

Yoga in der Primarstufe

Kinderyoga als mögliches Instrument der Förderung der Konzentration und Entspannung im Schulalltag und im Besonderen zur Zeit des Homeschoolings

Gerlinde Thoma¹, Martina Neumüller-Reuscher²

Zusammenfassung

Aufgrund der Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus ist digitales Lernen auch in der Primarstufe in den Vordergrund gerückt. Infolgedessen verbringen Kinder im Falle eines Lockdowns mehrere Stunden am Tag vor den Bildschirmen. Diese Art des Lernens stellt für Kinder in der Primarstufe aufgrund ihres natürlichen Bewegungsdranges eine Herausforderung dar. Daher sind Lehrkräfte gefordert, Instrumentarien im digitalen sowie realen Unterricht anzuwenden, die Ausgeglichenheit und Entspannung bei Kindern hervorrufen und konzentrationssteigernde Wirkungen erzielen. Der vorliegende Beitrag möchte mithilfe des Kaseler Konzentrationstests aufzeigen, dass Kinderyoga im schulischen Kontext positive Auswirkungen auf die Konzentrationsleistung der Primarstufenkinder hat. Als Anregung und Hilfe für die Praxis, Kinderyoga in den Schulalltag zu integrieren, werden Bilder sowie Lehrvideos in Form von QR- Codes zur Verfügung gestellt.

Schlüsselwörter:

Kinderyoga
Konzentration
Entfaltung der Gesamtpersönlichkeit
Yogaübungen/Videos für den Unterricht und für zuhause

Keywords:

Yoga for children
Concentration
Development of the overall personality
Yoga exercises/videos for class and at home

1 Einleitung

Ständige Reizüberflutung und Bewegungsarmut beeinflussen das Alltagsgeschehen vieler Kinder negativ, Konzentrationsmangel und mangelnde Beweglichkeit sind Folgen davon, die das Klassenbild an Schulen prägen. Die Auswirkungen auf den Bewegungsumfang von Kindern im Falle eines Lockdowns aufgrund der Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus sind durch digitales Lernen, Sperren von Bewegungseinrichtungen und Vereinsverbot zusätzlich erhöht. Kinderyoga bietet eine gute Möglichkeit, über kindgerechte Bewegungen, gezielte Atem- und Entspannungstechniken die Beweglichkeit der Kinder zu steigern und die Konzentration zu fördern und dadurch ganzheitliches Lernen zu unterstützen. In diesem Artikel werden einerseits der Zusammenhang von Yoga und Konzentration in der Primarstufe dargestellt und andererseits soll dieser Beitrag als Instrument für die Praxis, Kinderyoga in den Schulalltag zu integrieren, verstanden werden. Zur besseren

¹ Volksschule Gänserndorf, Siebenbrunnerstrasse 7, 2230 Gänserndorf.

E-Mail: gerlinde.thomay@kabsi.at

² Pädagogische Hochschule NÖ, Mühlgasse 67, 2500 Baden.

E-Mail: martina.neumueller@ph-noe.ac

Verständlichkeit und Umsetzung werden in Kapitel 3 Bilder mit Yogapositionen und Yoga-Lehrvideos in Form von QR-Codes dargeboten.

2 Theoretische Grundlagen

Mittlerweile existieren zahlreiche Studien darüber, dass mit Hilfe eines bewegten Unterrichts Lerninhalte besser aufgenommen und verarbeitet werden können. Kinderyoga bietet sich als eine vielversprechende Möglichkeit an.

Die Yogatradition entwickelte sich vor ca. vier- bis sechstausend Jahren in Indien bis sie sich vor ca. 100 Jahren in Europa ausbreitete. Ausgehend von Indien und Amerika existieren im Erwachsenenbereich zahlreiche empirische Untersuchungen, welche die gesundheitsförderlichen Wirkungen wie Verminderung von Ängstlichkeit und nervösen Beschwerden, Steigerung der Flexibilität des Bewegungsapparates, Zunahme des Atemvolumens, Verminderung von Bluthochdruck, Verbesserung der Durchblutung des Gehirns, Zunahme der Konzentrationsfähigkeit, u. v. m. in den Vordergrund stellen (vgl. Stück, 2011, S. 64f).

Der Forschungsbereich zu Kinderyoga steckt noch in den Anfängen, dennoch liegen internationale Studien über die Auswirkungen von Yoga auf Kinder vor, wie z. B. die Studie von Shirley Telles et al. (2013) aus dem englischsprachigen Raum, die den positiven Zusammenhang von Yoga und körperlicher Betätigung auf das körperliche, kognitive und soziale Verhalten von acht- bis dreizehnjährigen Kindern aufzeigt (vgl. Telles et al., 2013, S. 1ff). Eine weitere Studie aus dem englischen Raum von Kristie Patten Koenig et al. (2012), New York University, erforscht mit einem Pretest-Posttest-Kontrollgruppen-Design mit dem Programm „Get Ready to Learn“ die positive Veränderung von morgendlichen Yoga-Interventionen im Klassenverband bei Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASD) (vgl. Koenig et al., 2012, S. 1f).

Im Folgenden werden drei Autor*innen aus dem deutschsprachigen Raum hervorgehoben, welche aussagekräftige Studien im Bereich des Kinderyogas durchführten und veröffentlichten.

Marcus Stück, Universität in Leipzig, öffnete von 1994 bis 1997 den Forschungsbereich zu Kinderyoga mit einer Dissertation im deutschsprachigen Raum. Stück konnte mittels einer Studie in der Sekundarstufe nachweisen, dass regelmäßiges Yogatraining die Konzentrations- und Denkfähigkeit fördert, die Aggressivität senkt und die Kinder sich danach ausgeglichener und entspannter fühlen. Das von ihm entwickelte Programm „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder“ (EMYK) führte er mit Kindern im Alter von 12 bis 13 Jahren durch. Das Programm umfasste 18 Einheiten zu zwei Sitzungen pro Woche von einer Dauer von je 60 Minuten, welche im Anschluss an den Unterricht praktiziert wurden. Die einzelnen Yogaeinheiten folgten einem strukturierten Ablauf wie Anfangsentspannung, Yogateil mit ausgewählten Asanas und Yogaübungsreihen und einem Abschlussteil. Die Auswertung des Forschungsprojektes erfolgte einerseits mit der Messung des „Hautwiderstandes“ zum Beginn der Übungsreihe sowie mittels Befragungen von Schüler*innen und Lehrer*innen zu Erfahrungen und Beobachtungen beim Yogaunterricht. Das EMYK wurde nach dem Forschungsprojekt auf 15 Einheiten verändert und in den Schul- und Kindergartenbetrieb aufgenommen und hat bis heute seine Aktualität nicht verloren (vgl. Stück, 2011, S. 67). Suzanne Augenstein, Yogalehrerin und Politologin, entwickelte 2003 ein zehnwöchiges Yogatraining für Grundschulkindern. Das Ergebnis der Forschung zeigte einen Anstieg der Konzentration und eine enorme Steigerung der Motorik (vgl. Augenstein, 2008, S. 9). Nicole Goldstein, Lerntherapeutin und Yoga- und Meditationsleiterin, widmete 2002 ihre Forschung sieben- bis zehnjährigen Kindern mit der klinischen Diagnose Hyperkinetische Störung. Hierfür entwickelte sie ein Yogaprogramm, welches die Wirkungsweise von Yoga auf die Aufmerksamkeitsstörung, Überaktivität und Impulsivität untersuchen soll. Auch bei dieser Studie konnten durchwegs eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und positive Auswirkungen im Sozialverhalten festgestellt werden (vgl. Nausch, 2009, S. 101).

Die nationalen und internationalen angeführten Studien bestätigen den Zusammenhang von Yoga und Konzentration im Kontext Schule. Eine weitere aktuelle Studie zum Kinderyoga in Kapitel 3.1 soll aufzeigen, dass Kinderyoga Raum im Unterricht gegeben werden sollte, um konzentriertes Arbeiten, auch in herausfordernden Zeiten des Homeschoolings, zu ermöglichen.

3 Yoga in der Primarstufe

3.1 Aktuelle Studie zum Kinderyoga

In einer Volksschule im nördlichen Niederösterreich wurde ein dreimonatiges Yogaübungsprogramm mit Kindern einer zweiten Schulstufe durchgeführt. Wöchentlich fand eine Bewegungs- und Sportstunde mit Yogaübungen, verpackt in ein Thema, z. B. Halloween, statt. Parallel dazu wurden im Klassenverband täglich Yogapositionen strukturiert dargeboten und praktiziert. Alle Kinder der Klasse hatten bis zum Beginn des Forschungsprojekts noch keine Erfahrung mit Yoga. Dabei wurde zu Beginn des Yogaprogramms ein standardisierter Konzentrationstest, die Kaseler-Konzentrations-Aufgabe für 3- bis 8-Jährige durchgeführt. Hierbei konnte festgestellt werden, dass von 20 getesteten Kindern 13 Kinder eine sehr gute Konzentration unabhängig vom Yogatraining aufwiesen. Laut Literatur ist die volle Konzentration beim Erreichen eines Rohwertes von 36 oder 35 Punkten gegeben. Bei sieben Kindern ist eine Steigerung der Konzentration noch möglich (Abb.1).

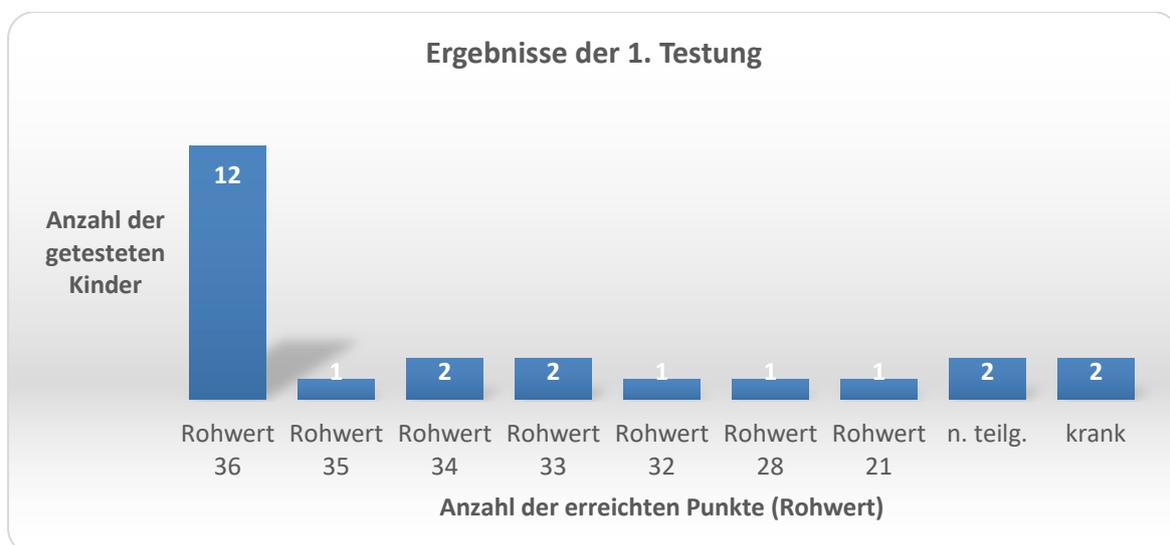


Abbildung 1: Resultat des Konzentrationsstandes vor dem Projektbeginn (Thomay, 2020, S. 77)

Nach der ersten Testung wurde mit den Kindern das dreimonatige Yogaübungsprogramm realisiert, welches folgend näher erklärt wird:

Die Klassenlehrerin stellte zum Wochenbeginn, d. h. jeweils montags, eine neue Yogaposition vor, wie z. B. den Berg, den Baum, den Schmetterling, den Hasen, den Tisch, u. v. m., welche im Klassenverband geübt wurde. Die einzelnen Yogastellungen wurden zu Tagesbeginn, nach der großen Pause und nach Bedarf während des Unterrichtstages geübt. Im Bewegungs- und Sportunterricht wurde ebenso wöchentlich eine Yoga-Turnstunde zu einem bestimmten Thema praktiziert, z. B. Yoga mit Stofftieren, Halloween, Regenwurmstunde, Planetenreise, u. v. m. Der Ablauf einer Kinder-Yogastunde setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen: gemeinsames Auflegen der Yogamatten, Einstiegsritual, Aufwärmspiel, Yogaübungen in Geschichten verpackt, ev. Atemübung und Endentspannung. Begleitend führte die Klassenlehrerin ein Forschungstagebuch, in welchem Unterrichtsbeobachtungen bezüglich des Arbeitsverhaltens der Schüler*innen festgehalten sowie Sachunterrichtsthemen und Inhalte aufgezeichnet wurden. Gemeinsam wurde mit den Kindern in regelmäßigen Abständen reflektiert, welche Yogastunden und Yogapositionen bisher am besten gefielen. Die Wünsche und Vorlieben der Kinder wurden ebenso notiert. Auf dieser Grundlage sowie unter Berücksichtigung konzentrationsfördernder Yogaübungen wurde die Auswahl der Yogapositionen getroffen und die Yoga-Turnstunden geplant. Im Verlauf dieser drei Monate lernten die Kinder viele unterschiedliche Yogaübungen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und anwenden.

Nach dem Ablauf der drei Monate wurde die zweite Testung durchgeführt, die zeigt, dass nun alle 20 Schüler*innen mit voller Konzentration im Unterricht arbeiten konnten (Abb. 2). Daraus kann abgeleitet werden, dass das Yogatraining positive Auswirkungen auf die Konzentrationsleistung der Kinder hat.

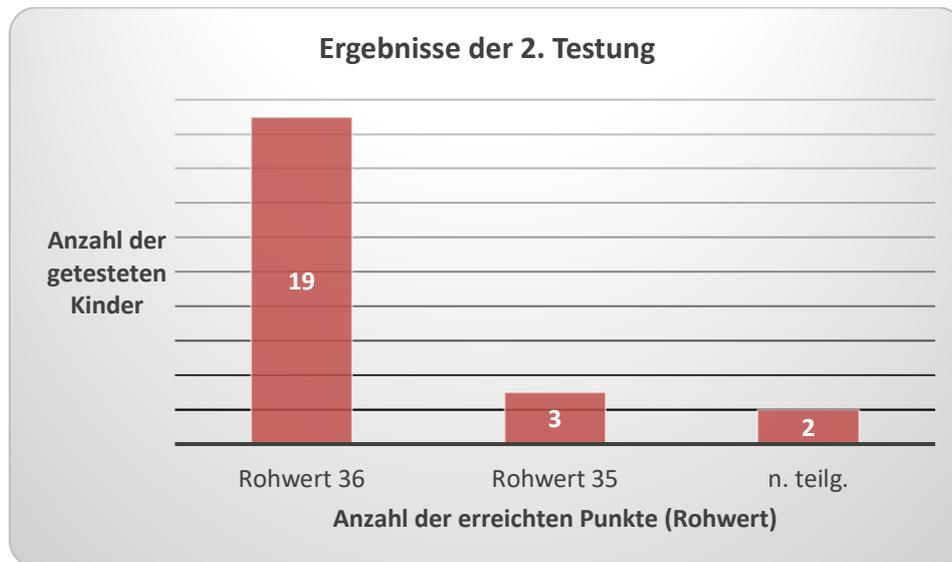


Abbildung 2: Resultat des Konzentrationsstandes nach dreimonatigem Yogaübungsprogramm (Thomay, 2020, S. 78)

Zusätzlich zur Konzentrationssteigerung konnte der Nebeneffekt von mehr Ausgeglichenheit der Schüler*innen sowie eine entspannte und ruhige Arbeitsatmosphäre in der Klasse festgestellt werden. Dies berichteten sowohl klassenfremde Kolleg*innen als auch die Klassenlehrerin (vgl. Thomay, 2020, S. 69ff).

Bei der zusammenfassenden Bewertung der Ergebnisse muss auf die einschränkende Aussagekraft der vorliegenden Studie aufgrund der begrenzten Zeitressourcen und der geringen Anzahl der Proband*innen hingewiesen werden.

Unabhängig von den oben erwähnten Studien kann dem Praktizieren von Yoga im schulischen Kontext viel Positives zugeschrieben werden. Wird zum Lehrplan der Volksschule im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ Bezug genommen und werden dabei die „Didaktischen Grundsätze“ berücksichtigt, kann Folgendes hervorgehoben werden:

- Das Unterrichtsprinzip Gesundheitsförderung sieht ein gutes Schul- und Arbeitsklima vor. Neben der konzentrationsfördernden Wirkung trägt Yoga zu mehr Ausgeglichenheit bei, ein friedvolles und harmonisches Miteinander ist möglich. Im Kontext Gesundheitsmanagement können die psychosoziale Gesundheit und Lernen durch Bewegung erwähnt werden.
- Ein Blick in den Lehrplan für Bewegung und Sport zeigt, dass zum Bereich der Gesundheitserziehung das Erweitern der Körper- und Bewegungserfahrung sowie die Gleichgewichtsschulung gehören. Darüber hinaus sollen einfache Möglichkeiten der Entspannung, z. B. Entspannung nach Jacobsen, Gedankenreisen, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur, ermöglicht werden. Die Kinder sollen das Bewegungsbedürfnis ausleben und zur Ruhe kommen können und als Ausgleich zu kognitiven Leistungsanforderungen das Angebot von Bewegung erhalten. Diese Aspekte können durch das Praktizieren von Yogapositionen, Entspannungsübungen und kindgerechten Massagen erreicht werden.
- Anhand unterschiedlicher Kinderyogaübungen wird der geforderten täglichen gesundheitswirksamen Bewegungszeit Rechnung getragen.
- Zum Abschluss seien noch die im Lehrplan verankerten didaktischen Grundsätze erwähnt, welche mit der Konzentration der Bildung die Formung der körperlichen und seelisch-geistigen Bereiche hervorhebt und die ganzheitliche Förderung der Schüler*innen unterstreicht.

3.2 Integration von Yoga im pädagogischen Alltag

Die bereits erwähnten Forschungsergebnisse der fünf Autor*innen sowie die in 3.1 dargestellten Forschungsergebnisse der hier aufgezeigten Studie lassen einen positiven Einfluss von Yoga auf die Konzentration und auf die Gesamtpersönlichkeit im schulischen Kontext erkennen.

In analogen, digitalen und auch hybriden Lernsettings besteht die Möglichkeit, mit Hilfe der Yogapraxis Lernsituationen zu schaffen, in welchen Körper und Geist gut ausgebildet werden können.

Im Folgenden werden exemplarisch Yogaübungen für den Einsatz im Klassenzimmer und/oder im Turnsaal sowie für zuhause dargeboten. Beim Üben soll auf das eventuell geringe Platzangebot in der Klasse bzw. zuhause Rücksicht genommen werden, d. h. die Übungen werden stehend am Platz durchgeführt und/oder auch sitzend auf dem Sessel und bestenfalls auf einer Matte. Bei der Ausübung der diversen Positionen, in der Fachsprache „Asanas“, können die Schüler*innen sowie die Lehrkräfte ihre Kreativität frei entfalten. Eine Umsetzungsmöglichkeit ist, dass im wöchentlichen Rhythmus eine Yogaübung vorgestellt wird. Nach geraumer Zeit verfügen die Kinder über ein gewisses Yogarepertoire und können dieses je nach Vorliebe in den Lerntag einfließen lassen. Die Verlaufsstudie zeigte, je konsequenter unterschiedliche Übungen in den pädagogischen Alltag eingebaut werden, desto einfallsreicher werden die übenden Kinder. Im Laufe der Zeit fordern die Kinder die Yogaübungen ein und diese werden nach Bedarf fast selbstständig von ihnen ausgeführt. Eine Auswahl an Übungen für den analogen Präsenzunterricht in Klasse und Turnsaal sowie für Homeschooling sind in Abb. 3 dargestellt.



Schmetterling am Tisch in der Klasse



Partnermassage in der Klasse



Baum – Partnerübung



Baum



Spinne



Berg



Held



Frosch



Herabschauender Hund



Hinaufschauender Hund



Drehstand



Reh



Kuh von vorne



Kuh - von hinten



Schmetterling



Delfin



Flamingo



Standwaage – Partnerübung



Abbildung 3: Yogaübungen, Foto: © Gerlinde Thomay

3.3 Einsatz von Yogaübungen zur Zeit des Homeschoolings

Durch die Coronakrise erfuhr der Schulalltag eine komplette Änderung, von einem Tag auf den anderen war Schule ganz anders. An die Stelle des Klassenunterrichts trat das Homeschooling. Die Schüler*innen verbrachten die meiste Zeit sitzend vor dem Computer, Bewegungs- und Sporteinheiten traten in den Hintergrund. Um dem entgegenzuwirken, entstanden in dieser Zeit an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich zahlreiche Videos für Bewegungseinheiten, welche sehr einfach in den häuslichen Arbeitsalltag integriert werden können. Zusätzlich zu diesem Angebot wurden sieben Yogavideos gestaltet, welche zwischen den einzelnen Arbeitsaufträgen per Tablet, Laptop, Computer bzw. Fernseher eingeschaltet

und geübt werden können. Für die Übungen benötigen die Kinder wenig Platz, eventuell eine Matte und es kann schon barfuß praktiziert werden.

Die folgenden QR-Codes (Abb. 4) bieten Zugriff auf Yogavideos, die auf spielerische Art eine Praxismöglichkeit zur Förderung von Körper, Geist und Seele des Kindes ermöglichen. Die sieben Mini-Yogaeinheiten können unabhängig voneinander ausgeführt werden, die Tagesübungen können getauscht werden.

 <p>Montag: „Yogabeginn“</p>	 <p>Dienstag: „Stofftiereinheit“</p>	 <p>Mittwoch: „Tiere im Freien“</p>	 <p>Donnerstag: „Im Wald“</p>
 <p>Freitag: „Am Bauernhof“</p>	 <p>Samstag: „Wochenendausflug - Bootsfahrt“</p>	 <p>Sonntag: „Übungsabfolge - Sonnengruß“</p>	

Abbildung 4: QR- Codes “Videoanleitungen” © Gerlinde Thomay

4 Resümee und Ausblick

Digitale Bildung rückt immer mehr in den Fokus von Primarstufenschüler*innen und ist aus dem Alltag der Kinder nicht mehr wegzudenken. Nach Tengler erschließen sich viele Möglichkeiten des spielerischen Einsatzes digitaler Medien, um den kompetenzorientierten Unterricht zu bereichern (vgl. Tengler, 2020, S. 1). Daraus resultierend ist auf den Ausgleich von sitzenden Tätigkeiten durch Bewegung besonderes Augenmerk zu richten, um Reizüberflutung und Haltungsschäden bei Kindern der Primarstufe zu vermeiden und entgegenzuwirken. Aus der in diesem Beitrag beschriebenen Studie geht hervor, dass sich Kinderyoga zur Konzentrationssteigerung und zur Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Entspannung bei Kindern besonders gut eignet. Für Lehrpersonen bietet sich an, entsprechendes Fortbildungsangebot im Bereich des (Kinder-)Yogas zu besuchen, um Yoga zu spüren, erste didaktische Kenntnisse zu erlangen und infolgedessen im Unterricht umsetzen zu können. Kolleg*innen mit Yogaerfahrung können das Yogawissen in Form von unverbindlichen Übungen und/oder durch Studententausch an der jeweiligen Schule vermitteln, um allen interessierten Schüler*innen sowie Lehrkräften die Möglichkeit einzuräumen, Yoga kennenzulernen bzw. davon profitieren zu können.

Aus aktuellem Anlass kann überlegt werden, bei entsprechend vorhandener digitaler Ausstattung eine regelmäßig stattfindende Yogaeinheit für die Kinder via online-Meeting zu organisieren.

(Kinder-)Yoga kann als Chance gesehen werden, die Selbstwahrnehmung sowie die Gesamtpersönlichkeit der Yogäübenden zu stärken und zu erhalten. Es bietet sich an, die Weichen dahingehend bereits im Kindesalter zu stellen und die Schüler*innen in diesen herausfordernden Zeiten besonders zu unterstützen.

Literatur

- Augenstein, S. (2008). Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse. Immenhausen bei Kassel: Prolog.
- Goldstein, N. (2002). Körperorientierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Therapiekonzept bei Kindern mit expansiven Störungen. Dissertation. Universitätsbibliothek Heidelberg, Deutschland.
- Iyengar, B. (2010). Licht auf Yoga: Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga. Hamburg: Nikol Verlag.
- Koenig, K.P., Buckley-Reen, A., Garg, S. Efficacy of the Get Ready to Learn Yoga Program Among Children With Autism Spectrum Disorders: A Pretest–Posttest Control Group Design. *The American Journal of Occupational Therapy* (2012). <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.004390>
- Krampen, G. (2007). KKA: Kaseler-Konzentrations-Aufgabe für 3- bis 8-Jährige. Göttingen: Hogrefe.
- Krowatschek, D., & Hengst, U. (2018). Mit dem Zauberteppich unterwegs: Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche. Dortmund: Borgmann Media.
- Krowatschek, D., Krowatschek, G., & Reid, C. (2019). Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder. Dortmund: modernes lernen.
- Nausch, G. (2009). Kinder fördern mit Yoga: Kinderyoga verpackt in liebevolle Geschichten. Prag: akshara.
- Oppolzer, U. (2010). Bewegte Schüler lernen leichter. Dortmund: modernes lernen.
- Proßowsky, P. (2007). Kinder entspannen mit Yoga. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Proßowsky, P., & DeFlyer. (2016). Yoga mit Rotkäppchen & Co. Bobingen: Auer.
- Singleton, M. (2007). Yoga mit Kindern. München: Nymphenburger.
- Stück, M. (2011). Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Berlin: Schibri
- Stück, M. (2011). Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen. Berlin: Schibri
- Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A.K. et al. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 7, 37 (2013). <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-37>
- Tengler, K. (2020): Klein, kreativ, Ozobot. R&E Source. Baden: Pädagogische Hochschule NÖ.
- Thomay, G. (2020): Yoga und Konzentration in der Primarstufe: Eine empirische Studie zur Beratung im Mentoringprozess. Baden: Pädagogische Hochschule NÖ
- Wolf, W. (Hrsg.). (2019): *Lehrplan der Volksschule*. Graz: Leykam