

Sich regen bringt Segen Yoga mit Kindern und Jugendlichen



Bewegung und Zur-Ruhe-Kommen: Yoga ist eine äußerst wirksame Methode, um einen Ausgleich zu finden - zu den verschiedensten An- und Überforderungen.

Immer weniger Kinder gehen weitere Wege zu Fuß. Die Wirbelsäule wird zusätzlich durch schwere Schultaschen und stundenlanges Sitzen belastet. Die Beweglichkeit in den Gelenken, die Kraft in den Muskeln und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Schmerzen aufgrund von Haltungsschäden sind deutliche Alarmzeichen.

Hinzu kommt, dass mehr als ein Drittel der Kinder bereits im Einschulalter Ein- oder Durchschlafstörungen hat, die von den Eltern kaum wahrgenommen werden. Was folgt, sind psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen, beispielsweise hyperaktives Verhalten, emotionale Reaktionen, verminderte Schulleistungen aufgrund von Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen, um nur einige Symptome zu nennen. Schlafstörungen beeinflussen die Hirnfunktionen, etwa Wachstumshormone, beweist eine neuere Kölner Studie. Bei länger andauernden Schlafstörungen nimmt die Aufnahmefähigkeit des Kindes am Tag rapide ab. Dazu kommt, dass der Unterrichtsalltag an den Schulen von Unruhe und Lärm, erzwungener Ruhe und wenig echter Bewegung geprägt ist.

Auch im privaten Bereich setzen sich Kinder oftmals einer Geräuschkulisse durch laute Musik hören, Fernsehen oder Computerspiele aus oder sie sind gezwungen, sich in solchen Geräuschkulissen aufzuhalten.

Still-Werden in den Schulalltag bringen

Der Weg des Yoga verbindet die genannten Aspekte, da er die Möglichkeiten der inneren und äußeren Bewegung und das Zur-Ruhe-Kommen und Still-Werden umfasst. Yoga fördert beim Üben der vielfältigen Körperstellungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke, die Kraft der Muskeln, die Grob- und Feinmotorik und die Fähigkeit der Koordination. Beim Üben in der Gruppe gibt es viele Bewegungs- und Kontaktmöglichkeiten, gleichzeitig ist für das Gelingen Konzentration und Ruhe erforderlich.

Die Schulung der Atmung und meditative Übungen entwickeln Sensibilität und Achtsamkeit, Selbstvertrauen, Aufrichtigkeit und Standfestigkeit; die jungen Teilnehmer lernen außerdem Entspannungsphasen bewusster einzuleiten.

Yoga ist keine Therapie

Yoga zeigt die Möglichkeit der gesundheitlichen Selbstversorgung im schulischen Alltag auf. Mit dem Üben von Yoga in der Schule kann am gegenwärtigen Erleben der Kinder angesetzt werden. Körpermerkmale werden in den Haltungen genauer wahrgenommen, benannt und können je nach Alter des Kindes entsprechend gedeutet werden sowie Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis mit dem Yoga-Übungsprogramm angebahnt werden.

Zeit finden zum Einsatz von Yoga im Verlauf des Schulvormittags und/oder -nachmittags fällt sicherlich leichter, wenn man mit kleinen Einheiten beginnt.

In den Lehrplänen wird darauf hingewiesen, dass die Schule nicht nur ein Ort der reinen Wissensvermittlung sein soll, sondern zugleich „Stätte jugendlichen Lebens und sinnerfüllter Gegenwart“ (Lehrplanauszug für die Hauptschulen).

Aus den Lehrplänen wird ferner ersichtlich, dass ein körperorientierter Ansatz der Gesundheitsförderung und Sinnfindung fest verankert ist. An vielen Schulen werden einmal im Jahr Projektstage durchgeführt. Hier bietet sich Yoga ebenfalls an, was ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann.

Literaturhinweise können Sie bei der Redaktion erfragen.

Monika Swoboda, Referentin an der Sebastian-Kneipp-Akademie

© Kneipp-Bund e.V.