

DIE RUHE IN MIR

Eine Yogastunde für Kinder ist wie ein kleines Abenteuer. Spielend üben die Kleinen Stellungen wie den Delfin, die Katze oder die Kobra. Dabei lernen sie, still zu sitzen und konzentriert zuzuhören.

— Text Anna Gielas

Ab ins Boot und auf zu den Tieren im Märchenwald! Eine Yogastunde für Kinder ähnelt einer kleinen Expedition ins Abenteuer. Yogastellungen wie das Boot, die Kobra, der Hund, der Delfin oder der Baum sind zu einer Geschichte verwoben, wobei die Kleinen spielend zwischen den Haltungen wechseln.

Yoga für die Kleinen ist anders als Yoga für die Grossen. «Der Unterricht mit Kindern ist viel interaktiver», sagt Thomas Bannenberg, 61, Leiter der Kinderyoga-Akademie in Heidelberg. Seit dreissig Jahren bildet er Lehrer für Kinderyoga aus. Er erklärt: «Bei Erwachsenenkursen legen die Kursleiter die Übungsreihe fest.» Bei Kinderkursen achten die Leiter dagegen viel stärker auf die jeweilige Verfassung der Kleinen – und passen jede Unterrichtsstunde den Bedürfnissen der Kinder an.

Der Wetterbericht

«Meine Stunde beginnt mit einem Wetterbericht», sagt die Sportlehrerin Erica Fankhauser, 53, die seit rund vier Jahren Kinderyoga in Menziken AG anbietet. Mit «eher sonnig oder wolkig?» fragt sie darum jedes Kind nach dem Befinden. So hat der Nachwuchs die Möglichkeit, das, was er im Laufe des Tages erlebt hat, anzusprechen und aufzuarbeiten. «Die Kinder dürfen auf der Matte ganz sie selbst sein», sagt Erica Fankhauser.

Dank des «Wetterberichts» bekommt die Lehrerin ein Gefühl dafür, wie sie die Stunde gestalten soll: eher dynamisch oder ruhig. Kinderyoga ist also von Stunde zu Stunde anders. Aber diese hat immer einen festen Rahmen. Bei Erica Fankhauser ist

es der «Wetterbericht» am Anfang und die Entspannung am Ende, die sie gerne mit Musik untermalt.

Studien zeigen, dass Yoga den Nachwuchs positiv beeinflusst. Wie nahezu jeder Sport, der regelmässig betrieben wird, verbessert auch Yoga die motorischen Fähigkeiten und das Körperbewusstsein, zudem hilft es beim Kraftaufbau.

Yoga basiert auf einer südasiatischen Philosophie und ist eng mit Achtsamkeit

«Beim Yoga bleiben die Kleinen bewusster im Moment und lassen sich weniger ablenken.»

Erica Fankhauser, Sportlehrerin

verknüpft. Das hat den positiven Effekt, dass beim Yoga «die Kleinen bewusster im Moment bleiben und sich weniger ablenken lassen», sagt Erica Fankhauser. Das beobachtet auch die Kinder-Physiotherapeutin und Früherzieherin Linda Hämmerle, 51, aus Niederhasli ZH. Seit rund zehn Jahren leitet sie Yogakurse für Mädchen und Buben. Sie sagt: «Dank Yoga üben die Kinder, innezuhalten.» Sie lernen, still zu sitzen und konzentriert zuzuhören.

Allerdings zeigen aktuelle Studien, dass Kinderyoga kein Heilmittel gegen Aufmerksamkeitsstörungen ist. Sie machen aber deutlich: Die indischen Übungen können dem Nachwuchs guttun. Die Kleinen lernen, in sich hinein zu spüren und ihre Bedürfnisse – etwa nach Ruhe oder Trost – zu respektieren. Sie akzeptieren sich nicht nur, sondern fassen Vertrauen in sich. Und ruhigere, ausgeglichene sowie selbstsichere Kinder haben einen grossen Vorteil: Sie können sowohl unschöne

Emotionen wie Wut oder Neid wie auch Impulshandlungen besser kontrollieren.

Kinder entscheiden

Auf der Suche nach qualifizierten Kursleitern sollten Eltern auf die Ausbildung eines Lehrers achten. Ist die Person ausgebildete Erzieherin, Lehrerin oder Pädagogin? Dann bringt sie in den meisten Fällen das nötige Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit mit, die Kleinen durch die Yogastunde zu begleiten. Entsprechende Kinderyoga-Ausbildungen gehören ebenso in den Lebenslauf.

Yoga eignet sich für Mädchen und Buben. Allerdings sollten die

Kleinen bereits allein auf die Toilette gehen und sich selbst umziehen können. Das entspricht einem Entwicklungsalter von etwa drei Jahren. «Aber eine Altersgrenze nach unten gibt es im Grunde nicht», sagt Linda Hämmerle. Für die Aller kleinsten gibt es das Mama-Baby-Yoga.

Bevor Eltern ihre Kinder zum Yoga anmelden, sollten sie sich fragen: «Wie ist das Naturell meines Kindes?», sagt Thomas Bannenberg. Gerade bei besonders schüchternen Kindern lohnt es sich, mehrere Veranstaltungen und Lehrer zu besuchen – um zu schauen, wo sich das Kind wirklich wohlfühlt. Wenn Eltern unsicher sind, können sie ihr Kind zur ersten Stunde begleiten, mit der Kursleiterin sprechen. Wichtig ist, das Kind immer miteinzubeziehen. Es zu fragen, wie es ihm gefallen hat. «Denn eine gelungene Yogastunde ist eine Stunde, die den Kleinen Spass macht», sagt Thomas Bannenberg. So finden die Kinder spielend in ihren Märchenwald – und zu sich selbst. ■