

FACHTAGUNG KINDERYOGA IN BERLIN

Ganzheitlich fördern

Text: Stephanie Märthesheimer

Kinderyoga erfreut sich zunehmend eines regen Interesses. Auf Grund dieser wachsenden Nachfrage fand am 7. Mai 2010 die Fachtagung »Yoga mit Kindern – Förderung der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern« in der Bildungsstätte der Sportjugend Berlin statt. Die Kinderyoga-Tagung wurde gemeinsam von der Sportjugend Berlin, Jugendorganisation im Landessportbund Berlin e.V. und der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung organisiert. Die Veranstaltung richtete sich primär an LehrerInnen und ErzieherInnen sowie andere im pädagogischen Bereich Tätige, die mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter arbeiten oder künftig arbeiten wollen. So waren am 7. Mai gegen 9 Uhr engagierte und interessierte LehrerInnen und ErzieherInnen gekommen, um den verschiedenen ReferentInnen zu lauschen und aktiv die eigene Yoga-Erfahrung zu erweitern.

Den Auftakt der Veranstaltung bildeten die Grußworte von Dr. Heiner Brandt, seines Zeichens Referent der Jugend des Landessportbundes Berlin, und von Elisabeth Müller-Heck, Vertreterin der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Beide begrüßten die TeilnehmerInnen und gaben organisatorische Hinweise, den Ablauf der Veranstaltung betreffend. Den thematischen Anfang bildete ein Filmbeispiel, das Petra Proßowsky bei ihrer Arbeit mit Grundschulkindern an der Niederlausitz-Grundschule in Berlin-Kreuzberg zeigte. Durch das Engagement von Petra Proßowsky, einer herausragenden Pädagogin und ausgebildeten Yogalehrerin, gibt es dort seit 1990 Yoga-Angebote für die SchülerInnen. Seit rund vier Jahren gibt es an der Niederlausitz-Grundschule Yoga als eigenständiges Unterrichtsfach. Der Film gab einen kurzen, eindrucksvollen Einblick in die Möglichkeit, Yoga effektiv

im Unterrichtsalltag zur Förderung der Konzentration, zur Beruhigung der Emotionen und zur Entspannung einzusetzen. Um die Atmosphäre aufzulockern folgte auf den kurzen Film ein »Bewegter Auftakt für alle«, durchgeführt von Janina Proßowsky, der Tochter der renommierten Kinderyoga-Expertin. Alle Gäste der Fachtagung wurden gebeten, sich zu erheben und zu sich zu Bollywood-Klängen zu bewegen.



Im Anschluss an den bewegten Auftakt hielt Dr. Suzanne Augenstein einen Vortrag zum Thema »Yoga für Kinder – ein Konzept der nachhaltigen körperlich-motorischen und psychosozialen Entwicklungsförderung«. Im Vordergrund stand das von ihr entwickelte körperorientierte Programm KOP sowie der wissenschaftliche Nachweis über dessen Wirksamkeit. Auf den Vortrag folgte eine offene Frageunde, die viele der anwesenden Lehrkräfte dazu nutzten, Fragen hinsichtlich der praktischen Anwendung von KOP und zum allgemeinen Forschungsstand in Sachen Yoga für Kinder zu stellen. Nach einer Pause begannen diverse Workshops, die am Nachmittag noch einmal wiederholt wurden, um den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, mindestens zwei von insgesamt fünf angebotenen Work-

shops zu besuchen. Birgit Villanyi, Yoga-lehrerin BDY/EYU mit Spezialisierung auf Yoga für Kinder, richtete einen praxisorientierten Workshop zum Thema »Yoga für Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter – Beziehungsarbeit, Didaktik und Methodik des Yoga für Kinder im Altersbereich 3-5« aus. Ilona Holterdorf, Yogalehrerin BDY/EYU und Filmemacherin, gab einen Workshop zum Thema »Rhythmisierung des Unterrichts zur Förderung von Sprache, Konzentration, Bewegung und Entspannung in der guten gesunden Schule«, der sich primär an den Bedürfnissen von LehrerInnen und Schulkindern ab der Grundschule orientierte und wertvolle, praktische Beispiele für die Einbindung von Elementen des Yoga in den normalen Schulunterricht gab.

Der von Petra Proßowsky angebotene Workshop zum Thema »Yoga in der Grundschule« hatte einen durch und durch praktischen Ansatz. Es wurden den Workshop-TeilnehmerInnen diverse Übungsfolgen, Yoga-Spiele, Bewegungsgeschichten und Yoga-Lieder dargeboten sowie die dazugehörige Methodik und Didaktik erläutert. Janina Proßowsky, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Tänzerin und Yogalehrerin, bot einen Workshop zum Thema Yoga und Tanz an, in dem aufgezeigt wurde, wie sich Elemente des Yoga mit Elementen des Tanzes verbinden lassen. Eine Kombination, die auch bei weiblichen Jugendlichen hohen Anklang findet. Dr. Suzanne Augenstein, Yogalehrerin, Erziehungswissenschaftlerin und Politologin, vertiefte in dem von ihr geleiteten Workshop die bereits in ihrem Vortrag vermittelten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema »Nachhaltige Förderung der Entwicklung von Kindern durch Yoga«. Alles in allem eine gute und ausgewogene Veranstaltung mit Entwicklungspotential.