

Menschen der Zukunft

Zum Auftakt des Kinderyoga-Kongresses in Bad Meinberg zelebrieren fünf Kinder aus fünf Kontinenten unter der Anleitung von Nepal Lodh – Sozialwissenschaftler, Buchautor und indischer Yogalehrer – ein Willkommensritual, in dem sie auf der Bühne Wasser aus 5 Kontinenten immer abwechselnd in eine große Schüssel gießen und es sich symbolisch vereinigen lassen – Yoga als Weg zum Einssein?

Der Kongress bot eine gelungene und reichhaltige Mischung aus Workshops zu verschiedensten Themen, Musterstunden für Yoga mit Kindern, Vorträgen und Ritualen des Hauses Yoga Vidya.

Den Kongressorganisatoren gelang es, alles was Rang und Namen hat im Bereich des Kinder-Yoga zusammenzuführen. Einige seien hier genannt: Petra Proßowsky, wohl eine der bekanntesten Buchautorinnen zum Thema, Grundschul- und Yogalehrerin und Fortbilderin. Sabina Pilguy, Yogalehrerin, Buchautorin, Heilpraktikerin, Fortbilderin mit dem Schwerpunkt der Stress-, Konflikt- und Angstbewältigung bei Kindern. Thomas Bannenberg, Diplom Sozialpädagoge und Yogalehrer. Dr. Suzanne Augenstein, Yogalehrerin, Politologin, 1. Vorsitzende der Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik e.V. Dr. rer. nat. Marcus Stück, Diplom Psychologe und Yogalehrer. Daya Mata Jöst Steinwald, Yogalehrerin und Grundschulleiterin. Gut 400 Teilnehmer zählte der Kongress.

Kongress- impressionen

Die Berlinerin Petra Proßowsky lebte Kinderyoga und versprühte Ideenreichtum in ihren Vorträgen: sie verkörpert das Zusammenfließen von Ritualen, Kinderyogaübungen, Entspannungstechniken, Bewegungsspielen, Tänzen, Poesie, Musik und Moralgeschichten zu einem die Kinder in jeder Hinsicht bereichernden und Gesundheit bringenden Ganzen. Sabina Pilguy steht ebenfalls für diesen Erfahrungsreichtum; ihr besonderes Verdienst ist es, auf einen sensiblen und differenzierten Umgang mit Ritalin als „Lifestyle-Droge“ hinzuweisen. Sie sprach sich gegen ein Schubladendenken und Etikettierungen wie ADS und ADHS aus und zeigte auf, dass Kinder vielfach falsch diagnostiziert werden und hinter den Diagnosen so manches Mal nur sehr lebendige Kinder oder aus gutem Grund aufgeregte und erregte Kinder zum Vorschein kommen. „Es sind vielmehr unsere reizüberflutete und hektische Welt und Überforderungsprobleme, die den Kindern zu schaffen machen“, so Pilguy. Sie betonte, dass ein Kind zu erziehen „die bedingungslose Annahme seiner Besonderheiten sei“ (vgl. dazu auch Proßowsky „ADS und Konzentration“ in „Yoga aktuell“ Mai/Juni 04).

Auch der Heidelberger Pädagoge Thomas Bannenberg betonte in seinem Vortrag den Respekt vor der Persönlichkeit des Kindes und die Wichtigkeit der Achtsamkeit im Unterricht.



Anfang Juni fand in Bad Meinberg der 1. Kongress „Yoga mit Kindern“ statt. Begeisterte Besucher nahmen viele neue Ideen und Inspirationen mit nach Hause.

TEXT ■ BIRGIT RAUTENBERG

Er ermutigte dazu, Prozesse geschehen zu lassen ohne zu bewerten, herauszuspüren, was die Bedürfnisse der Kinder sind, sowie als Lehrer Orientierung und Verlässlichkeit zu geben. Erfreulich war dabei seine Wissenschaftlichkeit, die Piaget und entwicklungspsychologischen Erkenntnissen folgend Hinweise auf Zusammenhänge von Yogaübungen und die jeweilige Entwicklungsstufe der Kinder gab.

Wissenschaftliche Forschung

Das, was Yogis und Yoginis seit Tausenden von Jahren wissen, viele Menschen und Institutionen im Westen jedoch noch ablehnen, ist mittlerweile durch Forschungen belegt worden: So stellte Dr. Suzanne Augenstein ihre teilweise mit Petra Proßowsky gemeinsam durchgeführten Forschungen zum Kinderyoga vor, die wissenschaftlich exakt und überzeugend belegen, dass Yoga mit Kindern äußerst gesund ist: „Motorik, Sozialverhalten, Zufriedenheit und Konzentration

der Kinder werden durch Kinder-yoga deutlich verbessert“, so die zusammengefassten Ergebnisse. Suzanne Augenstein hat darauf aufbauend ein „Körperorientiertes Programm“ (KOP) entwickelt und bildet überdies Übungsleiter aus.

In seiner mit einem Preis ausgezeichneten Dissertation zu „Entspannungstrainings mit Yogaelementen in der Schule“ kommt Dr. Marcus Stück aus Leipzig zu ähnlichen Ergebnissen: „Aggressionsabbau, Reduktion psychosomatischer Beschwerden, Ansteigen der emotionalen Balance, manifeste Angstabbau und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit“ sind die wissenschaftlich bewiesenen Wirkungen von Yogaübungen mit Kindern. Auch er bildet Übungsleiter nach seinem Programm aus. Diese Forschungsergebnisse wurden ebenfalls bekräftigt durch Untersuchungen von Dr. Nicole Goldstein, Yogalehrerin und Lerntherapeutin, deren Arbeit in einem Vortrag von Daya Mata Jöst-Steinwald vorgestellt wurde. Interessantes am Rande: weltweit werden, so der Leipziger Psychologe Dr. Marcus Stück, „Forschungen über Yoga zu 50% in Indien, zu 20% in Deutschland und zu 30% in der restlichen Welt durchgeführt.“

Von allen Experten hervorgehoben wurde die Notwendigkeit von Kompetenz und Charakterbildung der Yogalehrer selbst, um der anspruchsvollen und verantwortungsvollen Aufgabe des Unterrichts von Kindern gewachsen zu sein. Dabei betont Nepal Lodh die Wichtigkeit der Wertevermittlung und des eigenen Vorbildes und zitierte gleichzeitig Gandhi, der empfiehlt, „die Vollkommenheit des Kindes sichtbar zu machen und das Beste, was ein Kind körperlich, geistig und seelisch besitzt, zu unterstützen.“

Meditation für Kinder

Auch Meditation, so die Erfahrung während des Kongresses, wird von Kindern grundsätzlich sehr offen und intensiv angenommen. Eine Meditation wie beispielsweise „Ich bin glücklich, ich bin gut“ kann den Kindern Selbstwert vermitteln und hat eine positive Wirkung auf die Persön-

lichkeit, die sich bei den Kindern erst entwickelt. Wertvoll können dabei zu den Texten und Mantras passende Hand- und Armbewegungen sein, so genannte „Celestial Communications“ (Himmliche Kommunikation), auch im Sinne einer ganzheitlichen Wahrnehmungsförderung.

Natürlich gab es auch während dieses Kongresses die vielen kleinen Begegnungen am Rande. Beispielsweise die Grundschullehrerin, deren Sporthalle abbrannte. Von den Umständen gezwungen, fortan Sport in der Schulaula unterrichten zu müssen, entschloss sie sich mutig, Kinderyoga einzuführen – mit Erfolg. Seitdem ist Kinderyoga unverzichtbarer Bestandteil ihres Unterrichts.

In dem öffentlichen Symposium, dem Austausch der Experten untereinander, wurden viele Aspekte vertieft. Diskutiert wurden dabei Themen wie die Bedürfnisse der Kinder, Pubertät, Fragen der Geschlechtsspezifität, Gruppenzusammensetzung, die Wirkungen spezieller Übungen, Fragen der Motivation sowie über den Umgang mit Störungen.

Kavita Pippon, eine Yogalehrerin, die Naturerlebnispädagogik als Schwerpunkt in ihrem Schaffen umsetzt, stellte während des Symposiums sehr lebendig die oft wenig beachtete Arbeit mit Preteens und Teens vor. Zwar ist Kinderyoga mittlerweile in Kindertagesheimen und Grundschulen ganz gut vertreten, jedoch gibt es bei älteren Kindern und Jugendlichen Nachholbedarf. Wer also als Kinder-Yogalehrer Einsatzmöglichkeiten sucht, den erwartet hier eine interessante und wichtige Aufgabe. ■

Mehr Info

Birgit Rautenberg ist Kundalini Yogalehrerin nach Yogi Bhajan. Sie hat vielfältige Erfahrungen mit Yoga für Kinder im Kindertagesheim- und Grundschulbereich.

E-mail: birgit@kinderyoga-rautenberg.de

Kinderyoga im Internet

www.kinderyoga-rautenberg.de

www.pilguj.de

www.bannenberg.de



So schön kann Schule sein

Yoga-Pflicht in Indien zur Hebung des Bildungsniveaus

Wenn Sie ein Kind aus Madhya Pradesh fragen, was es in der Schule so alles lernt, werden Sie nicht nur „Lesen, Schreiben und Rechnen“ zu hören bekommen. Nicht zuletzt werden Sie neuerdings auch „Yoga und Meditation“ zur Antwort bekommen. Um das bislang wenig zufriedenstellende Leistungsniveau an den Schulen des indischen Bundesstaates zu heben, wurde dort zur Konzentrationsförderung nämlich eine Pflicht zur Praxis von Yoga- und Meditationsübungen eingeführt. Diese gilt sowohl an Grundschulen als auch an weiterführenden Schulen. Die verantwortlichen Politiker halten es für wichtig, den Schülern zu helfen, zu innerem Frieden zu finden, um mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen, und zugleich auch das körperliche Wohlbefinden der Kinder zu verbessern. Es wurde jedoch klargestellt, dass die Maßnahme nichts mit Religionszwang zu tun hat. Die neue Regelung ist seit Juli in Kraft. Vorgesehen war sie bereits im vergangenen Jahr, musste zunächst aber mangels einer ausreichenden Zahl an entsprechend ausgebildeten Lehrern vorerst auf Eis gelegt werden. Seitdem wurden ca. 4000 Schullehrer in yogischen Praktiken unterrichtet und damit beauftragt, ihr neu erworbenes Können jeweils an mindestens acht weitere Lehrer weiterzugeben. Den Schülern dürfte die neue Pflicht gefallen, und die Chancen für die angestrebte Leistungssteigerung stehen vermutlich auch nicht schlecht. Yogapflicht an Schulen - vielleicht auch in Europa ein Weg für die Schlusslichter der PISA-Studie, aus der Schiefelage heraus zu kommen?