

Yoga für Kinder

Interview mit Bettina Hofmann

Erstmals wird nächstes Jahr Bettina Hofmann aus Köln an der Yoga University Villeret eine Fachfortbildung in Kinderyoga abhalten. Das Yoga Journal hatte Gelegenheit, sie zu treffen und ihr einige Fragen zu stellen.

Yoga Journal: Sie sind ja von Beruf Waldorferzieherin; was können wir darunter verstehen und wie sieht ihr beruflicher Alltag aus?

Bettina Hofmann: Unter Waldorfpädagogik wird in Deutschland die antroposophische Pädagogik verstanden, also diejenige, die auf die Lehre von Rudolf Steiner zurückgeht. In meinem Fall handelte es sich um eine dreijährige Zusatzausbildung zur vierjährigen Grundausbildung als Erzieherin. In antroposophischen Kindergärten wird ein grosses Gewicht auf die urteilsfreie Wahrnehmung des Kindes gelegt, weiter haben Elemente wie Märchenerzählen, Puppenspiel und natürlich auch Musik und Gesang einen sehr grossen Stellenwert. Teilweise kommen auch Elemente der Kunsttherapie hinein.

Ich habe dann zuerst einige Jahre in einem Waldorfkindergarten gearbeitet, später aber zu einer städtischen Institution gewechselt. An meiner jetzigen Stelle sind 80% der Kinder aus Immigrantenfamilien und zwar aus gegenwärtig 16 verschiedenen Nationen.

Dies ist natürlich eine grosse Herausforderung. Viele Kinder sind in ihrer Sprachentwicklung verzögert oder brauchen sonst eine besondere Unterstützung. Ausnahmslos jeden Morgen praktizieren wir im Kindergarten etwas Yoga und ich habe damit ausgezeichnete Erfahrungen gemacht. Bis hinunter zu den Zweijährigen, die voll in der Nachahmung sind, machen alle freudvoll mit, wenn wir z.B. den Kindersonnengruss üben. Meist setze ich dann auch Klangelemente ein, z.B. Klangschalen oder ein Klangwindspiel. Oft machen wir auch später am Tag noch Yoga. Die Kinder reagieren sehr gut; sie können in der ruhigen Atmosphäre gut herunterkommen.

Yoga Journal: Wie sind sie selbst zum Yoga gekommen?

Bettina Hofmann: Dies ist schon fünfundzwanzig Jahre her. Damals, meine erste Ehe war gerade auseinander gegangen, bin ich einer Frauengruppe beigetreten und dort habe ich Yoga kennengelernt. Besonders durch die Meditation wurde ich richtiggehend abgeholt und habe unmittelbar gespürt, was es für eine kraftvolle Praxis ist und wie gut sie mir tut. Früher war ich oft kopflös und stürmisch gewesen, durch Yoga und Meditation hat sich das dann sehr schnell in wohlthuender Art gelegt.



Bald darauf bin ich Schülerin von Suryamukhi (Gisela Hellwig) geworden. Dort habe ich eine gründliche Schulung in Hatha Yoga erhalten und konnte das Lehrdiplom des BDY erwerben.

Später habe ich mich dem Kundaliniyoga zugewandt und bin in dieser Gruppierung Schülerin von Gurdev geworden. Die Meditation hat dann auch wieder ein grösseres Gewicht erhalten. Zu Gurdev halte ich seit vielen Jahren einen engen Kontakt und bin von ihm auch zur Heilerin (sat nam rasayam) ausgebildet worden. Dazwischen habe ich Gurmukh, ebenfalls eine wichtige Lehrerin der Kundaliniyoga-Bewegung, in Los Angeles besucht, um bei ihr eine Zusatzausbildung in Schwangerschaftsyoga zu absolvieren.

Yoga Journal: In Deutschland bieten sie seit etlichen Jahre Lehrgänge in Kinderyoga an. Worauf legen sie dabei das Schwergewicht?

Bettina Hofmann: Wie ich es bereits oben im Zusammenhang mit der Waldorfpädagogik erwähnt habe, messe ich der Beobachtung des einzelnen Kindes bzw. der Gruppe eine grosse Bedeutung bei. Entsprechend haben Beobachtungsübungen zur wertfreien Wahrnehmung auch in der Ausbildung ihren Platz. Die Präsenz der Unterrichtsperson halte ich für sehr wichtig. (Vgl. auch den nachfolgenden Text von Bettina Hofmann zum Kinderyoga).



In der Ausbildung kommen auch entwicklungspsychologische Modelle zur Anwendung, wobei ich den Rahmen altersmässig recht weit spanne, das heisst ich beziehe Kinder bzw. Jugendliche der Alterstufen von zwei bis siebzehn Jahren mit ein, also sowohl Kindergarten als auch Schulkinder bis hin zu Jugendlichen.

Bei der Arbeit mit Kindern darf nicht vergessen werden, dass in der Interaktion mit ihnen auch immer Erinnerungen an unsere eigene Kindheit oder unbewusste Anteile unserer Persönlichkeit aktualisiert werden. Eine Lehrperson für Kinderyoga sollte deshalb auch Kontakt zum eigenen inneren Kind haben. Dies können Erinnerungen an Sprachlosigkeit, Verlassensängste etc. sein, kurz alles was in der Psyche eines Kindes an Gefühlen da ist.

Die Kunst besteht eigentlich immer darin, aus der urteilsfreien Beobachtung heraus selbst in die innere Tiefe zu gehen und so zu erkennen, was das Kind an Handlungsmustern bzw. Asanas wirklich braucht, um sich gut zu entwickeln. Vielleicht erkennen wir dann, dass ein Kind an einer gewissen Ängstlichkeit leidet und unterstützen es, indem wir Übungen auswählen, die das Nabelchakra betreffen. Die Kraft von Rasayana (sh oben) kann dabei helfen, dass dieses Ziel erreicht wird.

Wie bereits angetönt, darf nie vergessen werden, dass gerade im Bereich des Kinderyoga das Gesetz der Resonanz besonders stark spielt: Ich bin mit den Kindern in Empathie verbunden und wenn z.B. in mir ein Widerstand ist, ist es gut möglich, dass sich dieser dann in der Gruppe wiederspiegelt und ich dann erst so merke, dass bei mir selbst etwas ungelöst ist.

In meinen Ausbildungen und das gilt natürlich auch für den bevorstehenden Lehrgang in der Schweiz, ist mir aber vor allem auch wichtig, die Kinderyogastunden gleich einzuüben und die entsprechende Didaktik praktisch zu erlernen und so sehen wir dann auch vor, dass im zweiten Kursblock einige Kinder anwesend sein werden. Die TeilnehmerInnen sollen viele neue Ideen bekommen, denn oftmals fehlt es den Erwachsenen auch ein wenig an der Kreativität.

Zu meinen Kursen gibt es ein ausführliches Skript und ich habe auch einige Spezialprogramme entwickelt, z.B. um hochaktive Kinder in die Ruhe zu bringen oder sogenannte verhaltensauffällige, ich nenne sie lieber verhaltensoriginelle Kinder, abzuholen. Neben Asanas, Gesang etc. kommen auch Mudras und geführte Meditationen zum Einsatz.

www.yoga-for-you.eu

Yoga, eine Wohltat für das Kind



Durch die Entwicklung der Gesellschaft, mit der zunehmenden Reizüberflutung und dem um sich greifenden Leistungsdenken, werden Kinder heutzutage oft ohnmächtig. Sie nehmen diese Ohnmacht und die Werte der Gesellschaft unbewusst auf, da sie „ganz Sinnesorgan“ sind. Kinder bewerten und urteilen nicht. Sie leben völlig im Hier und Jetzt und sie brauchen uns Erwachsene als Vorbilder.

Kinder möchten gesehen werden. Sie brauchen Aufmerksamkeit. Haben sie den Eindruck, sie bekommen diese nicht, werden sie zum „Suppenkasper“ und provozieren mit einem absolut anstrengenden und auffälligen Verhalten. Und genau dann fängt die Gesellschaft an zu urteilen und bezeichnet unseren „Suppenkasper“ als Kind mit einer Aufmerksamkeitsstörung, anstatt dem Kind echte Aufmerksamkeit zu geben, wie es sie sich eigentlich wünscht.

Durchbrechen wir doch einfach dieses Muster des schnell verurteilenden Denkens und beginnen wir, das Kind und auch uns selbst urteilsfrei anzuschauen. Wir haben es in der Hand, denn wir, die Erwachsenen, sind es, die für den Schutz und das gute Gedeihen des Kindes eine liebe- und verständnisvolle Umgebung schaffen können. Eins ist klar, Kinder lernen und begreifen schnell und passen sich gut an, wenn ihnen etwas vorgegeben wird. Kinder fühlen genau, ob das Verhalten des Erwachsenen authentisch und klar ist.

Mein Anliegen ist es, Kindern Mut zu machen, gut handlungsfähig in dieser reizüberfluteten Alltagswelt zu werden. Es ist heute oft schwer, ein Kind zu sein. Immer wieder höre ich von den Kindern, die ich der Grundschule unterrichte, dass sie ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie haben. Sie wünschen sich regelrecht einen Ausgleich zu ihrem stressigen Schulalltag. In den Yogaunterricht können sich die Kinder vertrauensvoll hineinbegeben und sie lieben besonders fließend aufgebaute Übungsreihen, die Stress auflösen und zu innerer Ruhe und Konzentration führen. Durch den Wechsel von Dynamik und Ruhe und die abschließende Tiefenentspannung kommen sie wieder in ihre Mitte zurück. Gerade Kinder, denen es sehr schwerfällt sich zu konzentrieren, tun Yoga und Bewegung richtig gut. Manchmal schlafen sie bei der Traumreise auch ein und sagen mir nachher: „das hat richtig gut getan.“

Yoga hat die Kraft, alte Verhaltensmuster, wie zum Beispiel negatives Denken zum Positiven umzuwandeln. Üben die Kinder intensiv yogische Konzentrationsübungen, beginnen sie ihre innere Unruhe abzubauen und kommen von alleine in eine konzentrierte Stille und tiefe Entspannung hinein. Die Kinder fühlen diese Bewusstheit, erfahren sich selbst neu und lernen, ihrer eigenen inneren Wahrnehmung zu vertrauen. Je mehr die Kinder Yoga verinnerlichen, desto leichter fällt es ihnen, Übungen fließend zu wiederholen. Gerade Kinder lieben die Wiederholung und schöpfen daraus ihre eigene Kreativität.

Bettina Hofmann