ZIELGRUPPE KINDER

Yoga kreativ und spielerisch

Kinder kennen keine Grenzen in ihrem schöpferischen Drang. Ihre Neugierde ist sprichwörtlich. Kinder sehen unerschöpfliche Möglichkeiten. Und jeder neue Tag, jeder neue Augenblick verschafft ihnen mehr davon, inspiriert sie, treibt sie voran – auch im Yoga-Unterricht.

Text: Thomas Bannenberg, Fotos: Noam Armonn

Kinder erleben die Welt, in der sie sich bewegen, anders als wir Erwachsene. Und in ihrer Welt lernen sie anders als die meisten Erwachsenen. So »bearbeitet« das Gehirn eines Kindes nicht gezielt ein Thema. Es ist stattdessen stets bestrebt, in jedem beliebigen Augenblick einen möglichst hohen Lerneffekt zu erzielen. Deshalb wechseln Kinder von einem Thema zum nächsten, von einem Spiel zum anderen. Und zwar immer dann, wenn das neue Thema oder die neue Beschäftigung einen größeren Lernreiz bietet. Kinder wollen »Generalisten« werden, keine Spezialisten. Sie wollen das Leben auf dem Planeten Erde in möglichst vielen Facetten kennen lernen, ausprobieren, erfahren, erleben. Sie machen sich ihre eigenen Gedanken über den Sinn des Lebens, über Bewegung und Ruhe, über Lärm und Stille. Und sie reden auch gerne darüber – wenn sie darauf angesprochen werden. Bei dieser Ansprache bedarf es zum einen der »gleichen Augenhöhe«, zum anderen der gleichen Blickrichtung. Kinder spüren den Respekt, den die Lehrerin oder der Lehrer ihrer Persönlichkeit gegenüber zeigt, fast körperlich.

Voneinander lernen

Beim Kinderyoga treffen sich Menschen unterschiedlichen Alters, die viel voneinander lernen können. Wir Erwachsene bringen unsere Kenntnisse und Erfahrungen über Yoga mit. Die Kinder kommen mit Neugierde und der Freude am Neuen. Wichtig für uns Erwachsene ist es, zu bedenken, dass Kinder – wenn auch unbewusst – über Fähigkeiten verfügen, die wir Erwachsene mittels Yoga erst schulen wollen. Kinder können innerhalb von wenigen Sekunden vollständig abschalten und entspannen. Kinder bis zu einem Alter von etwa acht oder neun Jahren sind fast durchgängig in einem Bewusstseinszustand wie er im Yoga-Sūtra 1.2 von Patañjali beschrieben wird. Das Denken ist ruhig, dabei konzentriert und ausgerichtet auf das eine Thema, dieses Spiel. Haben Sie schon mal gegen ein fünf oder sechs Jahre altes Kind im großen Memory-Spiel gewonnen? – Keine Chance. Kinder können sich so sehr in eine Beschäftigung »vertiefen«, dass sie selbst für eine Ansprache ihrer Eltern nicht mehr erreichbar erscheinen.

Auf Augenhöhe mit den Kindern schauen wir gemeinsam in die gleiche Richtung. So geht es weniger bis gar nicht um ein Yoga für Kinder, als vielmehr um Yoga mit Kindern. Das Motto könnte lauten: Was kannst Du? Zeig es mir. Und: Ich kann etwas, ich zeige es Dir. So besteht der wesentliche Unterschied zwischen Yoga für Erwachsene und Yoga mit Kindern in einer anderen Methodik und Didaktik. Erwachsene TeilnehmerInnen akzeptieren in aller Regel das Angebot der Yogalehrenden im Kurs. Selten gibt es Widerspruch bei der āsana-Praxis geschweige denn, dass jemand aus der Gruppe eigene Vorschläge für die nächste Haltung machen würde. Beim Yoga mit Kindern ist das aber eher die Regel. Wer jetzt versucht, zu »erziehen«, gar zu maßregeln, hat schon verloren – nämlich den Bezug zum Yoga. Noch mal: Kinder sind bis zu einem bestimmten Alter stets in einer sehr präsenten Wahrnehmung, in einem gegenwärtigen Erleben, ohne großes Nachdenken, gerade so wie es Patañjali im Sūtra 1.2 beschreibt. So üben die Kinder eben nicht eine Haltung wie die Katze, den Hund oder den Baum. Sie sind es. Das Kind ist eine Katze, ein Hund.

Haben Sie Lust auf eine kleine Übung zum besseren Verständnis? Dann lesen Sie jetzt nicht weiter, sondern gehen Sie zuerst in eine Ihnen angenehme Variation von vṛkṣāsana. Lesen Sie diesen Artikel im Bus oder in der Bahn? Bleiben Sie sitzen und stellen Sie sich vor, sie würden eine Baumhaltung einnehmen. Das geht auch. Nun kommen Sie aus der Haltung zurück, es gibt nämlich Fragen. Welcher Baum Sie waren, ein Nadel- oder Laubbaum. Wenn Sie ein Laubbaum waren, dann stellt sich die Frage, ob mit oder ohne Blätter, welche Farben die Blätter gegebenenfalls hatten oder ob Ihr Baum Früchte oder Blüten trug. Wenn ja, wie sahen diese aus und wie dufteten sie? Was das alles mit vṛkṣāsana zu tun hat? Fragen Sie mal ein Kind beliebigen Alters, das in einer Baumhaltung steht. Ohne Zögern wird es antworten und den Baum beschreiben, der es gerade ist. Das Kind ist die Haltung, ist in der Haltung ganz im Erleben des Augenblicks. Aber für das Kind ist das »normal«. Es erlebt sich in seiner Welt immer so, in der āsana-Praxis, beim Spiel, daheim oder draußen.

Kreativität und Konzentration

Übt man mit Kindern eine Katzenhaltung, so werden sie sich zwar in dieses āsana begeben, aber alle Kinder werden dabei »Miau« von sich geben, unterschiedlich laut, so wie es ihrer momentanen Stimmung entspricht. Die Kinder sind ganz und gar Katze. Deshalb wird bei adhomukha śv nāsana der »Hund« nach unten schauen, aber er wird auch bellen. Und – wenn er schon mal so steht, das Bein heben und pieseln. Hunde machen das nämlich so. Still wird die āsana-Praxis mit Kindern also nicht unbedingt geübt, sehr wohl aber konzentriert. Und so bringen die Kinder eigene Ideen ein, entwickeln selbst »neue« Haltungen, die wir meist als »klassische āsana« erkennen. Weil Kinder so kreativ, neugierig und spontan sind, ist es für uns Lehrende eine Herausforderung, dabei selbst ganz »im Yoga« zu bleiben. Also nicht mit alten inneren Mustern auf die Äußerungen der Kinder zu reagieren, sondern wie die Kinder im »Fluss des Augenblicks« zu bleiben.

Dieser »Fluss« entsteht dann, wenn wir das verstandesmäßige Denken »abschalten« (Sūtra 1.2) und uns unter Kontrolle (yama) gegenüber dem anderen haben. Das Alter des anderen spielt dabei keine Rolle, oder doch? Viele Erwachsene haben es noch erlebt, dass ihnen als Kind die Grundrechte der Selbstbestimmung, der Rede- und Denkfreiheit abgesprochen wurden. Kinder wurden nach einem vorgegebenen gesellschaftlichen Ideal »erzogen«. Nach Bedürfnissen wurde da nicht gefragt. Deshalb müssen wir uns als Lehrende sorgsam auf eine Yoga-Stunde mit Kindern vorbereiten. Es gilt, die eigenen Reaktionsmuster kennen zu lernen, sie anzunehmen und dadurch unter Kontrolle halten zu können. Nur dann ist es möglich, den ständig wechselnden Herausforderungen in einer lebendigen Kindergruppe mit Gelassenheit zu begegnen, mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu bleiben und gleichzeitig die Bedürfnisse der Kinder in der Gruppe wahrzunehmen und, wenn möglich, zu entsprechen. So wird ahiṃsā für die Kinder eine konkret erfahrbare Haltung. So wie die Yogalehrenden insgesamt für die Kinder vor allem durch ihr eigenes Handeln und ihr Vorbild die Philosophie des Yoga, im Besonderen yama und niyama, vermitteln. So gesehen ist der Unterricht im Yoga mit Kindern ein stetes Geben und Nehmen, ein voneinander und miteinander Lernen von kleinen und großen Menschen. Das schult die Achtsamkeit und setzt sie voraus. Denn nur wer ohne Wertung ist, ist ganz im Jetzt. Das ist die wunderbare Aufgabe, die uns die Kinder schenken.

Die Altersfrage

Im familiären Umfeld üben schon ganz kleine Kinder gerne zusammen mit Mama oder Papa. Die Nachahmung dessen, was

»die Großen« machen, ist Teil des kindlichen Alltags – und davon sollte die Yoga-Praxis nicht ausgenommen werden. Schon Säuglinge und Kleinkinder können zu bestimmten Übungen angeleitet werden. Kurse finden fast immer als »Mama-Baby-Yoga« statt. In Indien ist es im Übrigen eine häufig anzutreffende Praxis, dass mit den Babys »Yoga-Übungen« gemacht werden. Für die geistige und motorische Entwicklung der Kinder ist dies mit Sicherheit eine gute Förderung. Eigenständig in einem Kurs oder einem angeleiteten Angebot, zum Beispiel im Kindergarten, üben Kinder ab etwa drei Jahren Yoga.

Yoga wirkt auch bei Kindern

Kinder sind Menschen in einer Phase des Lebens, in der alles auf Entwickeln, Wachsen und Lernen eingestellt ist. Wenn Kinder Yoga in seinen acht Gliedern praktizieren, wirken die Prozesse des Yoga, die durch das regelmäßige Üben entstehen, ganz unmittelbar. Manches geht schneller, als wir es von Erwachsenen kennen, manches dauert, anderes braucht eine andere Herangehensweise. Aber grundsätzlich wirken die Übungen des Yoga gleichermaßen beim kleinen wie beim großen Menschen. So können Kinder auch alle āsana üben, soweit es ihnen auf Grund von Körpergröße und Muskelkraft her möglich ist. Lediglich im prāṇāyāma gibt es deutliche Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen. Prāṇa ist eine große Kraft. Die Verantwortung für diese Kraft sollten wir den Kindern nicht zu früh übertragen. So geht es bis ungefähr zur Pubertät vor allem darum, den Atem bewusst wahrzunehmen und zu erfahren. Für Kinder sind also alle Atemübungen möglich, die den Rhythmus von Ein- und Ausatmung nicht verändern. Von der einfachen Atemwahrnehmung in Rückenlage mit Hand auf dem Bauch über die »yogische Vollatmung« bis zu nāḍī-śodhana gibt es somit vielfältige Möglichkeiten. Weitergehende Techniken des prāṇāyāma sollten erst bei Jugendlichen eingeführt werden, unter Berücksichtigung der Empfehlung von Patañjali im Sūtra 2.49, prāṇāyāma erst zu praktizieren, wenn die āsana ausreichend geübt wurden.

Bei der Frage nach der Wirkung von Yoga bei Kindern spielt die āsana-Praxis als eine spezielle Form von körperlicher Bewegung eine zentrale Rolle. Keine Sportart fordert eine ähnlich komplexe Motorik und Koordination. Das begeistert schon die Kinder im Kindergartenalter, wenngleich sie noch wenig Lust auf langes Halten haben. Das ist für sie nämlich eher »langweilig«. Das ändert sich aber schon im Grundschulalter und ab etwa neun Jahren erleben die Kinder die āsana mehr als »innere Bewegung« bei äußerer Haltung. Das fordert sie, macht Spaß und tut gut. Vor allem dem Gehirn, denn die āsana-Praxis, durch den gleichmäßigen Übungsrhythmus mit bewusster Atemführung, erhöht die Flexibilität der Informationsverarbeitung im Hippocampus, einem wichtigen Teil unserer Großhirnrinde. Motorisch anspruchsvolle, aber nicht übermäßig anstrengende Bewegung führt zur besseren Durchblutung, nicht nur der Muskulatur, sondern auch des Nervengewebes. Auch die Hirnkapillaren, die die Neuronen im Hirn mit Nährstoffen versorgen, wachsen mit körperlicher Aktivität. Sogar neue Gefäße können so entstehen. Bewegung regt ebenso die Neurogenese an, den Aufbau neuer Hirnstrukturen. Lernen und Gedächtnis beruhen auf der Weiterleitung von Signalen an die Synapsen, den Verbindungsstellen zwischen den Neuronen im Gehirn. Gibt es innerhalb kurzer Zeit viele Signale an die Neuronen, so steigt deren Empfindlichkeit. Bewegung fördert diesen Prozess und hält die Neuronen sogar länger funktionstüchtig. Die neuere Hirnforschung bestätigt die alten Meister: Yoga ist gut für Körper und Geist. Und das alles mit einem »komplexen Bewegungsprogramm auf nur zwei Quadratmetern«.

Yoga-Angebote für Kinder

Die meisten Yoga-Angebote für Kinder finden in deren Freizeit in Kursen statt. Diese gibt es sowohl in den etablierten großen Yoga-Studios als auch in kleinen Studios. Da Yoga unbestritten viele Vorteile für Kinder in ihrer Entwicklung und beim Lernen bietet, kam Kinderyoga-Lehrenden, Lehrerinnen und Erzieherinnen schon früh der Gedanke, Yoga dorthin zu bringen, wo Lernen vorrangig stattfindet: In die Schulen, Kindergärten und andere Tageseinrichtungen. Mittlerweile gibt es in Deutschland bereits viele Schulen und Kindergärten, die regelmäßig während der normalen Unterrichts- beziehungsweise Betreuungszeit Yoga anbieten. Die Bandbreite ist groß. So gibt es Kindergärten und Schulen mit Yoga in ihrem Bildungsprofil, das heißt, jedes Kind hat mindestens einmal in der Woche während des regulären Unterrichts eine Stunde Yoga. Im Rahmen der Ganztagsbetreuung an Schulen wird Yoga in freiwilligen, aber auch in Wahlpflicht-AGs angeboten. Interessant sind die Berichte von Lehrerinnen und Lehrern beim Einsatz von kurzen Yoga-Einheiten im Rahmen des regulären Unterrichts. So beginnt eine

Klassenlehrerin jeden Tag ihre erste Stunde in ihrer Klasse mit einer zehnminütigen Yoga-Sequenz, bestehend aus Lockern, āsana-Praxis, Atemwahrnehmung und geführter Entspannung oder Meditation. Danach, so ihre Erfahrung, sind die Kinder aufmerksamer, die Unruhe in der Klasse ist deutlich geringer. Vor einer Klassenarbeit üben sie mit den Kindern ein bis zwei āsana und leiten dann eine Atemwahrnehmung an. Folge: Kein Kind hat mehr Angst vor den Arbeiten und viele Kinder meldeten zurück, dass sie sich besser auf die Fragen und Aufgaben konzentrieren konnten.

Eine andere Lehrerin an einer Schule in einem sogenannten sozialen Brennpunkt schaffte es durch ein tägliches Yoga-Programm zusammen mit den Kindern, das Sozialverhalten deutlich zu verbessern. In den ersten Wochen des neuen Schuljahres der Drittklässler waren noch in jeder Schulstunde mehrfach Rangeleien, Beschimpfungen und Bedrohungen zu erleben. Nach Aufnahme der Yoga-Praxis ließ dies innerhalb weniger Wochen nach und stabilisierte sich. Diese Kinder b eeinflussten zum Schuljahresende sogar fast alle anderen Kinder in der gemeinsamen Schulpause auf dem Hof positiv, was sich in einem deutlich rücksichtsvolleren Umgang untereinander zeigte. In Schulen im Schweizer Kanton Wallis wurde im Sommer 2009 die Konzentrationssteigerung durch Yoga in vier verschiedenen Klassen im ersten, zweiten und sechsten Schuljahr gemessen. An jedem Morgen übten die Kinder zusammen mit ihren Lehrerinnen und Lehrern für zehn Minuten vorgegebene Yoga-Programme. Zum Auftakt der Erhebung wurden die Kinder mit einem anerkannten Konzentrations-Test getestet. Dann wurde in zwei Intervallen wieder getestet. Bereits nach nur vier Wochen Yoga-Praxis verbesserten sich die Klassen in ihrer Konzentrationsfähigkeit um durchschnittlich 20 Prozent. Die höchste Verbesserung lag bei mehr als 30 Prozent. Die nachfolgenden Tests bestätigten die Nachhaltigkeit. Yoga wirkt – am besten jedoch dann, wenn es den Kindern Spaß macht und Freude durch die Bewegungen entsteht. Das stärkt das Selbstvertrauen, gibt Sicherheit und schafft emotionale und mentale Ausgeglichenheit. Womit wir wieder bei Sūtra 1.2 wären.

Kinderyoga in Deutschland

Einzelne Yogalehrende haben schon relativ früh in den 1960er und 1970er Jahren versucht, mit Kindern Yoga zu üben. So erschien bereits 1970 das erste deutschsprachige Buch mit dem Titel »Yoga für Kinder« von Esther-Martina Luchs. Kinderyoga als Teil der (Erwachsenen-)Yogalehrer-Ausbildung wurde zuerst im Institut für Präventivmedizin und Gesundheitsvorsorge von Friedrich und Gerhild Euler in Bad Nauheim angeboten. Ab 1989 begann Thomas Bannenberg mit der ersten pädagogisch orientierten und methodisch-didaktisch aufgebauten Ausbildung »Yoga für Kinder«.

So begann sich Kinderyoga in Deutschland langsam auszubreiten. Fast überall, wo ein solches Angebot etabliert wurde, gab es gleich eine starke Nachfrage. Die Zeit schien »reif« für Kinder-yoga. Allerdings stand der Yoga in Deutschland Ende der 1980er Jahre noch im Schatten der öffentlichen Wahrnehmung, die mit Yoga eher Nagelbrett-Sitzen und stundenlangen Kopfstand assoziierte. Yoga mit Kindern war anfangs vor allem den Yogalehrenden suspekt. So wurde ernsthaft und argumentativ gefragt, was heute eher ironisch klingt: Können Kinder den traditionellen Yoga überhaupt praktizieren? Diese lauten, hüpfenden Wesen sollen āsana üben können? Wo bleibt denn die Stille, die Ausdauer in den Haltungen, die geistige Ausrichtung?

Für die meisten Yogalehrenden blieb Kinderyoga schlicht »unmöglich«. Dem gegenüber schuf die immer weiter wachsende Zahl von Kinderyogalehrenden Fakten und so wurden Yogalehrende nun auch in die Schulen und Kindergärten gerufen. Kurse für Kinder mit speziellen Bedürfnissen und für Jugendliche entstanden. Seit Ende der 1990er Jahre kann man von einem (fast) flächendeckenden Angebot in Deutschland sprechen. Zu dieser Zeit hatte auch der Yoga für Erwachsene seine Nische verlassen und kam in der breiten Öffentlichkeit an. Die Popularität des Yoga war in der Neuzeit in der westlichen Welt wohl noch nie so groß wie heute. In diesem Zuge gewann auch der Kinderyoga immer weiter an Bedeutung. Selbst die niedrigeren Geburtenraten haben bis dato keine negativen Auswirkungen auf die Nachfrage ausgelöst – im Gegenteil. Es ist mittlerweile bekannt, wie wichtig Bewegung für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. Und da hat der Yoga nun mal viel zu bieten.

Weitere Informationen unter
www.kinderyoga.de