

Yoga in der Schule

Reto Zbinden

Seitdem die positiven Effekte der Yogaübungen auf den Organismus und die Persönlichkeit des Menschen im Westen mehr und mehr erkannt und belegt wurden, kam auch zunehmend die Forderung auf, eigentlich müsste recht früh im Leben, also bereits im Kindes- oder Jugendlichenalter ein erster Kontakt mit Yoga stattfinden. Vor allem auf privater Ebene ist diese Idee weitergetragen und im Rahmen von vielerorts stattfindenden Kursen mit Kindern und Jugendlichen, ja sogar MuKi-Kursen, realisiert worden.

Verbesserung der Selbstregulation und soziale Fähigkeiten

Von dieser Situation und den allorts gewonnenen positiven Erfahrungen war es nur ein kleiner Schritt zur Hypothese, dass Yoga mit ebensolchem Erfolg in die öffentliche Schulen integriert werden könnte. Sei es als Bestandteil des herkömmlichen Turnunterrichts mit Schwerpunkt auf den Körperübungen, sei es als eigenständiges Fach mit dem Lernziel der verbesserten Selbstregulation oder entwickelten sozialen Fähigkeiten. Dass die Schule nicht nur durch die Vermittlung materiell verwertbaren Wissens einseitig auf die Perpetuierung der Leistungsgesellschaft und die Hervorbringung von Arbeitskräften für die Wirtschaft auszurichten sei, ist eine Forderung die schon jahrzehntelang besteht, und von besonnenen Geistern keineswegs abgelehnt, ja bis zu einem gewissen Grade bereits heute als Ziel von Lehrplänen erfüllt bzw. umgesetzt wird.

Zunehmend Stressoren bei Heranwachsenden

Davon, dass in der Fortführung dieser Denktradition die Integration von Elementen des Yoga eine geradezu ideale Ausbalancierung des Unterrichts darstellen könnte, ist der Deutsche Marcus Stück ausgegangen. Seine Forschung "Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule" ist inzwischen publiziert worden.

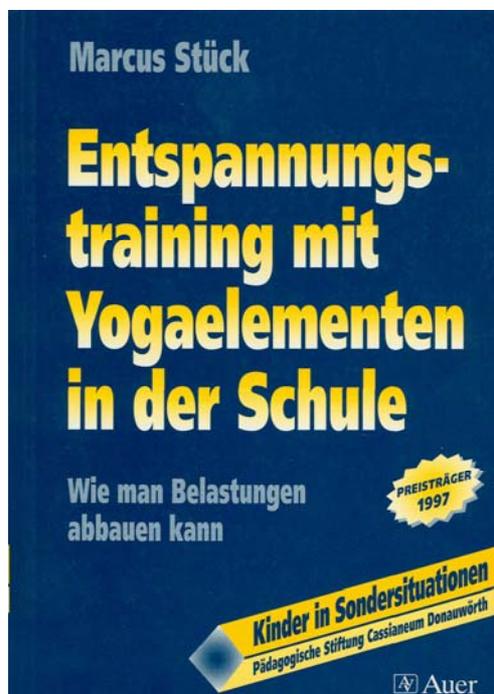
Bereits Heranwachsende sind starken Stressoren ausgesetzt, sind beansprucht und belastet, was zu Folgen im Schulkontext wie emotionalen Störungen, motivationalen Störungen, Verhaltensstörungen, Aufmerksamkeitsproblemen bzw. Konzentrationschwächen und psychosomatischen Störungen führen kann. Sein Programm hatte zum Ziel, den Schülerinnen und Schülern Methoden beizubringen, mit denen sie ihren Stress besser bewältigen könnten, so dass die genannten Leiden gemindert würden. Seine Ergebnisse sind überzeugend und ermutigend:

- "Es kann festgestellt werden, dass sich das Entspannungstraining mit Yogaelementen für den Einsatz als längerfristiges Kursangebot in der Schule eignet und für SchülerInnen attraktiv ist.
- Die Tatsache, dass die SchülerInnen mit den Übungen des Trainings ein "universelles Handwerkzeug" zur Selbstregulation erlernt haben, die Übungen annehmen und

selbständig anwenden, gehört zu den wichtigsten Ergebnissen, die erzielt wurden.

- Es konnten die unmittelbare Entspannungswirkung und Verbesserungen im Wohlbefinden infolge der Trainingssitzungen mit psychophysiologischen Messmethoden und subjektiven Schätzskaleten nachgewiesen werden.
- Durch das Programm wurden verschiedene personelle Bedingungen verändert bzw. stabilisiert, die wir als Voraussetzung für das erfolgreiche Bewältigen von Stress ansehen."

Mit dieser spezifischen Studie konnte zwar nicht nachgewiesen werden, ob Yoga dabei hilft, Prüfungsängste abzubauen (ebenfalls ein weites Feld), doch die übrigen Ergebnisse sind derart eindeutig, dass Marcus Stück zur zusammenfassenden Schlussfolgerung kommt: "Das Entspannungstraining mit Yogaelementen kann als Bewältigungshilfe für Belastungen effektiv und praktikabel im Schulkontext eingesetzt werden."



*Marcus Stück: Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule
ISBN 3-403-03092-X*

Yoga in der Pubertät

In der Schweiz hat Betsy Stadler im Rahmen des Nachdiplom-Lehrgangs in Gesundheitsförderung des Schweizer Yogaverbandes die Fragestellung noch erweitert, indem sie ihr Programm besonders auf den Lebensabschnitt der Pubertät ausrichtete. Kann Yoga nicht nur bei der Verarbeitung der schulischen Belastungen sondern auch auch bei der persönlichen Identitätsfindung, bei einer positiv erlebten Abnabelung vom Elternhaus und bei der Integration in die Gesellschaft einen Beitrag leisten und damit destruktiven innerpsychischen Tendenzen, z.B. zum Drogenkonsum und zur Kriminalität, entgegenwirken Ihren Versuch führte sie an der Kreisschule in Bättwil durch. Er lief über drei

Monate. Obwohl sich nicht alle SchülerInnen gleichermassen angesprochen fühlten und etliche den Kurs abbrachen, konnten doch bei den andern einige signifikante Effekte in den Bereichen

- geistige Konzentrationskraft,
- psychisch-physisches Gleichgewicht (nach Ayurveda) und
- körperliche Flexibilität

gemessen werden. Dr. med. Dorit Muecke kommt in einer ärztlichen Beurteilung des Projektes zum Schluss, eindrücklich gewesen sei zudem "das grosse Interesse und Bedürfnis der SchülerInnen nach körperlich-seelischer Harmonisierung durch geführte Meditation."

Die Yogalehrerin Slavica Radimerski aus Therwil, versuchte ein ähnliches Forschungsprojekt an ihrem Wohnort zu realisieren, wobei dies aufgrund des mangelnden Interesses der Schulverantwortlichen in dieser Form nicht zustande kam, und sie dadurch gezwungen war, die Studie auf privater Basis selbst durchzuführen. Zur Evaluation verwendete sie die von Marcus Stück entwickelten Fragebögen. Obwohl sich die Ergebnisse, weil es sich um eine eher kleine Gruppe von sieben Mädchen handelte, am unteren Ende statistischer Relevanz bewegen, bestätigen sie zum Teil den Trend, der bereits in den anderen Projekten beobachtet werden konnte.

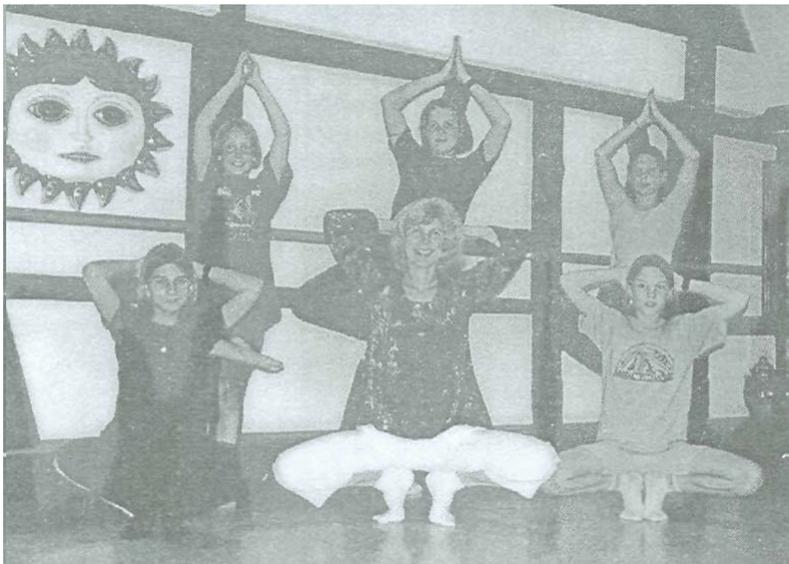


Photo: Slavica Radimerski

Yoga in der Schule macht Sinn

Eine etwas andere Perspektive eingenommen hat Barbara Jenny, deren Projekt "Yoga in der Schule" als eine Abschlussarbeit am Lehrerinnenseminar Marienberg in Rorschach entstanden ist. Auf die Frage, weshalb in der Schule Yoga zu üben sei, führt sie aus:

"Das bisher über die allgemeinen gesundheitsfördernden Wirkungen von Yoga Gesagte verdeutlicht, dass Yoga an sich sinnvoll ist und deshalb auch in der Schule - richtig angewandt - Sinn macht. Die Kinder lernen schon früh, richtig zu atmen und auf ihre

Körperhaltung zu achten, ihre Gesundheit und Widerstandskraft werden gestärkt. Sie entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und für sich selbst, festigen also über das Körper- schliesslich das Selbstbewusstsein.

Aber nicht nur die Selbst-, auch die Sozial- und Sachkompetenz können durch das Üben von Yoga gefördert werden. Indem etwa der Zweck einer Übung vorgängig erklärt wird, wird nicht nur deren Wirkung erhöht, sondern die Kinder erfahren auch einiges über die Körperzusammenhänge. Das Üben und Erleben im Klassenverband und der nachherige Austausch der persönlichen Erfahrungen unterstützen schliesslich das Gemeinschaftsgefühl und die Sozialkompetenz der/des einzelnen."

Heute noch ein Feld der PionierInnen

Im Rahmen ihrer Praktika führt sie Yogastunden mit verschiedenen Klassen durch, die sie sowohl mit den TeilnehmerInnen als auch mit den PraktikumsleiterInnen bespricht und in ihrer Diplomarbeit ausführlich darstellt. Nicht ganz alles gelingt wie gewünscht, was sie durchaus selbstkritisch einräumt, doch ist auch sie überzeugt, dass, sinnvoll angegangen, Yoga seinen berechtigten Platz in der Schule haben kann. (Weitere Auszüge aus der Seminararbeit von Barbara Jenny finden sich im Anschluss an diesen Artikel).

Eines ist heute gewiss: Die Integration von Yogaelementen in der Schule hat nachweislich positive Effekte. Sie wurde da und dort im Rahmen von Projekten bereits erfolgreich ausprobiert und evaluiert. Immer noch handelt es sich aber um punktuelle Vorstösse, um Initiativen, die von Yogaunterrichtenden ausgehen, und deren Realisierung sich durch LehrerInnen und Behörden ermöglicht, die offen für Neues, und die dem Yoga gegenüber wohlgesonnen sind. Eine eigentliche Etablierung von Yoga im Schulsystem kann, abgestützt auf die gegenwärtige Datenlage, zwar als wünschbar bezeichnet werden, dürfte aber angesichts des diesbezüglich notwendigen gesamtgesellschaftlichen Konsenses noch einige Zeit auf sich warten lassen.



Photo: Barbara Jenny

"Machen wir die fünf Minuten Stille wieder?"

Barbara Jenny im Gespräch mit dem Lehrer Niklaus Frank

Im Rahmen ihrer Diplomarbeit "Yoga in der Schule " ist Barbara Jenny auf Niklaus Frank gestossen, der als Lehrer einer Sonderklasse im Schulhaus Schönenwegen, St. Gallen seit längerer Zeit Yogaelemente in seinen Unterricht mit Fünft- und Sechstklässern einfließen lässt. Das nachfolgende Interview ist ein Auszug aus ihrer Diplomarbeit.

Frage: Was bedeutet für Sie Yoga?

Niklaus Frank: Ich praktiziere seit fünfzehn Jahren Hatha Yoga. Die Übungen des Hatha Yoga bedeuten für mich Entspannung, Körperarbeit - Sport ohne Verletzungsgefahr -, Konzentration, Ruhe, ein heiteres Lebensgefühl sowie erhöhte Lebensqualität.

Frage: Warum üben Sie mit Ihrer Klasse Yoga?

Niklaus Frank: Weil ich weiss, was es bringt. Mein Ziel ist es, die Kinder an den guten Erlebnissen und Erfahrungen, die ich mit Yoga hatte, teilhaben zu lassen. Ich gehe davon aus, dass dadurch eine bessere Arbeitsmoral und Körperhaltung bewirkt werden kann. In der heutigen Zeit der vielen Reize haben Kinder Mühe, sich auf einen Punkt zu sammeln, sich zu konzentrieren.

Die Kinder sind nach dem Yoga konzentrierter

Frage: Was für einen Einfluss hat Yoga nun konkret auf den Unterricht und auf das Verhalten der Kinder?

Niklaus Frank: Unmittelbar nach den Übungen sind die Kinder konzentrierter, mehr bei sich, weniger zerfahren. Die Schnodrigkeit, die gelegentlich den Umgang der Kinder untereinander prägt, weicht einer respektvolleren von Achtung geprägten Kommunikation. Diese Haltung hält natürlich nicht die ganze Woche an, deshalb ist oftmalige Wiederholung so nötig.

Frage: Welchen Effekt auf die Beziehung Lehrkraft-SchülerInnen stellen Sie fest?

Niklaus Frank: Im Yogaunterricht herrscht eine andere Qualität vor, als im normalen kopflastigen Schulalltag. Der Kontakt ist persönlicher; ich erzähle mehr von mir und meinem Leben. Durch Ideen und Fragen der Kinder entsteht ein Gespräch über den Schulalltag hinweg. Eine solche Diskussion ist aber nicht steuerbar; sie kommt oder kommt nicht. Wichtig ist eine gute Atmosphäre. Die Kinder und ich müssen sich wohl fühlen, das heisst: kein Stress, eine harmonische Stimmung. Es gibt allerdings immer zwei drei, die sich nicht "hineingeben" können.

Man fragt auch nicht: "Hast du Lust auf ein Diktat?"

Frage: Machen denn die Kinder gerne mit?

Niklaus Frank: Das Interesse der Kinder ist sicher überwiegend da, wenn auch nicht bei allen und nicht zu jeder Zeit - ähnlich wie bei anderen Fächern. Man fragt beim Diktat auch nicht: "Hast du Lust ein Diktat zu schreiben?" Verlangen muss ich strikt Ruhe, wobei ich erkläre weshalb: Ohne Konzentration ist sinnvolles Üben nicht möglich. Mit der Zeit gibt es einen Gewohnheitseffekt: Auf der Matte sind die Kinder automatisch ruhig.

Frage: Was würden Sie einer Lehrperson raten, die mit ihrer Klasse ebenfalls mit Yoga beginnen möchte?

Niklaus Frank: Sie müsste zuerst selber üben, das heisst Stunden nehmen, sich einlesen und Erfahrungen sammeln. Man sollte Yoga vertieft verstehen und verinnerlichen, bevor man ans Weitergeben denkt, sonst bleibt notgedrungen auch der Unterricht an der physischen Oberfläche. Yoga ist aber mehr, nämlich eine Lebenshaltung, ein Lebenssystem oder zumindest ein Teil davon. Yoga hilft das Leben möglichst gut zu bewältigen.

Die Vertrauensbasis ist wichtig

Frage: Sie unterrichten an einer Sonderklasse auf der Mittelstufe. Würden sie bei jüngeren Kindern anders vorgehen?

Niklaus Frank: Auf der Unterstufe habe ich keine Erfahrungen. Ich würde es wohl spielerischer angehen, mit weniger "Befehlen" und Erklärungen. Die Übungen sollten locker und bewegungsorientiert sein. Je jünger die Kinder, desto weniger würde ich auf die Einhaltung der Ruhe pochen. Ein gewisses Mass an Stille mag sich ohnehin bereits dadurch einstellen, dass sie sich auf ihre Atmung konzentrieren. Kinder atmen natürlicher, ich würde deshalb die Atmung nicht unnötig komplizieren. Es gibt jedoch kaum Standardvorschläge: Jede Klasse ist anders. Man muss sich deshalb immer wieder fragen: Was braucht die Gruppe? Habe ich mich dann in die Situation eingefühlt, würde ich mit meinen Erfahrungswerten spielen.

Frage: Möchten Sie noch etwas anfügen?

Niklaus Frank: Ja, es braucht eine Vertrauensbasis zwischen mir und den Kindern für die Übungen. Wichtig ist zudem, regelmässig zu üben. Lieber kurz, dafür regel- und gewohnheitsmässig.

Folgende Episode hat mich besonders berührt: Während der Adventszeit sollten die Kinder zu Beginn des Unterrichts während jeweils fünf Minuten völlig ruhig sein, ohne Musik oder Kerzenlicht. Eigentlich wollte ich das nur hin und wieder machen, letztlich geschah es aber jeden Tag. Die Kinder hatten sich auf ihren Atem zu konzentrieren und konnten sich so sammeln, sich selbst sein. Im neuen Jahr haben einige gefragt: "Machen wir die fünf Minuten Stille wieder?"

Praktische Ratschläge für den Yogaunterricht in der Schule

Barbara Jenny

Die Passivität des Yoga widerspricht auf den ersten Blick dem lebhaften Gemüt der Kinder. Damit sie gerne mitmachen, ist es deshalb von zentraler Bedeutung, die stillen und sammelnden Übungen auf die Bedürfnisse der jeweiligen Klasse abzustimmen und gezielt in den Unterricht einzuflechten.

Regelmässig üben

Yoga macht nur Sinn, wenn es regelmässig über einen längeren Zeitraum geübt wird. Denn erst wenn die Bewegungen und Abläufe vertraut und automatisiert sind, können sie verinnerlicht werden und ihre volle Wirkung entfalten. Gerade die Atemübungen können im Schulzimmer jederzeit problemlos eingesetzt werden zur Rhythmisierung und Auflockerung. Auch als Stille- und Konzentrationsübungen zur Beruhigung nach einem aufregenden Zwischenfall oder vor einer Prüfung sind Atemübungen denkbar. Die Körperübungen empfehlen sich sowohl zum Einturnen als auch zum Ausklang einer Turnstunde. Die Bewusstseinslenkung schliesslich kann im Zusammenhang mit anderen Stilleübungen wie etwa Meditationsreisen, Visualisationen, etc. noch zusätzlich trainiert werden.

Freifach Yoga

Vorstellbar wäre auch ein vom Schulunterricht ausgegliedertes Yoga-Kursangebot an der Schule, das von interessierten Kindern freiwillig besucht werden könnte. Ich betrachte diese Möglichkeit jedoch bloss als wünschbaren Zusatz zur Vertiefung. Denn mein Ziel ist es vordringlich, alle Kinder der eigenen Klasse zu fördern. Zeitaufwand und Finanzierung sind ebenfalls negative Punkte eines Kurses.

Nichts übertreiben

Den Unterricht ausschliesslich mit Yogaelementen aufzulockern, erachte ich als kontraproduktiv - wie alle Übertreibungen im Leben. Gewinnbringender sind Rituale, ein fixer Zeitpunkt an bestimmten Wochentagen, immer derselbe Übungsort, ein vertrauter Ablauf, etc. So können Kinder und Lehrkraft besser und schneller den Alltag loslassen und sich auf das folgende Programm einstimmen.

Vorbild sein

Die Lehrperson ist das zentrale Vorbild. Sie sollte den Zielen des Yoga (Selbsterkennt-

nis durch Selbstbeherrschung) bereits etwas näher gerückt sein, bevor sie dasselbe von den Kindern erwartet. Innerlich unruhig und aufgebracht, kann keine Yogastunde angeleitet werden. Andererseits gelingt auch keine Yogastunde, wenn es Störenfriede in der Klasse hat. Klare Abmachungen können da helfen: Wer nicht mitmachen will, geht in der Zeit raus oder sieht still zu.

Angebot statt Zwang

Yoga ist in diesem Sinne ein Angebot und kein Zwang. Es liegt am einzelnen Kind, wie konzentriert es übt, solange dadurch die Chance zur Konzentration der anderen gewährleistet ist. Auch bei wenig überzeugter Teilnahme, werden die Übungen mit der Zeit auf das Unterbewusstsein der Kinder einwirken, davon bin ich überzeugt. Die Kinder müssen das Ziel der einzelnen Übung kennen, damit sie sich darauf konzentrieren können. Allerdings dürfen sie sich dazu nicht überfordern. Denn Übungen bedeutet üben: Nicht alles gelingt immer oder gar schon beim ersten Mal. Misserfolge sind dazu da, um überwunden zu werden. Mit der Zeit verstehen die SchülerInnen, dass sie Yoga für sich selbst ausführen und dafür nicht von der Lehrperson bewertet werden.

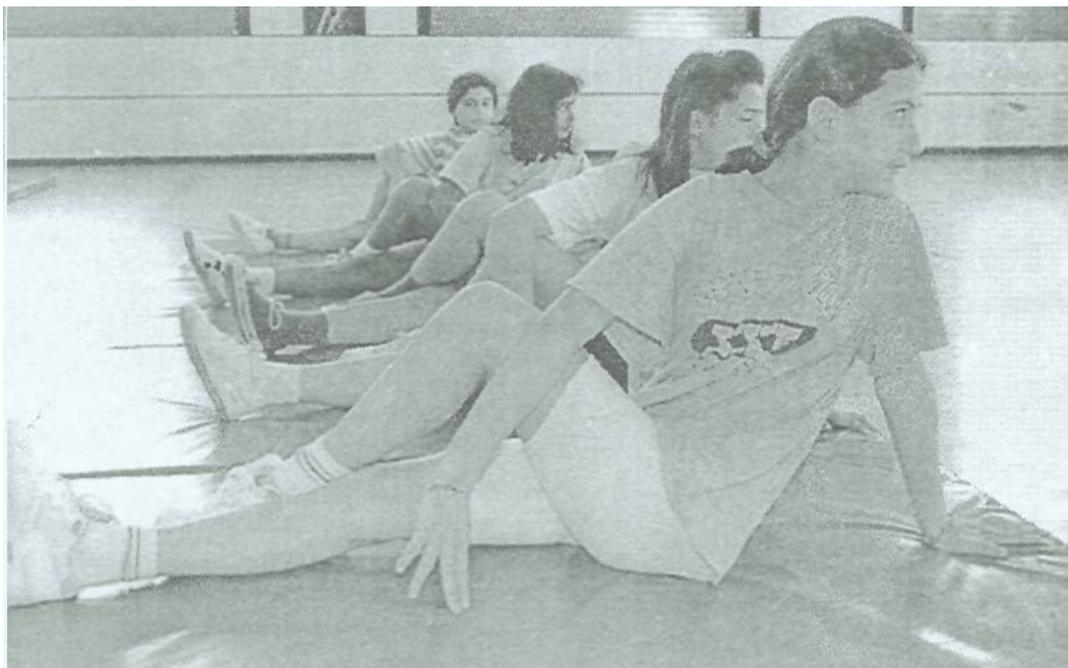


Photo: Barbara Jenny