

Journal

Yoga

Wie wirkt Yoga auf Kinder

Vortrag von Thomas Bannenberg

Der nachfolgende Text basiert auf einer wörtlichen Übertragung des Vortrags von Thomas Bannenberg anlässlich des 1. Internationalen Yoga Kongresses des Schweizer Yogaverbandes in Biel.



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Swiss Yoga Association

„Yoga ist sowohl ein umfassendes System, als auch offen für sehr unterschiedliche Zielsetzungen. Wenn wir uns einmal überlegen, warum wir selbst seinerzeit mit Yoga angefangen haben, und warum wir heute noch üben, so werden wir in unseren Motivationen und Zielsetzungen einen Wandel entdecken.

Als ich damit begonnen habe, Yoga mit Kindern zu üben, wurde ich mit der Frage konfrontiert: Kann man das überhaupt? Können die Kinder Yoga verstehen? – Darauf hatte ich nicht wirklich eine Antwort. Für mich war das einfach Yoga, was ich mit den Kindern machte. Erst später, anlässlich eines Yogakongresses, an dem ich eine Praxis-Stunde Kinderyoga mit Erwachsenen durchführte, wurde ich von meinen Kollegen darauf hingewiesen, dass das was ich hier mache, viel eher Kinderturnen sei als Yoga. Heute kann ich viel sicherer mit dieser Skepsis umgehen. Entscheidend ist bei den Kindern, nicht was ich mit ihnen mache, sondern in welchem Geist ich es anleite.

Sri Aurobindo meint: „Jedes bewusste Tun ist Yoga“, oder wie mein Lehrer diesen Satz ausgeführt hat: „Wenn du morgens deine Schuhe schnürst und die Schnürsenkel sitzen abends noch fest - so ist dies Yoga!“ – In diesem Geist arbeite ich mit den Kindern.

Ich habe damals in einer Schule angefangen, mit verhaltensauffälligen Kindern zu arbeiten, und mittlerweile sind schon um die 1500 Kinder bei mir im Unterricht gewesen. Die meisten dieser Kinder wurden mit einem Problem zu mir geschickt. Mit einem Symptom also, das beseitigt werden soll.

So hörte ich z.B. Eltern fragen: „Mein Kind hat so Mühe sich zu konzentrieren, können sie mit Yoga da was machen?“ Diese Einstellung, mit möglichst wenigen Übungen auf ein lästiges Symptom zu zielen, ist jedoch ganz und gar nicht im ganzheitlichen Sinne von Yoga.

Ein ganzheitlicher Ansatz

Ich gehe eher so vor, dass ich mir zuerst über den Sinn und die eigentliche Funktion, den „Nutzen“ sozusagen, dieses Symptoms Gedanken mache. Es ist nicht gut einfach ein Symptom zu entfernen. Wir arrangieren uns mit unserer Innenwelt wie mit unserer Aussenwelt, und somit arrangieren wir uns auch mit unseren Symptomen. Wenn wir ein Symptom entfernen, so entsteht ein Vakuum, welches sich, wieder auffüllt, sobald ihm die Möglichkeit dazu gegeben wird. Es ist erfolgsversprechender sich vorgängig die Frage zu stellen, wie dieses Symptom ersetzt werden könnte. Dies immer im Sinne des ganzheitlichen Anspruchs und der autonomen Gesundheit.

Ich habe anfangs, wie erwähnt, vor allem mit sogenannten verhaltensauffälligen Kindern gearbeitet. Da stellt sich unweigerlich die Frage, was ist den auffällig? Ich behaupte, wenn ein Kind einem theoretischen Vortrag ruhig dasitzend und mit gebannter Aufmerksamkeit zuhören würde, so wäre das im höchsten Grade auffällig. Welches ist nun aber die Skala der Auffälligkeit?, Wie wähle ich die Parameter um Kinder nach ihrer Auffälligkeit zu bewerten? Ich sah bei den Kindern, die zu mir kamen, vor allem folgende Auffälligkeiten: Ich sah ein Verhalten, das der Situation nicht angepasst war, und ich sah ein Verhalten, das unkoordiniert war. Da war ein Problem in der zwischenmenschlichen Begegnung mit der Distanz und der Nähe. Aber auch bei der Ausführung der vorgegebenen Bewegungsabläufe erkannte ich auffällige Koordinationschwierigkeiten. Koordination in der Bewegung kann dazu führen, dass sich auch die Koordination auf einer mentalen oder zwischenmenschlichen Ebene verbessert.

Mit der ersten Gruppe von Kindern habe ich anderthalb Jahre zusammengearbeitet. Die Gruppe war verhältnismässig stabil, abgesehen von einzelnen Wechslern. Die Stunden waren auch vollständig in den Unterricht dieser Schule integriert. Das Ergebnis nach diesen anderthalb Jahren: Alle Teilnehmer, Mädchen und Jungen, hatten deutlich längere Phasen ruhiger Konzentration. Das heisst, sie konnten ruhiger sitzen oder stehen und konnten dadurch konzentrierter aufnehmen, was ihnen von der Lehrperson gezeigt oder beigebracht wurde. Konnten diese Kinder früher entweder gar nicht oder nur für 5 Minuten still sitzen, so haben sie gelernt, in diesen anderthalb Jahren die Zeitspanne auf 15 - 30 Minuten zu verlängern.

Natürlich hörte ich dann auch ein Lob, wie gut ich das gemacht hätte. Dabei haben es ja die Kinder gemacht. Weil sie es gemacht haben, ist ja etwas passiert. Weil sie, zuerst einmal pro Woche, später jeden Tag, diese Übungen gemacht haben, konnten diese nach anderthalb Jahren auch Auswirkungen im Alltag zeigen. Ich habe ihnen Hilfestellungen gegeben indem ich sie abgefragt habe: Wie geht es denn dir während einer Klassenarbeit? Wie ist das denn, wenn da völlig neuer Stoff kommt? Wie reagierst Du, wenn Du einmal was nicht weisst? Ich habe ihnen dann Tips gegeben, wie man auf solche Situationen reagieren kann.

Der neuropsychobiologische Ansatz

Anfang der achtziger Jahre bin ich mit Aussagen in Berührung gekommen, die völlig neu für mich waren. Es entstand damals eine Art Verquickung zwischen der herkömmlichen Anatomie und der Neurologie. Dieser neue Wissenszweig nannte man Neuropsychobiologie. Es wurde damals endlich erkannt, dass die Bewegung eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Hirns spielt. Die University von Massachusetts hat über fünf Jahre Aerobic-Übende beobachtet und die Resultate 1994 in einem Bericht veröffentlicht. Die Bild-Zeitung in Deutschland schrieb daraufhin als Schlagzeile: „Aerobic macht intelligent!“ Im Aerobic wird viel mit Überkreuzungen gearbeitet, wodurch unser Denkapparat ganz anders angeregt wird, und es kommt noch dazu, dass diese Bewegungsmuster sehr schnell koordiniert werden müssen, weil sehr schnelle Musik dazu läuft. Der Schweizer Psychologe Piaget hat schon viel früher erkannt, dass schon beim Säugling durch Bewegungen wie das Greifen nach der Flasche, nach dem Spielzeug usw. Denkstrukturen aufgebaut werden, die später die Basis darstellen, auf der der Mensch sein Weltbild hierarchisch konstruiert. Wir erarbeiten uns unsere Möglichkeiten der Wahrnehmung, indem wir nach allem greifen, um es später zu begreifen.

Auf die Dynamik des Kindes eingehen

Wir brauchen im Kinderyoga ganz besondere Asanas. Wir sollten daran denken, dass Yoga einfach immer passiert, und nicht nur wenn ich auf der Matte bin. Yoga ist ein System, das uns wieder zurück in die Balance, zur Harmonie führen soll. Deshalb ist es wichtig, dass ich mir überlege, was mein Gegenüber braucht, um in die Balance zu kommen, was es ist, das die Harmonie verhindert. Kinder die unkoordiniert sind, die z.B. mit sechs Jahren noch nicht fähig sind, fussabrollend zu gehen, haben offensichtlich ein Defizit in ihrer körperlichen Harmonie und sehr wahrscheinlich auch in ihrer mentalen Harmonie. Darum gibt es im Kinderyoga nicht nur die Kobrastellung, wie wir sie alle kennen, sondern die Kobra soll von den Kindern zuerst als Schlange erlebt werden, die züngelt und manchmal auch zischt. Das ist zwar vielleicht anders, als wir die Übung als Erwachsene angehen, aber es entspricht der Dynamik des Kindes, einer andere Dynamik, als derjenigen des Dreissigjährigen oder derjenigen des Seniors. Dem muss ich im Unterricht gerecht werden. Darum ist im Kinderyoga immer mehr Bewegung drin.

Fehlhaltungen in homöopathischer Dosierung

In diesem neuropsychobiologischen Ansatz haben wir auch eine westlich-wissenschaftliche Erklärung für das, was passiert, wenn Menschen anfangen Yoga zu üben. Im Yoga nehme ich Körperhaltungen ein, die ich sonst nie einnehme.

Von Krankengymnasten oder Orthopäden wurde bereits die Meinung geäußert, dass es sich bei einzelnen Yogastellungen um richtige Fehlhaltungen handle. Sie haben vielleicht sogar recht, nur stellt sich die Frage: Wie lange bleibe ich in diesen Haltungen? Ich bleibe ja eigentlich nur kurz drin. Ähnlich einer homöopathischen Arznei, gebe ich dem Körper

einen kleinen Impuls. Gebe ich ihm diesen Impuls immer wieder, so passiert etwas im Körper. Bei der „Zange“ ist es doch nicht wichtig, ob ich mir die Zehen kitzeln kann. Wichtig ist vielmehr, dass ich in die spezifische Bewegung hinein komme. Mit jeder neuen Haltung, die wir erlernen und wieder und wieder einnehmen, fordern wir unser Hirn heraus. Es müssen, bildlich gesprochen, neue Schaltungen aufgebaut werden.

Viele Leute die Yoga üben, essen immer noch Fleisch, und das ist zuerst mal in Ordnung so. Aber viele Leute üben Yoga und hören irgendwann auf, Fleisch zu essen. Viele üben Yoga und hören auf zu rauchen, trinken weniger Alkohol, wechseln ihren Freundeskreis, hören andere Musik, sind offener für Gedichte oder spirituelle Texte usw. Das gab es doch vorher alles auch schon. Es ist aber erst jetzt in ihre Wahrnehmung gekommen. Da stellt sich die Frage wie und warum passiert denn sowas?

In der Arbeit mit Kinderyoga haben wir also folgende Ansätze:

Bewegung schafft Denkstrukturen

Unsere Wahrnehmung nimmt nur 3% der Aussenwelt auf. Die Wahrnehmung ist zudem selektiv, und zielt darauf ab, unsere Vorstellungen von der Welt zu bestätigen. So entstehen Vorurteile, denn wir müssen uns den Rest der Aussenwelt, also die restlichen 97% Prozent, aus unserem Vorwissen konstruieren.

Die Verknüpfung der Ausseninformationen mit dem Vorwissen ist ein hochkomplexer Vorgang der sich auf eine komplexe Denkstruktur abstützen muss.

Diese Denkstruktur schaffen wir durch Bewegung.

Ein Beispiel aus der pädagogischen Praxis

Gelähmte haben früher ein Minimum an Bewegungen durchführen müssen. Die Einrichtungen in den Heimen zielte darauf ab, den Gelähmten möglichst jede Bewegung zu ersparen. Heute ist man davon abgekommen. Heute versucht man bei Gelähmten, besonders durch passive Bewegungen die Denkstrukturen günstig zu beeinflussen.

Wenn wir jetzt aus diesem Hintergrund heraus, uns das Yoga-Übungssystem ansehen, dann können wir nur ehrfurchtsvoll den Hut ziehen und sagen: Die Begründer haben vielleicht nicht in unserem Sinn gewusst, was sie tun. Sie konnten die Wirkungen von Yoga nicht auf der Basis westlicher Psychologie und Medizin erklären, aber sie wussten wie alle Praktizierenden, dass es gut tut.

Thomas Bannenberg ist Leiter der Kinderyoga-Akademie in Heidelberg und (zum Zeitpunkt des Kongresses, Red.) Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Seit vielen Jahren führt Thomas Bannenberg sowohl in Deutschland als auch in der Schweiz Kurse für YogalehrerInnen durch, die im Bereich des Kinderyoga tätig werden wollen. Seine Untersuchungen über die Auswirkungen von Yoga auf Kinder haben zu interessanten Erkenntnissen in Bezug auf die Wirksamkeit der Yogaübungen geführt.