



Neugier wecken

Yoga für Kinder und Jugendliche

Kinder lernen durch Entdecken und Erfahrung. Wird der Yoga ganzheitlich und altersgerecht unterrichtet, fördert er diese Eigenschaften. Yoga als ganzheitliche Pädagogik des Lebens kann den Schulunterricht von heute bereichern – sowohl für die Kinder als auch für die Lehrerinnen und Lehrer.

Yoga für Kinder und Jugendliche zu unterrichten ist nicht gleichzusetzen mit «Kinderyoga», was suggeriert, dass es sich um eine limitierte Form von Yoga handelt. Es geht vielmehr darum, das ganze Spektrum von Yoga mit Hilfe von pädagogischen Schritten altersgerecht zu unterrichten. Das ist eine sowohl anspruchsvolle als auch lehrreiche und bereichernde Aufgabe.

Geleitet von diesem Verständnis haben R. Sriram und Kornelia Becker-Oberender das Buch «Yoga für Kinder und Jugendliche» geschrieben. Sriram ist langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar. Er lebt und lehrt in Chennai und Deutschland und hat grosse Erfahrung im Unterrichten von Kindern und Jugendlichen in Indien. Sein Lehrer Desikachar sowie dessen Vater Sri T. Krishnamacharya haben den Yoga-Unterricht mit Kindern wesentlich entwickelt und geprägt. Kornelia Becker-Oberender ist Pädagogin und Sozialpädagogin sowie diplomierte Yogalehrerin BDY. In ihrer Yogaschule unterrichtet sie seit vielen Jahren Kinder.

Das Buch ist das Resultat **langjähriger Gespräche** zwischen den beiden als Lehrer und Schülerin. Diese Gespräche hatten sich zu einem derart spannenden und klärenden Austausch entwickelt, dass die beiden andere an ihren Erfahrungen teilhaben

lassen, die Ideen teilen und Werkzeuge vermitteln wollten.

Pädagogische Lernfelder

Im ersten Teil des Buches geht es im Rahmen der modernen Bildungspädagogik um **die persönliche Entwicklung und Bildung des Kindes**. Dabei werden die sechs Basiskompetenzen **Körperwahrnehmung** (Selbstwahrnehmung), **Widerstandskraft** (Selbstregulation), **Selbstachtung** (Selbstbewusstsein), **Beziehungsfähigkeit** (Sozialkompetenz), **Aufmerksamkeit** (Kommunikation) und **Identitätsentfaltung** (Selbstreflexion) beschrieben und erläutert.

Diese pädagogischen Lernfelder lassen deutlich anklingen, wo der Yoga ansetzen kann. Er wird im zweiten Teil des Buches als ein pädagogisches Konzept vorgestellt mit dem spannenden Ansatz, Yoga als Pädagogik des Lebens zu betrachten.

Krishnamacharya hat seine Didaktik und Methodik basierend auf dem achtgliedrigen Übungspfad des Yoga Sutra entwickelt und gelehrt. Später wurde diese von seinem Sohn Desikachar in ein ausgeklügeltes Unterrichtssystem zusammengefügt. Die drei Glieder **Yama**, **Nyama** und **Asana** spielen dabei in der Anwendung die Hauptrolle.

Der Yoga bietet mit seiner auf Erfahrung ausgerichteten Lehrmethodik für Kinder und Jugendliche einen geradezu genialen Zugang zu sich selbst. Im Verlauf seiner Entwicklung entdeckt und entfaltet ein junger Mensch seinen Körper, den Atem sowie seine geistigen Fähigkeiten und mit dem Yoga bekommt er die ideale Möglichkeit, ganz bewusst damit zu wirken. Die Erwachsenen, so auch die Yogalehrenden, können diesen Lernprozess begleiten und mit ihren Kenntnissen und Erfahrungen unterstützen.

Auf anschauliche Weise wird aufgezeigt, wie die Weisheitslehre des Yoga, verbunden mit einer wertschätzenden Haltung der Lehrerin oder des Lehrers, für Kinder und Jugendliche ein wertvoller Schlüssel in der Entwicklung sein können. Dadurch werden eigene Erfahrungen auf vielen Ebenen ermöglicht.

«Man kann Yoga als Pädagogik des Lebens betrachten.»

Körperwissen schulen

Im Üben von Asana werden auf ganzheitliche Art der Aufbau und die Stärkung von Stabilität des ganzen Systems im Körper (sthira-sukha), Atem (dirgha-sukhsma) und Geist (ekagrata) gefördert, was die Ausgeglichenheit und damit die Wider-

standsfähigkeit stärkt (Yoga Sutra 2.48). Asanas schulen das Körperwissen und sind Treibstoff für den Entdeckergeist.

Der Atem ist dabei ein wichtiger Helfer. Das Kennenlernen und die sanfte Schulung des Atems stärken sowohl die psychische wie physische Widerstandskraft. Der junge Mensch wird in einem Asana zu einem ruhigen

«Asanas sind Treibstoff für den Entdeckergeist.»

und gleichmässigen Atem angeleitet, erhält Hinweise für die Körperaufmerksamkeit, wobei sein Blick so

gewendet wird, dass der Geist am ruhigsten gehalten werden kann. Dadurch wird die Konzentration geschult.

Philosophie ist eine Haltung und gehört im Yoga immer dazu, auch im Unterricht von Kindern. Es bedeutet, Fragen zu stellen und die Bereitschaft zu haben, darüber zu reflektieren. Das stärkt den Selbstwert. Besonders die Yamas und Nyamas eignen sich zur Bildung des Selbstbewusstseins. Yamas können als soziale Kompetenzen bezeichnet werden, bei den Niyamas geht es um den Umgang mit sich selbst. Interesse an den grossen Fragen des Lebens ist in jedem Alter vorhanden – der altersgerechte Zugang ist die schöne Herausforderung für Yogalehrende.

Eine altersgemässe Gruppengestaltung ist von grosser Bedeutung. Die beiden Autoren unterteilen nach Altersstufen das kleine Kind (5–7 Jahre), das Schulkind (8–11 Jahre), die Jugendlichen ab 12 Jahren sowie die älteren Jugendlichen ab 17 Jahren.

Im Anhang zum Buch werden alle Asanas aufgeführt und mit Fotos von praktizierenden Kindern und Jugendlichen gezeigt. Dabei ist jeweils angegeben, für welche Altersstufe sich ein Asana eignet. Ergänzt wird dies zum Schluss mit Geschichten als Anregung zur Vermittlung von einigen yogischen Grundhaltungen wie etwa zu den Yamas.

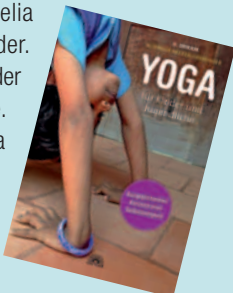
Belehrung bringt nichts

In der Auseinandersetzung mit dem Thema zeigte sich, dass nicht nur Kinder einen ganz anderen Zugang zu Yoga haben. Auch die Lehrenden können durch den Unterricht einen andern Zugang zur Pädagogik und deren Verständnis bekommen. Im Gespräch über das Buch führt Sriram dies eindrücklich aus: Im Unterricht mit Kindern lernt der Yogalehrer, dass er diese nicht erreichen kann, wenn er belehrend vorgeht und versucht, das Kind zu erziehen.

Es sind die yogischen Grundhaltungen und -gefühle wie Gewaltlosigkeit (Ahimsa), Empathie (Maitri) oder Mitgefühl (Karuna), die Kindern den Zugang öffnen können und

LITERATUR

R. Sriram, Kornelia Becker-Oberender. Yoga für Kinder und Jugendliche. Verlag Via Nova 2015. 224 Seiten, Fr. 34.90





In immer mehr indischen Schulen wird Yoga in den Unterricht integriert.

mit denen sie dazu verlockt werden, selbst Entdeckungen zu machen. Dies sei der entscheidende Schlüssel für die Pädagogik, der auch für Yoga lehrende gelte. Dieser yogaphilosophische Ansatz könne generell helfen, einen besseren Umgang mit Schülerinnen und Schülern zu finden, egal welchen Alters.

Ein weiterer Aspekt, gerade für Schullehrpersonen, ist laut Sriram die Erkenntnis, dass sich Kinder durch Yoga nicht bloss austoben, um danach ruhig sitzen zu können. Vielmehr haben sie **die Fähigkeit, in die Stille zu gehen**, um sich daraus zu beobachten oder zu reflektieren.

Zentral im Unterricht von Kindern und Jugendlichen sei das Bewusstsein, dass sie mit einer neutralen und neugierigen Haltung an etwas herangehen und damit offener sind als Erwachsene. Dies fordert viel Präsenz vom Lehrer, eine gute Vorberei-

tung und ist anspruchsvoll, denn er muss immer auf alles gefasst sein. Der Lehrer bedrängt das Kind nie mit seinem Wissen, sondern wartet, bis es aufmerksam ist. Dann holt er es mit den Inhalten ab.

Yoga gehört an Schulen

In Indien wird Yoga für Kinder und Jugendliche heute zunehmend in den Schulunterricht integriert. Vielleicht nicht zuletzt als Folge davon, dass das Land seit kurzem einen Minister eigens für Yoga hat.

In Europa hingegen ist Yoga in Schulen nicht üblich. Meist handelt es sich um spezifische Gruppenkurse, auch Einzelunterricht ist eher selten. Wichtig ist, dass **Yoga ein Fach für sich ist** und nicht mit einer Entspannungs-, Gymnastik- oder Spielstunde verwechselt wird.

Es wäre wünschenswert, Yoga zu einem Unterrichtsfach an den Schulen

werden zu lassen. Sinn und Gewinn legen die Erfahrungen und nun auch dieses neue Buch auf eindrückliche Weise dar. Neben Bereitschaft und Einsicht des heutigen Bildungssystems besteht die Herausforderung darin, dafür die entsprechend ausgebildeten Lehrkräfte zu finden. Als Yogalehrender braucht es grosse Erfahrung und ein gut fundiertes yogisches Wissen, betont Sriram im Gespräch. Dies ist wiederum die Aufgabe der Yogaschulen und Lehrenden. Eine hohe Qualität in der Ausbildung sollte Ansporn und nicht Hinderungsgrund sein, damit Yoga für Kinder und Jugendliche seinen verdienten Stellenwert auch an den Schulen finden kann.

**Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YS/EYU und Inhaberin des Yogaraums Olten. Sie ist als Rechtsanwältin im Medien-, Kultur- und Sozialbereich tätig und bietet Kommunikationsberatungen an.
www.yogaraum-olten.ch*