

Yoga im Spannungsfeld

Wie kaum sonst nirgendwo in Deutschland treffen in Berliner Schulen in Kreuzberg Kinder unterschiedlichster Nationalitäten und Religionen zusammen. Yoga kann hier eine Brücke bauen – für gegenseitige Akzeptanz.

Ömer hat mal wieder Probleme seine Aufgaben zu lösen. Er rutscht nervös auf seinem Stuhl hin und her, will seiner Tischnachbarin etwas erzählen, doch sie arbeitet konzentriert weiter. Hilfe suchend schaut er zu mir. Ich setze mich zu ihm und gebe ihm leise einige Tipps. Seine Hektik löst sich langsam auf. Er wird ruhiger und sein Kopf schmiegt sich an meinen Arm. Plötzlich schaut er mich mit großen Augen an. »Eigentlich bist du ja ganz nett,« flüstert er mir zu. Er ergänzt auch gleich warum nur eigentlich. »Du kommst zu Seytan, wenn du stirbst.« Seytan ist das türkische Wort für Teufel. »Was habe ich getan?« frage ich. Ömers Augen werden immer größer: »Das ist so, du glaubst nicht an Allah.«

Bei mir tauchen Erinnerungen aus meiner Kindheit auf. Als evangelische Schülerin an einer katholischen Klosterschule wurde mir schon recht früh klar gemacht, dass ich ins Fegefeuer kommen würde. Der Himmel ist nur den katholischen Schülerinnen vorbehalten. Nun bin ich schon wieder auf der falschen Seite. In einer Klasse, in der nur Kinder nichtdeutscher Herkunft sind und alle Kinder den Islamunterricht besuchen, stehe ich in der Außenseiterposition.

In der nächsten Stunde ist Yoga-Unterricht. In unserer Schule steht der Yoga-Unterricht auf dem Stundenplan. Alle Kinder laufen zur Gymnastikhalle, oder Yoga-Halle, wie die meisten Kinder sagen. Sie legen die Matten in den Kreis. Ömer hat schon für mich eine Matte dicht an seine gelegt. Er stellt auch schon meine Klangschale bereit, während ich das Kerzenritual vorbereite. Ich gebe Beyza die kleinen Glasherzen, die sie den Kindern in die Hand legt.

Mittlerweile sitzen alle auf ihrer Matte. Einige legen das Glasherz auf ihr Herz. Sie überlegen, wem sie das Licht der Kerze schicken möchten. Sie schicken das Licht zu kranken Omas und Opas in die Türkei, zu armen Kindern, die nicht genug zum Essen haben, an eine kranke Lehrerin, an das Kaninchen

eines Kindes, das gestorben ist. Im Himmel soll es ihm gut gehen. »Kaninchen kommen also nicht zu Seytan«, denke ich.

Nachdem alle Wünsche gesagt und die Herzen um die Kerze gelegt wurden, schauen wir gemeinsam in die Kerze. Es ist still, alle Kinder sitzen aufrecht und schauen in das Licht. Ihre Gesichter sind entspannt und weich. Ömers Augen sind voller Liebe. Er denkt an seine Mama, die so oft Kopfschmerzen hat. Diese Momente der Stille geben mir jedes mal eine besondere Kraft. Ein Gefühl von Einssein, Mitgefühl und Liebe breitet sich in der Gymnastikhalle aus. Für einen Moment ist alles Trennende überwunden. Es ist egal, wer an wen glaubt.

In einer Schule im Problem beladenen Berliner Bezirk Kreuzberg, in der Kinder aus verschiedensten Kulturkreisen zusammen kommen, stoßen unterschiedlichste Vorstellungen aufeinander. Islamische Kinder streiten sich über den stärksten Allah, deutsche Kinder streiten darüber, ob es überhaupt einen Gott gibt. Nicht selten kommt es zu Ausschreitungen, da viele Kinder nicht gelernt haben, sich verbal auseinander zu setzen. Sie eifern den Fernsehhelden nach, die umso beliebter sind, je spektakulärer sie auftreten.

Kinder brauchen reale Helden, Vorbilder, die mit beiden Beinen fest im Leben stehen und ihnen helfen selbst stabil und fest zu werden. Der Yoga-Unterricht ist eine Chance, bietet ein ganzheitliches Konzept, um die Kinder zu selbstbewussten Persönlichkeiten zu erziehen. Wichtig ist, die Essenz des Yoga kindgerecht zu vermitteln. Auch im Yoga gibt es Fanatismus, Streit um die verschiedenen Traditionen, der auch nicht immer auf die feinste Art ausgetragen wird. Kinder brauchen einen ganz natürlichen, kindgerechten Yoga, der ihnen hilft, bei sich selbst anzukommen. Sie brauchen Übungen, Spiele, Geschichten, die einen Selbstfindungsprozess unterstützen, ihnen Geborgenheit vermitteln und Sicherheit geben.

In der Niederlausitz-Grundschule wird mittlerweile der Unterricht mit Elementen aus dem Yoga rhythmisiert. Die Kinder beginnen den Schultag mit »Guten-Morgen-Yoga«, machen Entspannungsübungen zwischen anstrengenden Unterrichtsphasen und Kraft spendende Übungsreihen mit Affirma-



tionen, wenn sie sich müde und kraftlos fühlen. Auf diese Weise erleben sie gemeinsame stille Momente und lernen etwas gegen Unwohlsein zu tun. Die Inhalte und Lernziele der Übungen sind klar und verständlich. Sie knüpfen an den Problemen der Kinder an. Ist ein Kind wütend oder herrscht in der Gruppe eine spannungsgeladene Atmosphäre, gibt es den Bewegungsablauf der Wutrakete. Danach fühlen sich die Kinder befreit. Bei Angst hilft der Mutvers, der die Angst in Mut zu wandeln hilft und für Zappelkinder gibt es den Ruhe- und Kraftvers mit Streichelspiel.

Dieses Konzept ist so ausgerichtet, dass die Kinder nicht in religiöse Konflikte kommen, wie es beim Singen von Manträn der Fall sein kann. Die Kinder lernen über sich selbst zu reflektieren, ihr Verhalten ins Bewusstsein zu rufen und sich selbst zu helfen. Sie lernen sich selbst besser kennen und schätzen, weil sie zunehmend Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen. So gehen sie nicht nur mit sich selbst besser um, sie lernen Mitgefühl für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zu entwickeln, friedvoller miteinander umzugehen und auch die Natur und das gesamte Umfeld respektvoller zu behandeln.

Ich habe durch meine Yoga-Praxis einen neuen Zugang zu meiner Religion gefunden und sehe das Verbindende aller Religionen. Der Schlüssel zur Überwindung fanatischer Vorstellungen ist die Praxis des Mitgefühls. Neben dem Kerzenritual ist die Übung der Herzblume in meinem Yoga-Unterricht sehr beliebt und wirksam. Die Kinder stellen sich ein helles Licht in ihrem Herzen vor, das sie selbst hell, fröhlich und glücklich stimmt. Wenn sie genug Licht in sich spüren, geben sie etwas davon an ihre Freunde ab, und wenn sie noch immer Licht in sich spüren, geben sie sogar etwas an die Kinder ab, die sie eigentlich nicht so gut leiden mögen.

Ömer hat immer sehr viel Licht in seinem Herzen und gibt es sehr großzügig ab.

So bin ich sicher, dass er seine Vorstellungen über Andersgläubige überwinden wird.

Petra Proßowsky



Thema

