Beispiel-Âsana, welches theoretische Bewegungskonzept diesem zugrunde liegt, und diskutieren ihre Erfahrungen und Erkenntnisse anhand kurzer Yogasequenzen (sog. Modul, vgl. Abb. 1). In Kleingruppen leiten sie sich gegenseitig an, um auch eine eigene Sprache für ihre Ansagen zu finden. Nach und nach lassen sich so auch nebenbei Grundlagen zu einem sinnvollen Kursaufbau vermitteln.

Die Yoga-Fortbildung für Pädagogen und Pädagoginnen kann die umfassende Yogalehrausbildung natürlich nicht ersetzen, auch ist die Zeit, die für die Vermittlung der Âsana-Praxis bleibt, an den Wochenenden sehr begrenzt. Die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen, Yoga an den Schulen, in Kindergärten oder sonstigen pädagogischen Feldern einzusetzen, reichen hierzu von dem Wunsch, sich möglichst eng an die von uns vorgestellte Vorlage zu halten, bis hin zu einem Bedürfnis nach sehr großer Freiheit,

Anteile der Fortbildung



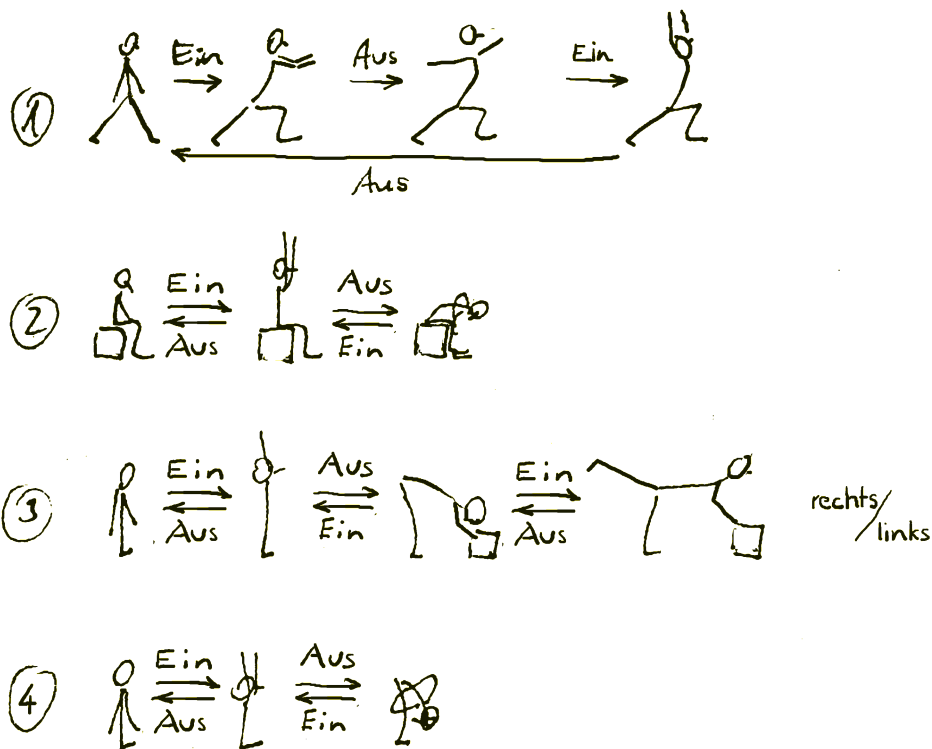


Abb 1

völlig eigene Ideen mit den Mitteln des Yoga umzusetzen. »Ich schätze es sehr, dass ich eine Systematik der Äsanas erkenne, aber vor allem schätze ich, dass ich keine konkreten Anweisungen bekomme.«, sagt eine Teilnehmerin hierzu.

Wie kann man diesen Spagat bewältigen? Mithilfe so genannter Module geben wir den TeilnehmerInnen eine sofort umsetzbare kleine Yogapraxis an die Hand. Dieses Modul kann problemlos so unterrichtet werden, lässt sich aber auch wie ein Baustein

in ein größeres Konzept einordnen und damit erweitern bzw. verändern.

Anhand eines Beispiels möchten wir das Prinzip und die Ergebnisse verdeutlichen. Der folgende Workshop führte zu diesen Diskussionen und Ergebnissen:

**Teilnehmerin K  
(Kindergarten)**

»Diese Sequenz kann ich in meiner Gruppe so nicht umsetzen. Die Kinder werden zu unruhig sein, um sich hierauf zu konzentrieren. Die Standposition ist zu schwierig.«

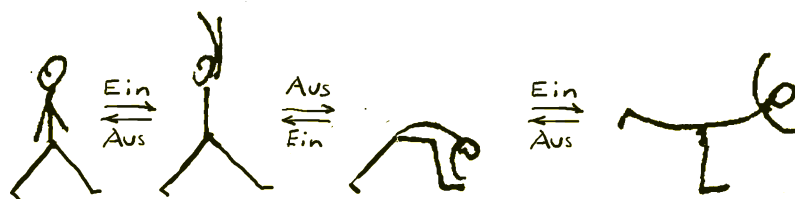
**Teilnehmerin A  
(Grundschule, Klassenlehrerin)**

»Ich werde die Abfolge als Schwerpunkt der Stunde nehmen. Ich werde sie in das Kinderyoga-Schema einbauen, das ich von euch bekommen habe.«

**Teilnehmerin G  
(Grundschule, Fachlehrerin)**

»Ich weiß, dass meine Kinder dies gut üben können, hierzu muss ich mir aber Raum schaffen, indem ich Tische und Stühle beiseite schiebe. Dann kann ich die Abfolge ein paar Mal so üben lassen, am Ende dann eine kurze Entspannung im Stehen.«

Abb 2





**Teilnehmerin A:**  
**»Für mich ist es  
 interessant, eine Tür so  
 weit zu öffnen, dass  
 sich Lust auf Yoga  
 entwickelt und dabei  
 nichts übergestülpt  
 wird.«**

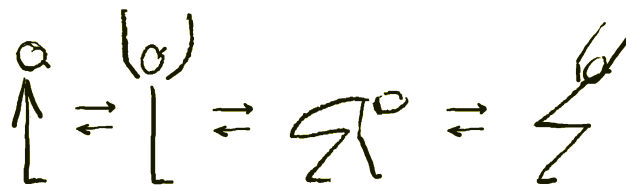
In der Vermittlung der Âsana-Konzepte sowie der Frage, welche Übungen sinnvoll aufeinander aufbauen, werden wir als Leiterinnen der Fortbildung dahingehend gefordert, dass die Teilnehmerinnen die vorgestellten Âsanas und Übungsabfolgen kritisch hinterfragen und manchmal auch infrage stellen. Schließlich sind sie dann oftmals verblüfft, wie umfangreich unsere Antworten hierauf sein können, aber vor allem, wie wichtig uns hierbei die Transparenz und Begründbarkeit von unserer Seite aus sind. Wir hoffen, dass sie in ihrem eigenen Unterrichten bzw. Anwenden der gelernten Inhalte ebenso vorgehen.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen durchzuführen bedeutet keine Abkehr von den Prinzipien, die man auch mit anderen Übenden verfolgt – die Berücksichtigung der individuellen

rinnen, in der sie Yoga einsetzen wollen, sehr unterschiedlich hinsichtlich der Altersgruppen, der räumlichen Bedingungen und des jeweiligen institutionellen Rahmens. Um hier erfolgreich zu arbeiten, muss man sich auf die Zielgruppe jeweils gut einstellen; der Einsatz von Yogaelementen mit Kindern und Jugendlichen darf diese nicht überfordern, aber auch eine angemessene Herausforderung ist von großer Bedeutung, um Interesse zu wecken.

So wird zum Beispiel die Abfolge in Abb. 3, vor allem die Endposition mit Ardha utkatâsana, von den meisten Kindern und Jugendlichen schnell eingenommen. Flink und dabei noch viel erzählend führt beispielsweise eine Gruppe von Zweitklässlern dies aus – bedeutet es also eine Unterforderung, wenn ich diese Abfolge einsetze?

Abb 3



Ardha utkatâsana

Voraussetzungen, die Betonung der positiven Veränderungsmöglichkeit. Trotzdem gehören hierzu, gerade in der Arbeit mit diesen jungen ÜbungsteilnehmerInnen, die sich nur scheinbar gleichen, eben gewisse Besonderheiten. Diejenigen Prinzipien, die uns für die Vermittlung wichtig sind und die uns in unserem eigenen Unterricht prägen, sollen hier genauer dargestellt werden:

### **1. Kindern und Jugendlichen in ihren Bedürfnissen gerecht werden**

Wie bereits angedeutet ist die Arbeit der Teilnehmer und Teilnehme-

Modell 1: Die Gruppe von Grundschulkindern übt in der großen Gruppe, unter Lärm und Freude, diese Reihe, mal schnell, mal langsam, mal mit Sprechvers, mal als Yogaspiel, bis alle eine Idee des Ablaufs haben und sich alle »ausprobiert« bzw. ausgetobt haben. Dann wird stiller geübt und die Anstrengung erhöht: Ziel ist es jetzt, im Ardha utkatâsana zwei Atemzüge zu bleiben. Dazu wird still gezählt.

Modell 2: Die Schülerinnen und Schüler der Yogagruppe des Nachmittagsangebots der Schule, um die 16 Jahre, haben in den vorausgegangenen Stunden bereits geübt, ihren Atem zu führen, und sie haben gelernt, ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper zu lenken. Sie üben die Reihe viermal dynamisch, schließen eine Pause an, be-

vor sie dann maximal drei Atemzüge in Ardha utkatāsana verweilen. Die Ansage der Lehrerin lautet, aus der Haltung dann zurückzukommen, wenn das Atmen »anstrengend« wird, der Atem nicht mehr »fließt«. Da sich die Schülerinnen schon im gemeinsamen Üben eine Weile kennen, sind sie in der Lage, in der Stille zu üben, und sich nach zwei, drei oder vier Atemzügen zu gestatten, »auszusteigen«. Auch das haben sie bereits gelernt: Jede und Jeder übt für sich allein.

Worin liegt nun der Vorteil dieses Vorgehens?

Die TeilnehmerInnen der Fortbildung können sich in der Übernahme der kleinen Sequenz (und ihrer Einbettung in eine Modulabfolge) darauf verlassen, dass es sich um eine meist »funktionierende«, d.h. in vielen Situationen umsetzbare Āsana-Reihe handelt. Sie müssen sich so vorerst keine Gedanken um Vorbereitung und Ausgleich machen. Durch die Arbeit in den Workshops innerhalb der Fortbildungswochenenden können sie aber auch weitere Ideen entwickeln, wie eine solche Sequenz in ihr jeweiliges Setting einzubetten wäre – Herausforderung schaffen für die jungen quirligen Übenden oder die Möglichkeit für eine stille, nach innen gerichtete Übungsphase.

Diskussionen von Ideen des Yoga Sūtra und seiner Vorschläge für den Alltag bieten ebenfalls eine sinnvolle Ergänzung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Was bedeutet, eine »passende Anstrengung« (Yoga Sūtra I.13\*) auf sich zu nehmen für ein Kind im Grundschulalter, das vornehmlich im Klassenzimmer sitzt?

Wie weit kann die Selbstreflexion (Yoga Sūtra 2.1\*) bei einem Achtklässler gehen, der während des Yogaübens feststellt, dass er die Bewegungen nur mit Mühe ausführen kann?

Welche Bedeutung kann die Idee, sich einem Menschen zuzuwenden, der Hindernisse überwunden hat (Yoga Sūtra I.37\*) für die Arbeit mit Jugendlichen haben? Wie kann man Yoga als sanften Übungsweg gegenüber dem Leistungssport »anregend« vermitteln (2.46\*)?



**Teilnehmerin G:**  
**»Die Kinder sollen in einer Stressphase eine Technik anwenden können, um sich zu entspannen.«**

## 2. Entspannung als Aktivität

Was offensichtlich allen Zielgruppen, ob in Kindergarten oder Schule, gemeinsam ist, stellt das Bedürfnis nach Entspannung dar. Es werden auch in Kindergarten und Schule Konzepte zum Umgang mit Stress benötigt. Der von Kindern und Jugendlichen geäußerte Stress kann sich durch verschiedene Symptome äußern, wie emotionale und körperliche Erschöpfung, Verweigerung, Desinteresse, Krankheitsanfälligkeit bis hin zu Bauch-, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Übelkeit und Unruhe.

Statt der anderweitig oft durchgeführten »Phantasiereisen« setzen wir in unserem Entspannungskonzept auf *Bewegung, die zu Entspannung führt*. Auch sehen wir die *Entspannung als*

\* Die Hinweise auf das Yoga Sūtra, ein wichtiger alter Grundlagentext des Yoga, beziehen sich auf das entsprechende Kapitel und Sūtra (Vers); I.13 ist also ein Hinweis auf das 1. Kapitel, Sūtra 13. Wer den Text kennen lernen möchte: TKV Desikachar, Über Freiheit und Meditation, Das Yoga Sūtra des Patañjali, Eine Einführung; Via Nova (5) 2006

*Aktivität, die zu Entlastung führt*. Dies erleben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in den innerhalb der Fortbildungswochenenden unterrichteten Yogapraxen selbst und tauschen sich jeweils im Anschluss darüber aus, was die Entspannung tatsächlich ausmacht.

So machen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Erfahrung, dass mit Kindern und Jugendlichen auch Meditation möglich ist, auch in einer größeren Gruppe, diese aber eine andere Struktur verlangt als für einen Erwachsenen. Dem Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen muss stets Rechnung getragen und es müssen von hier aus sinnvolle Wege zur Entspannung gefunden werden. So kann die in den bewegten Phasen der Yogastunde begonnene Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das eigene Tun (sich in einer schwierigen Haltung lange erleben und dort Spannung aufbauen) und die Begegnung mit dem Atem (einen Bewegungsablauf ganz bewusst mit dem Atmen verbinden) auch in der ruhigeren Phase fortgesetzt werden, indem im Liegen der Körper wahrgenommen wird und die Spannung zum Beispiel durch einen langen Ausatem aktiv aufgelöst wird. Auch mit inneren Bildern, die in einer klaren Abfolge angeleitet werden – einem Ort, der Ruhe vermittelt – kann gearbeitet werden.



**Teilnehmerin B:**  
**»Das aktive eigene Anwenden verhindert, dass ich hilflos vor den Kindern der Klasse stehe«**

### 3. Ausrichtung auf Eines

»Unser Thema ist jetzt Dynamik und Stille«. Welche Bewegungsabfolgen die Lehrenden auch immer wählen, mit welchen Ideen sie diese anreichern, um das Interesse der Kinder und Jugendlichen zu wecken – folgt man dem Konzept, wird ein wichtiges Ziel erreicht: die Anleitung, sich auf eine Sache zu konzentrieren und möglichst hierbei zu bleiben. »Entspannung ist in meiner Klasse normalerweise ein sehr großes Problem« (Teilnehmerin D)

Mit der Yogasequenz wird nicht nur rein strukturell eine kleine Auszeit geschaffen, die den Unterrichts- oder Kindergartenalltag unterbricht. Die Wahl eines Schwerpunkts (z.B. Langsamkeit erfahren und aushalten) bindet die Aufmerksamkeit und macht den Kopf frei. So ist es möglich, auch in der kurzen Unterbrechung einer Unterrichtsstunde, einen Moment lang einen Gegensatz zum Alltag zu bilden und für inneren Abstand zu sorgen.

### 4. Yoga in den Alltag bringen – nicht im Elfenbeinturm üben

Da es uns und unseren Kindern heutzutage nicht möglich ist, viele Stunden täglich zu meditieren, um zu sich finden, ist es notwendig, Ruhe und Stille in den Alltag zu platzieren.

Die räumlichen und zeitlichen Bedingungen sind selten ideal. Der Fall eines eigens nur hierfür genutzten Yogaraums an der Schule ist eher die Seltenheit. In einigen Fällen steht »nur« das Klassenzimmer, gefüllt mit Schulmobiliar, zur Verfügung, im anderen Fall ein Klassenzimmer mit Entspannungs- und Gesprächsecke, markiert durch einen großen runden Teppich, auf den sich alle Schülerinnen und Schüler setzen. In vielen Kindergärten stehen zum Teil so genannte Bewegungsräume zur Verfügung.



Eine eher auf das Stillsitzen ausgerichtete Schulstunde kann durch eine Bewegungsabfolge mit anschließender Ruhephase ergänzt oder durch diese geteilt werden. So kann man sequentielle Entspannungszeiten in den Schulalltag einbauen, für die nicht unbedingt ein eigener Ruheraum benötigt wird. Viel wichtiger ist es, dies regelmäßig zu tun und für die Gruppe ein entsprechendes Setting zu schaffen, in dem sich die Kinder und Jugendlichen wohl fühlen und dazu animiert werden mitzumachen.

### 5. Aufräumen mit falschen Vorstellungen von Yoga, stattdessen sein Potenzial nutzen.

Das Interesse an der Yoga-Fortbildung für Pädagogen und Pädagoginnen war von Anfang an groß, eine gewisse Skepsis gegenüber einer Fortbildung, die Yoga in Kindergarten oder Schule verankern möchte, wurde allerdings auch deutlich. Mit Yoga werden noch immer Vorstellungen verbunden, die sich auf spezielle Entwicklungen der Yogatraditionen beziehen, wie die Silbe OM, der Lotossitz oder wie die Idee, Yoga sei eine religiöse Bewegung.

Auch der Wunsch, ein fertiges Konzept einfach umzusetzen, entstammt der Vorstellung, es gebe bestimmte Formen und Abläufe im Yoga (z.B. den Sonnengruß), die man (immer) durchführen müsste. Uns ist es daher sehr wichtig, den Teilnehmern und Teilnehmerinnen ihre Vorstellungen von Yoga bewusst zu machen und sie, soweit sie dies benötigen, mit Informationen zur Yogatradition zu versorgen, damit sie guten Gewissens in ihrem Arbeitsfeld die positiven Aspekte des Yoga für die Kinder und Jugendlichen nutzen können. Im Mittelpunkt dieser Fortbildung sollen tatsächlich die Üben selbst und ihre Voraussetzungen, wie es die Konzepte des Viniyoga vorsehen, stehen.



**Teilnehmerin I:**  
**»Der philosophische Hintergrund ist mir wichtig, um Yoga besser zu verstehen.«**

In einem Workshop wurde anhand von provokanten Behauptungen über Yoga daher diskutiert, was Yoga eigentlich ist und welche Voraussetzungen man (angeblich) mitbringen müsse:

»Nur als Nichtraucher kann man mit dem Yoga-Üben beginnen.«

»Bevor ich nicht alle schwierigen Âsanas beherrsche, kann ich nicht anfangen, zu meditieren.«

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen tauschten sich über diese und ihre eigenen Vorstellungen aus, die sie mit Yoga verbinden. Was alle schließlich teilten ist die Idee, dass ihnen eine Yogapraxis »gut tue«, aber auch, dass es Übungen gebe, die schwierig seien, »die man aber können müsse«, wie den Kopfstand oder den Pflug, weil man sonst nicht wirklich Yoga geübt habe.

In den ersten Fortbildungseinheiten übten sie bei uns dann allerdings erst einmal viele Yogapraxen, in denen keines der vermeintlichen »Muss«-Âsanas vorkam, und wurden mit Ideen des yogaphilosophischen Hintergrundes vertraut gemacht, die an die Praxen angebunden waren. Was bedeutet es, eine Körperhaltung im Sinne des Yogas einzunehmen: Wann fühle ich mich »stabil« bzw. »leicht«? Wie viel Anstrengung muss ich tatsächlich aufwenden, wann überfordere ich mich (YS 2.46, 2.47\*)? Die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen ließen sich auf unser Vermittlungskonzept ein, auch wenn sie kein fertiges Übungskonzept für ihre Kin-

dergruppe mitnehmen konnten. Indem wir immer wieder Bezüge zur Praxis herstellten und beispielhafte Vorschläge machten, wie man die diskutierten Âsanas anwenden könnte - als Sprechvers, als Sprungabfolge, in Form eines Yogaspiels oder mit einem Thema, gelang es uns, ihre Geduld aufrechtzuerhalten.

Bei der ersten Evaluation stellte sich Zustimmung ein: »Yoga üben bedeutet, ein feines Gespür für mich selbst zu entwickeln, nicht das Überhelfen fremder Konzepte«, so das Fazit einer Teilnehmerin nach der Hälfte der Fortbildung.

**Schluss:**

»Yoga ist Persönlichkeitsbildung«, sagte eine Teilnehmerin auf die Frage, ob die Einbettung von Yogaelementen in den Alltag von Kindern und Jugendlichen sinnvoll sei. Das Repertoire, das der Yoga mit seiner Körperorientierung bietet, ermöglicht es, Umgang mit Stress und Entspannung als Fähigkeiten zu vermitteln und dabei die besonderen Gegebenheiten der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen. Soweit scheint eine solche Fortbildung für Pädagogen und Pädagoginnen erst einmal ein Schritt in die richtige Richtung zu sein.

Was der Einzelne allerdings nicht so einfach ändern kann sind die Rahmenbedingungen – inwieweit wird die Arbeit mit Yogaelementen von den Schulleitungen unterstützt? Hierbei müsste noch viel getan werden

Man sollte aber auch darüber nachdenken, zu welchem Zweck jetzt zunehmend von verschiedenen Seiten gefordert wird, Entspannungstechniken in Kindergarten und Schule zu vermitteln. So kann dies auch zum Ziel haben, die Kinder und Jugendlichen sozusagen für die Leistungsgesellschaft bereiter zu machen. Aber auch hier bietet der Yoga mehr: Yoga möchte den Einzelnen tatsächlich innerhalb seiner Fähigkeiten weiterbringen und eine positive Veränderung anstoßen, und das muss nicht eine wie auch immer geartete höhere Leistung im Sinne einer Effizienz sein.

**Die Autorinnen**



**Anna Leena Bahrmann**

unterrichtet Latein, Geschichte, Politik und Philosophie an einem Berliner Gymnasium und bildet als Seminarleiterin Geschichts- und Politiklehrer/innen aus. Sie hat sich am BYZ zur Yogalehrerin ausbilden lassen und eine intensive Fortbildung für individuelle und therapeutische Yogabegleitung absolviert. Neben der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bildet Yoga im Rahmen von Betriebssport einen Schwerpunkt ihrer Arbeit.



**Magdalena Rechlin**

Yogalehrerin BYZ/BDY, beschäftigt sich schon seit 1994 intensiv mit der Yogaarbeit für Kinder und unterrichtet seit dieser Zeit in eigener Regie ebenso wie in Berliner Kindertagesstätten und Grundschulen. Seit 2009 gibt sie vermehrt auch individuellen Yoga-Einzelunterricht für Kinder und Jugendliche mit den Schwerpunkten Kopfschmerz, Schlafstörungen, Unruhe und Haltungsschäden. Sie arbeitet im Ausbildungsteam des BYZ und als Dozentin zum Thema Yoga für Kinder und Jugendliche in anderen Ausbildungsschulen des Kompetenznetzes Yoga.