

Yoga in der Grundschule in Millstatt am See, Österreich Ein Erfahrungsbericht von Annette Blühdorn

Als ausgebildete Lehrerin für Sekundarstufe II habe ich eine große Affinität zur Schule. Der Yogaunterricht an den Millstätter Grundschulen war aber nicht geplant, sondern die Gemeinde kam mit einer entsprechenden Anfrage auf mich zu. Denn Millstatt ist eine sogenannte Gesunde Gemeinde und bietet als solche im Rahmen einer bundesweit geförderten Initiative kostenlose Informationen und Kurse zur Gesundheitsförderung an, auch Yogaunterricht an den Grundschulen. Dafür brauchte man eine qualifizierte Yogalehrerin mit Versicherungsschutz. Die zur Verfügung stehenden Gelder reichten aus für jeweils acht Unterrichtseinheiten (50 Minuten) pro Klasse, wobei die Schulen mit der Finanzierung nicht belastet waren. Während der langwierigen Vorbesprechungen, die zu diesem Ergebnis führten, wurde mir klar, dass die administrativen Hürden einschließlich der Frage der Finanzierung sicher wesentliche Faktoren sind, die die Einführung von Yoga an Schulen erschweren.

Bei meinen vorbereitenden Besuchen in den Schulen zeigten sowohl die Schulleiterinnen und Lehrerinnen als auch die Kinder gespannte Vorfreude auf die bevorstehenden Yogastunden. Um der Schulleitung die Möglichkeit zu geben, auch Anfragen von Eltern zu beantworten, stellte ich einen kurzen Flyer zusammen mit Informationen über mich und den geplanten Unterricht. In beiden Grundschulen gab es nur zwei Klassen, in denen jeweils zwei Jahrgangsstufen gemeinsam unterrichtet wurden (um diese Situation zu beheben, sind die Schulen seit dem Schuljahr 17/18 zusammengelegt). Im Schnitt bestand jede Klasse aus etwa 20 Schülerinnen und Schülern, die zwischen 7 und 8 bzw. 9 und 10 Jahren alt waren. Die jeweilige Klassenlehrerin war während des Yogaunterrichts immer mit anwesend, das war aus rechtlichen Gründen notwendig und manchmal auch sehr nützlich.

Auf eine Gruppengröße von 20 Kindern würde man nicht abzielen, wenn man außerhalb der Schule Yoga für Kinder anbietet. Laut Sriram/Becker-Oberender (S.170) sollten nicht mehr als sechs bis acht Kinder in einer Gruppe üben. Dass es beim Schulunterricht oft mehr sind, ist einer seiner Nachteile. Ebenfalls ungünstig ist, dass der Yogaunterricht meist, wie in meinem Fall auch, ein kurzfristiges Intermezzo ist, d.h. man ist und bleibt als Lehrerin für die Kinder eine Exotin, die über einen kurzen Zeitraum einmal pro Woche hereinschneit und dann wieder verschwindet. Diese Situation erschwert es beiden Seiten, wirklich vertraut miteinander zu werden und eine gemeinsame, beständige Unterrichtsform zu entwickeln; um auf verhaltensauffällige Kinder gezielt einzugehen, fehlt die Vertrauensbasis. Viele Aspekte des Unterrichtens, die einen dauerhaften Unterrichtsalltag mit Kindern und Jugendlichen zu einem interaktiven und oft wirklich spaßigen Projekt machen, können also nur ansatzweise realisiert werden.

Dieses in Ansätzen vorhandene Potential muss man nutzen. Beispielsweise ist es hilfreich, sich rechtzeitig eine Namensliste zu besorgen, möglichst mit Photos von den Kindern, um vor der ersten Unterrichtsstunde die Namen der Kinder zu lernen. Die Kinder sind positiv überrascht, wenn sie feststellen, dass man sie schon kennt und mit ihren Namen anspricht – man kann einen Vertrauensvorschuss aufbauen. Ebenfalls hilfreich ist es, den Stundenablauf immer möglichst ähnlich oder gleich zu gestalten, also Elemente einzubauen, die für die Kinder wiedererkennbar sind und zu Ritualen werden. Mit den Kindern in Millstatt habe ich jede Stunde in Sukhasana, dem Schneidersitz, begonnen, wir haben die Hände zu Namaste gefaltet und AUM gesungen. Das war für die Kinder irgendwo zwischen cool und befremdlich, auf jeden Fall aber auffällig, ein klares Ritual und auch Signal für *atha yoganusasanam*. Und zum

Abschluss gab es immer eine kurze Geschichte, alle aus Sriram/Becker-Oberender entnommen und jeweils auf einen Aspekt von Yama oder Niyama bezogen. Über den Inhalt der Geschichte haben wir dann kurz gesprochen, und ich habe mit den Kindern auch thematisiert, warum ich überhaupt diese Geschichten vorlese: Sie machen deutlich, dass man, wenn man Yoga übt, ein guter Mensch sein soll.

Einer der großen Vorteile des Yogaunterrichts in der Schule gegenüber außerhalb organisierten Stunden ist, dass man viele Kinder erreicht, auch die, deren Eltern sich andernfalls gegen Yoga entscheiden würden, vielleicht aus finanziellen Gründen oder aus Angst vor irgendeiner Form der Beeinflussung. Die Kinder bilden bereits einen etablierten Klassenverband, sie kennen sich untereinander, es gibt also kaum Reibungsverluste dadurch, dass sie ihren Platz in der Gruppe erst finden und sich dabei profilieren müssen. Außerdem steht die gesamte Infrastruktur, Turnsaal, Umkleiden, Toiletten, zu Verfügung und ist den Kindern bekannt. Klassische Hilfsmittel habe ich entsprechend den Empfehlungen in der Literatur nicht benutzt. Aber rutschfeste Matten sind beim Unterrichten von Kindern wichtig. Sie verhindern bei den oft schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen das Rutschen und reduzieren damit die Verletzungsgefahr, sie sind gleichzeitig Bodenisolierung und Polsterung, und sie definieren einen klaren Platz, auf dem das Kind sich während des Unterrichts bewegt. Das ist bei über 20 Kindern im Raum ein enormer Vorteil. In einer der beiden Millstätter Schulen waren Matten vorhanden, in der anderen hatte ich sie organisiert, bezahlt wurden sie von der Kärntner Gebietskrankenkasse.

20 Kinder, die größtenteils selbst noch nie Yoga gemacht, die aber vermittelt durch mediale oder andere Einflüsse teilweise ganz eigene Erwartungen hatten, die sich in ihrem Umfeld Schule sicher fühlten, sich untereinander gut, mich aber nicht kannten: Das sind Voraussetzungen, die leicht zu Unordnung führen können. Ganz wichtig ist es deshalb, die Ansprüche auf allen Ebenen an die Gegebenheiten anzupassen, beispielsweise in Bezug auf die Disziplin, die man sich in einer Yogastunde wünscht. Dass alle Kinder den Anweisungen gleichzeitig folgen und ordentlich mitmachen, ist unrealistisch. Manche hetzen voraus, andere hinken hinterher, wieder andere machen gar nicht richtig mit, die nächsten haben irgendeine Veralberung der Haltung gefunden, die dann auf alle Mattennachbarn ansteckend wirkt – beliebt ist (halb!) absichtliches Umstürzen in Vrksasana. Ich habe hier viel durchgehen lassen, weil ich nicht wollte, dass die Kinder Yoga primär als ein autoritäres Regelwerk erleben, sondern eher als Experimentierfeld für den eigenen Körper. Gleichzeitig muss es aber gelingen, immer wieder die nötige Ordnung herzustellen, um den Unterricht weiterzuführen. Auf die konsequente Anwendung und das Lernen von Sanskrit-Begriffen habe ich weitgehend verzichtet, und stattdessen überwiegend deutschsprachige, für die Kinder sinnvolle Wörter gebraucht. Unkomplizierte Namen wie z.B. Tadasana, Sukhasana oder Namaste haben die Kinder aber schnell und stolz übernommen.

Auch bei der vorschriftsmäßigen Ausübung der Haltungen muss man Abstriche machen. Viele Kinder haben wenig Zugang zu ihrem Körper; sie können weder einfache verbale Anweisungen umsetzen noch eine demonstrierte Haltung nachmachen. Dabei hapert es oft nicht daran, dass die Bewegung physisch nicht möglich wäre, sondern das Körpergefühl fehlt. Manchmal helfen kleine Korrekturen oder Hilfestellungen (in Bezug darauf habe ich vorher geklärt, ob es erlaubt ist, die Kinder anzufassen). Die Kinder sind stolz, wenn sie etwas gut hinbekommen, und möchten dann gelobt werden. Sie sind umgekehrt enttäuscht und verlieren auch schnell das Interesse, wenn etwas nicht klappt. Das richtige Maß zwischen Unter- und Überforderung, Enttäuschung und Übermut ist wichtig, jedoch nicht leicht zu finden, weil sportliche, gelenkige und agile Kinder neben unbeweglichen, teilweise pummeligen und schwerfälligen üben. Es

hilft, die einmal eingeführten Haltungen in den folgenden Stunden, am besten in neuen, frischen Kontexten, zu wiederholen, so dass die Kinder auf Bekanntes zurückgreifen können. Gleichzeitig müssen regelmäßig neue Asanas eingeführt werden, um das Interesse wach zu halten. Mir erschien die konventionelle Kategorisierung in Steh-, Sitz-, Dreh-, Umkehrhaltungen etc. für Kinder zu trocken und leblos. Stattdessen habe ich mit den Bereichen Natur, Gebrauchsgegenstände und Personen gearbeitet, um den Kindern trotzdem ein System zu geben, in das sie die Haltungen einordnen können. Und ich habe auch einfach Dinge erfunden, wie beispielsweise den Aufzug, bei dem sich je zwei Kinder gegenüber stehen und mit ausgestreckten Armen an den Händen halten; mit Abstoppen in verschiedenen Stockwerken fahren sie hinunter in den Keller, die Hocke, und kommen dann, mit Zug an den Armen, in einem Schwung wieder nach oben. Ohne es zu wissen, übten sie hier eine Vorbereitung auf Malasana. Die Kinder hatten daran großen Spaß – und auch gleich eine Erklärung parat, wenn es nicht richtig lief: Betriebschaden!

Es ist bekannt, dass der Unterricht mit Kindern schwungvoller und schneller gestaltet wird als der mit Erwachsenen. Gleichzeitig ist es nicht im Sinn des Yoga, den Schwerpunkt beim Üben ausschließlich auf Dynamik zu legen, vielmehr sollen die Kinder auch lernen, eine Haltung bewusst und mit Ruhe auszuführen. Das gelingt auch. Aber auf eine solche Konzentrationsphase, in der eher statische Haltungen geübt werden wie z.B. Vrksasana, sollte dann eine Aktionsphase folgen, in der die Kinder sich bewegen dürfen. Auch zu Beginn der Stunde habe ich die Kinder immer erst einmal springen, hüpfen, auf der Stelle rennen lassen – ganz laut, ganz leise! – so dass sie etwas Dampf ablassen konnten. *Yogashastra*, Band 1 gibt hier viele gute Beispiele (Lektion 1 der Übungsanleitung: Vorbereitende Bewegungen).

Zum Schluss eine Episode aus dem Unterricht, die mich beeindruckt hat. Sie betrifft meine Schüttelkugel, die den Elefanten Elmar beheimatet und viele schwebende Sternchen. Ich benutze diese Kugel manchmal als Symbol für die Wirkung des Yoga: Unsere Gedanken wirbeln herum wie die Sternchen in der aufgeschüttelten Kugel; Yoga hilft uns, die Gedanken zu beruhigen, ebenso wie die Sterne in der Kugel nach dem Schütteln zum Grund fallen und dort unbewegt liegen bleiben; und auch Elmar steht unerschütterlich fest. Diese Kugel habe ich den Kindern vorgeführt und sie gefragt, was die Sternenkugel und Elmar mit Yoga zu tun haben. Neugierige, interessierte Gesichter! Die Aufgabe war, bis zur nächsten Stunde darüber nachzudenken, vielleicht würde jemand die Antwort finden. Am Ende der Stunde kamen einige Kinder zu mir, schauten Elmar genau an, nahmen die Kugel in die Hand, schüttelten sie und beobachteten. Ein Mädchen sagte: „Ich bin gespannt!“ Und ein bis dahin eher unauffälliger Junge wollte, als alle anderen schon weg waren, wissen, ob seine Interpretation richtig sei: Weil man sich so stark auf die Übungen konzentrierte, kämen die Gedanken ganz zur Ruhe wie die Sternchen in der Kugel. Ich war platt! Mit einer so raschen und richtigen Rückmeldung hatte ich nicht gerechnet. Der Junge wurde vor Freude über die Bestätigung seiner Antwort ganz rot, rannte in die Umkleidekabine und durfte in der folgenden Stunde den anderen die Sternenkugel mit Elmar erklären.

Wer gerne mit Kindern arbeitet, für den kann der Unterricht an der Schule eine Bereicherung sein. Die meisten Kinder haben Freude an der Erfahrung, Yoga zu üben. Dazu ein Testimonial, ohne das ja heute kaum noch etwas geht: Als ich mittags einmal auf den Schulhof trat, kam mir ein Mädchen aus der 1./2. Klasse nachgelaufen, das schon am Morgen Yoga gemacht hatte, und fragte: „Frau Blühdorn, warum können wir denn nicht jede Woche Yoga haben?“ Für die Kinder an zwei Grundschulen der nahegelegenen Kreisstadt Spittal wird genau das im nächsten Schuljahr eintreten, denn im Rahmen der Nachmittagsbetreuung werde ich dort regelmäßig mit den Kindern Yoga praktizieren. Es geht also weiter!