

# Yoga im Unterricht

Markus J. Weininger

## A. Das Problem

Die meisten Lehrenden kennen nur zu gut die Problematik: fehlende Disziplin und Konzentration, mangelndes Selbstvertrauen, Versagensangst, Konkurrenzsituation, emotionaler Druck und eine eher negative Einstellung zum Lernen, meist beruhend auf vorausgegangenen unbefriedigenden Erfahrungen, behindern den Fortschritt der Lernenden. Informations- und Reizüberflutung, niedrige Frustrationstoleranz und Hyperaktivität vervollständigen den Teufelskreis der durchaus nicht nur die Lernenden erfasst. Gerade die Lehrenden sind heute einer immer größeren Gefahr des „inneren Ausbrennens“ ausgesetzt. Gesundheitsbedingte Frühpensionierungen sind beinahe eher die Regel als die Ausnahme.

Traditionell wird in der pädagogischen und methodisch-didaktischen Diskussion jedoch bevorzugt das Objekt und der Prozess des Unterrichts thematisiert und nicht das jeweilige (lernende oder lehrende, mehr oder weniger leidende) Subjekt. Die hier vorgeschlagene Methode sucht gerade darin Abhilfe für einige der genannten Probleme zu schaffen.

## B. Yoga im Lehr- und Lernprozess

Der Ansatz des Einsatzes von Yogatechniken und -übungen im Unterricht geht zurück auf die französische Englischlehrerin Micheline Flak, die ab 1973 am *Collège Condorcet* in Paris diese Methode zusammen mit ihrem Kollegen Jacques de Coulon entwickelte. Seit 1978 gibt FLAK ihre Erkenntnisse auch im Rahmen der von ihr gegründeten Institution RYE weiter (*Recherche sur le Yoga dans l'Éducation* – Forschungsinstitut zum Einsatz von Yoga in der Erziehung; <http://rye.free.fr>). Die Hauptziele der Arbeit von RYE sind das Wohlbefinden der SchülerInnen und LehrerInnen, sowie die Qualität des Lernens, um die negative Einstellung und die Langeweile der SchülerInnen beim Lernen zu vermeiden. Grundlage ist die Überzeugung, dass die Freude am Lernen beträchtliche

Energien wecken kann, und dass die Harmonisierung der Energien (zu der Yoga einlädt) begeistern und motivieren kann.

FLAK folgt dabei im Wesentlichen dem ca. zweitausend Jahre alten Standardwerk des indischen Weisen Patañjali, der in der Schrift „Yogasutra“ die Prinzipien dieser ganzheitlichen Methode bis heute gültig darlegt. Patāñjali arbeitet mit acht Stufen auf dem Pfad des Yoga, FLAK / DE COULON (1985)<sup>1</sup> beschränken sich auf die ersten sechs und wenden deren Inhalt in genialer Weise auf die Unterrichtssituation an, ohne dadurch den tiefen Dimensionen des Yoga in irgendeiner Weise unrecht zu tun<sup>2</sup>:

### **1. Positives Zusammenleben**

Ziel ist, den Lernenden Gruppengefühl zu vermitteln, eine Gruppe, die im selben Boot rudert. Teamgeist und Verantwortungsgefühl werden gestärkt, Aggressionen und Konkurrenz reduziert.

### **2. Elimination von Toxinen und negativer Einstellung**

Die zweite Stufe, auch als „Hausputz“ bezeichnet, verstärkt positives Denken und eine produktive Einstellung. Körper und Geist werden ruhiger, man entledigt sich der Ängste und Erwartungen.

### **3. Korrekte Haltung**

Die Wirbelsäule wird auch als der „Baum des Lebens“ bezeichnet. Der tägliche Umgang mit ihr hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Verhalten und unsere physische und psychische Gesundheit. Eine aufrechte Haltung stimuliert das Selbstbewusstsein der Lernenden und erlaubt eine freiere Atembewegung des Zwerchfells, was zur verbesserten Sauerstoffversorgung des Gehirns und des Körpers insgesamt führt.

---

<sup>1</sup> Neben der französischen Originalausgabe existiert eine Übersetzung ins Spanische (FLAK / DE COULON 1997). Daneben ist eine vom Autor dieses Beitrags betreute Übersetzung ins Portugiesische in Vorbereitung, die im Jahr 2006 beim Verlag Comunidade do Saber (<http://www.comunidadadosaber.com.br>) erscheint. Eine portugiesische Zusammenfassung hat mein Kollege Diego Arenaza verfasst (ARENAZA 2004).

<sup>2</sup> Für Interessierte sei als vertiefende Lektüre hier stellvertretend FEUERSTEIN 2001 und SWAMI KRISHNANANDA o. J. empfohlen.

#### **4. Gute Atmung, innere Ruhe**

Die Beherrschung elementarer Atemtechniken harmonisiert Energieblockaden und -ausbrüche. Es ist möglich, mit dem ganzen Körper bewusst zu atmen, nicht nur mit den Lungen. Entsprechende Atemübungen können sowohl der Beruhigung als auch der Anregung dienen.

#### **5. Entspannung**

Kurze Phasen der Entspannung, die ins Lernen in verschiedener Form eingebaut werden können, erlauben es dem Gehirn, die erhaltenen Informationen zu verdauen, zu assimilieren. Die Entspannung im Sinne der Elimination von Ablenkungsfaktoren ist auch die Bedingung der:

#### **6. Konzentration**

Auf dieser Ebene ist eine große Verbesserung des Lehr- und Lernerfolgs möglich: Sich konzentrieren, aufpassen, zuhören und das zu Lernende behalten können. Im Unterricht wird oft die Konzentration angemahnt, aber werden die Lernenden irgendwann angeleitet, wie sie ihre Konzentration verbessern können?

### **C. Praktische Anwendung im Unterricht**

Im dem hier zur Verfügung stehenden Rahmen ist es naturgemäß unmöglich, die Anwendung der Yogatechniken im Unterricht hinreichend zu beschreiben. So muss ich mich auf einige wenige, zwangsläufig fragmentarische und stichpunktartige Hinweise beschränken.

★ Es handelt sich nicht um eine Yogastunde im Klassenzimmer, sondern um kurze Übungen die gezielt im normalen Unterricht eingesetzt werden. Das bedeutet, alle Übungen werden in normaler Straßenkleidung, mit Schuhen, im Klassenzimmer zwischen Tischen und Bänken ausgeführt. Wo nötig, tritt jeweils ein Teilnehmer etwas vor beziehungsweise zurück, um sich bei den Bewegungen nicht gegenseitig zu beeinträchtigen.

★ Bei allen Bewegungen wird (so nicht anders vermerkt) durch die Nase geatmet; beim Dehnen und Strecken des Körpers beziehungsweise Heben der Ar-

me einatmen, beim Beugen des Körpers beziehungsweise Senken der Arme ausatmen. Das Ziel der Bewegung ist immer eine umfassendere Atembewegung zu induzieren und auf die Dauer das Atemvolumen zu vergrößern und die Atemfrequenz zu reduzieren.

★ Alle Übungen verbinden unvermeidlicherweise die oben genannten Etappen Patānjalis, das heißt, eine Übung mit dem Ziel der besseren Haltung zur Vermeidung von Ermüdung, Rückenschmerzen und Schulterverspannung bringt automatisch eine Verbesserung der Atmung, erhöhte Konzentration und positivere Einstellung zum Lernprozess mit sich. Eine Atemübung kann nur in einer aufrechten Position und mit einer erhöhten Konzentration erfolgreich ausgeführt werden, usw. So stützen sich die verschiedenen Techniken und Übungen gegenseitig und tragen letztlich alle zu einer umfassenden Verbesserung der bereits zitierten Probleme bei.

★ Es ist immer ratsam, die Einführung der Übungen an die jeweilige Zielgruppe anzupassen. Für Kinder empfiehlt sich eine spielerische, phantasievolle und bildhafte Beschreibung, für Erwachsenen wird man eher objektiv Anweisungen geben und die positiven Effekte erwähnen. So ist es auch nicht nötig, in der Klasse explizit von „Yoga im Unterricht“ zu sprechen. Wenn aus irgendwelchen Gründen von Seiten der Teilnehmer oder der Institution eine ablehnende Reaktion zu erwarten ist, kann mit „Kurzen Übungen zur Steigerung der Lerneffizienz“ genau der gleiche Erfolg erzielt werden.

★ Bestimmte Übungen dienen der Stimulierung der Teilnehmer, andere eher der Beruhigung und werden daher je nach Notwendigkeit flexibel eingesetzt beziehungsweise an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. Nach einer Kennenlernphase, in der den Beteiligten der positive Effekt der jeweiligen Übungen bewusst wird, werden diese im Normalfall von sich aus in der jeweiligen Situation ihre Dozenten an diese oder jene Übung erinnern.

### Liste einiger wichtiger Übungen

1. **„Hausputz“**: Kreisen/Beugen/Strecken der wichtigsten Gelenke: Knöchel, Knie, Hüfte, Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Nacken (5 mal in jede Richtung). Atmung, siehe oben. Allgemeines Wohlbefinden, Durchblutung, Atmung.
2. **„Das regt mich nicht auf!“**: Schultern heben mit langer Einatmung durch die Nase, Schultern senken mit tiefem Seufzer durch den Mund (mehrfach wiederholen). Abbau von Anspannung und Ängsten.

3. **„Der kleine Elefant“**: Rumpf drehen mit lockeren Armen, die seitlich an den Körper schlagen. Entspannung, Körperbewusstsein.
4. **„Die 7 Bewegungen der Wirbelsäule“**: Dehnen nach oben und rechts/links, Drehen rechts/links, Beugen/Strecken. Vertiefung der Atmung, Vorbeugen von Haltungproblemen, bzw. Rückenschmerzen.
5. **„Gemeinsam atmen“**: Im Stehen in kleinen Gruppen. Einatmen: Arme heben; Ausatmen: Arme senken (Hände falten). Nach kurzer Zeit harmonisieren sich die Zyklen der Teilnehmer der Gruppen. Atmung wird vertieft, Gruppengefühl unbewusst verstärkt.
6. **„Die Tafel“**: Mit dem Finger auf dem Rücken zeichnen und schreiben – jeweils gut löschen mit der flachen Hand! Konzentration, Abbau von Distanz, kurze Massage des (oft verspannten) Rückens.
7. **„Holzhacken“**: Breitbeinig stehend wird zuerst eine imaginäre Axt vom Boden aufgenommen (ausatmen) und über den Kopf erhoben (einatmen). Dann saust die Axt mit einem lauten Ruf „Ha!“ (ausatmen durch den Mund) auf den zu spaltenden imaginären Holzklötzchen nieder (3 Mal wiederholen). Wirkungen wie Übung 2.
8. **„Kleiner Gruß an die Arbeit“<sup>3</sup>** (im Sitzen): Einatmen: Arme heben; Ausatmen: Ellbogen beugen und Fäuste im Nacken gegeneinander drücken; Einatmen: Oberkörper nach vorne strecken - Wirbelsäule gerade, Position einige Atemzüge halten; Einatmen: Oberkörper heben; Ausatmen: Arme senken. Rückenmuskulatur wird gestärkt, Ermüdung vorgebeugt.
9. **„Atmen nach Figuren“**: Mit der Atmung einem Kreis, Dreieck, Quadrat an der Tafel folgen: Aufwärtsbewegung = Einatmung; Abwärtsbewegung = Ausatmung; Horizontale Bewegung = Atem mit gefüllter bzw. leerer Lunge halten. Das Atemvolumen nimmt zu, die Atemfrequenz sinkt, bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns und des Körpers, verbesserte Konzentration, Elimination von mentaler Ablenkung.
10. **„Wortkette“**: Entspannungs- und Konzentrationsübung mit Visualisierung des Gelernten in vier Etappen:
  - a. Wörter an der Tafel laut lesen,
  - b. Wörter mit geschlossenen Augen hören,
  - c. Wörter still mit geschlossenen Augen wiederholen und visualisieren,
  - d. Augen öffnen und Wörter niederschreiben (Tafel verdeckt oder gelöscht).

---

<sup>3</sup> Parallel zum im Yoga sehr bekannten „Sonnengruß“.

## D. Erfahrungen mit der Methode

Yoga im Unterricht wird international nicht nur in Frankreich durch RYE praktiziert. Es gibt groß angelegte Unterrichtsversuche mit dieser Methode an italienischen Mittelschulen. Die deutschen und schweizerischen Kultusbehörden fördern mittlerweile Fortbildungen für LehrerInnen zum Einsatz von Yoga im Unterricht. Auch an deutschen Universitäten gibt es mittlerweile Arbeiten zum Thema (z. B. LIEBLER 2004). An der Universidade Federal de Santa Catarina wenden wir diese Methode seit 2003 mit großem Erfolg in unserem eigenen Unterricht an und vermitteln sie auch an angehende LehrerInnen im Pädagogikstudien-gang beziehungsweise in Workshops an Schulen, Universitäten, Goethe-Instituten, auf Kongressen, etc. Die Erfahrungen der Teilnehmer mit ihren jeweiligen Schülern bzw. Studenten sind durchgehend positiv. Abhängig von den Altersgruppen können unter Umständen am Anfang Vorurteile bei den Teilnehmern bestehen, die sich allerdings schnell abbauen, sobald die positiven Wirkungen der Technik erkennbar werden. Es hat sich gezeigt, dass es sehr hilfreich ist, wenn die Kursleiter selbst Yoga praktizieren und sich dadurch sicherer im Umgang mit diesen Techniken fühlen.

## Literatur

ARENAZA, Diego. "O yoga na sala de aula". In: *Cadernos de Yoga* 1/2004, 48-53. Online: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/cadernos.htm>

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo, Pensamentos 2001.

FLAK, Micheline / DE COULON, Jacques. *Des enfants qui réussissent. Le yoga dans l'éducation*. Paris, Desclée de Brouwer 1985.

FLAK, Micheline / DE COULON, Jacques. *Niños que triunfan. El yoga en la escuela*. Santiago de Chile, Editorial Cuatro Vientos 1997.

LIEBLER, Karin. *Yoga im Unterricht mit sehbehinderten Schülerinnen und Schülern*. Examensarbeit in Blinden- und Sehbehindertepädagogik, Universität Heidelberg 2004.

SWAMI KRISHNANANDA: *Yoga – als eine Universale Wissenschaft*. o.O./o.J. Online: <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/Wissenschaft/science00.htm>