

Yoga in der Schule



Ein Bericht
von
Jutta Leite

Yoga für Kinder, sei es in der Kita, in Freizeitkursen oder auch in der Grundschule, etabliert sich immer mehr. Yoga für Jugendliche dagegen ist in der Öffentlichkeit nicht so präsent. Vor allem nicht an der Schule. Dass gerade aber Jugendliche von Yoga profitieren können, davon sind Anna-Leena Bahrmann und Michaela Görner überzeugt. Beide sind nicht nur Yoga - sondern auch Schullehrerinnen. Sie bekommen die Nöte von den SchülerInnen hautnah mit. Notenstress, Prüfungsangst, ein engmaschig organisierter Schulalltag und dazu noch der ganz normale Pubertätsstress - der Druck ist groß. Jugendliche müssen viel leisten. Sie müssen in einer sich immer schneller drehenden Welt und immer größeren Informationsflut den Durchblick behalten. Viele sehnen sich da nach einer klaren Struktur und wünschen sich einen Ort, an dem sie wenigstens mal für kurze Zeit ihr Gefühls- und Gedanken-Karussell zur Ruhe kommen lassen können. Um Jugendlichen diesen Raum zu geben, haben Anna-Leena Bahrmann in Berlin und Michaela Görner in Essen angefangen, interessierte Schüler/innen in Yoga zu unterrichten.

FREITAGNACHMITTAG, EIN sonniger Tag. Die Schule ist aus. Wochenende für die Schüler des Rheingau Gymnasiums in Berlin. Die Schule ist leer, bis auf einen Klassenraum. Dort sind die Tische zur Seite gerückt. In dem ansonsten schmucklosen Zimmer liegen Yogamatten in lila, türkis, violett - bunte Farbkleckern auf dem grünlichen Linoeboden. Auf den Matten übt eine Gruppe Mädchen Yoga. Zwischen 15 und 19 Jahre sind sie alt und anstatt das beginnende Wochenende zu genießen und den Schulalltag hinter sich zu lassen, sind sie freiwillig länger geblieben um an der Yoga AG teilzunehmen. Ganz konzentriert sind die Jugendlichen bei der Sache. Sie lassen sich durch die eher nüchterne Klassenzimmeratmosphäre überhaupt nicht stören. Ihre Yogalehrerin Anna-Leena Bahrmann, eine sportliche junge Frau mit halblangen dunklen Haaren und wachem Gesichtsausdruck, steht vor ihnen. Mit souveräner, ruhiger Stimme führt sie ihre Gruppe durch die einzelnen Āsanas. Ihre Aufmerksamkeit ist ganz

auf ihre Schülerinnen ausgerichtet. Vom Schulhof hört man nur das Zwitschern der Vögel. Doch schon in der Anfangsentspannungsübung, als alle Schülerinnen auf ihrer Matte liegen, durchschneidet ein dumpfes Dröhnen die ruhige Atmosphäre. Vor dem Übungsraum zieht eine Bohnermaschine beständig ihre Bahnen. Alle bleiben mit geschlossenen Augen liegen, sie scheint das Geräusch nicht weiter aus der Fassung zu bringen. »Ach komm, wir stellen uns einfach vor das ist Meeresrauschen« schlägt eine Teilnehmerin vor. Ja, sie lassen sich wirklich nicht von ihrer Yogastunde abbringen. Unvorhergesehenes, das kann in dem Schulgebäude immer lang anhaltende Pausenglocke noch das wenigste. » Da muss ich halt aufpassen und die Stunde so timen, dass die Schulklingel nicht mitten in einer Entspannungsübung losgeht«, lacht Anna-Leena Bahrmann.

Seit November gibt es die Yoga AG. Eigentlich ist Anna-Leena Bahrmann Lehrerin für Latein, Geschichte und Poli-

tik an der Schule. Seit vier Jahren unterrichtet die 37jährige hier. Das Gymnasium hat einen musikbetonten Zweig. Das kommt Anna-Leena Bahrmann, die selber mehrere Instrumente spielt, und Teil des Schulorchesters ist, sehr entgegen. Auf einer der Musikfahrten mit dem Schulorchester kam ihr die Idee Yoga anzubieten - was allen Teilnehmern großen Spaß machte. Und so stand ihr Entschluss nach der Yoga Ausbildung im Berliner Yoga Zentrum fest, in ihrer Schule einen regelmäßigen Yogatermin anzubieten. Denn im normalen Schulalltag lernt sie die Schüler über die Wissensvermittlung im Unterricht kennen. Als LehrerIn weiß sie wer welche Interessen bezüglich des Unterrichtsstoffes hat, wer etwas schneller lernt und wer ein bisschen mehr Zeit braucht. Am Ende des Schuljahres werden dann die Schüler/innen für ihre Leistungen benotet. Anna-Leena Bahrmann sieht da eine große Lücke zur Wahrnehmung der gesamten Person:

»Ich habe in meinem normalen Unterricht gemerkt, dass ich durch mei-



nen Yogahintergrund die Schüler/innen auch noch mal auf eine ganz andere Art und Weise sehe. Im Unterricht und in der Schulhektik kann ich nicht, auch wenn ich mich noch so bemühe, der ganzen Persönlichkeit gerecht werden. Am liebsten möchte ich ihnen individuelle Pausen in einer Stunde gestatten und auch mehr auf ihr individuelles Lerntempo eingehen, schließlich wollen wir die Individualität fördern, aber das geht im normalen Schulalltag nur selten. Da ist mir die Idee gekommen über den Yoga den SchülerInnen mehr Achtsamkeit vermitteln zu können. Dass der Yoga ein Weg ist, bei dem sie sich, ihre Bedürfnisse, ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen besser kennen lernen können.«

Bei ihrem Schulleiter stößt sie mit ihrem Projekt SchülerInnen nach dem Unterricht Yoga zu unterrichten auf offene Ohren. Er gibt ihr grünes Licht, Yoga für ein Schuljahr in einer AG auszuprobieren. Auch ihr Kollegium sieht das Experiment Yoga in der Schule zum größten Teil positiv. Eine gute Voraussetzung findet Anna-Leena Bahrmann.

»Es gibt viele offene Kollegen, die zum Teil selber Yogaerfahrung haben. Viele würden auch gerne zur Stunde kommen, da sie auch Entspannung bräuchten. Das geht natürlich nicht. Die SchülerInnen sollen vom Yoga profitieren. LehrerInnen würden da nur stören. Einige Kollegen können mit Yoga nichts anfangen. Für sie ist das eher Gymnastik. Aber insgesamt herrscht Offenheit. Die allgemeine Auffassung von Yoga ist, dass er nicht nur den Körper betrifft, sondern auch den Geist und das finde ich gut. Ich habe keine Schwierigkeiten mit den Sportlehrern, ich kann mir die Matten von ihnen ausleihen und darüber bin ich sehr froh«

Als freier Termin bietet sich der Freitagnachmittag an. Sie richtete ihr Angebot an alle Schüler ab der 9. Klasse. Die Altersgrenze hat sie mit Bedacht gewählt:

»Die ist von mir ganz bewusst gesetzt. Natürlich würde ich auch mit jüngeren SchülerInnen üben. Ich will aber nicht die Siebtklässler mit den Abiturienten zusammen in einem Kurs unterrichten. Die älteren SchülerInnen haben andere Bedürfnisse als jüngere. Für sie



müsste ich viel körperbetontere und dynamischere Übungen machen. Deshalb habe ich die Altersgruppe so gesetzt«.

Im November letzten Jahres startete das Experiment. Anna-Leena Bahrmann ist überrascht, wie viele Schüler und Schülerinnen sich für Yoga interessieren. Der ursprünglich gedachte Raum ist zu eng und sie musste in einen größeren Klassenraum ausweichen. Die Gruppe bestand anfangs aus 22 Jungen und Mädchen, vor allem Schüler/innen, die kurz vor dem Abitur stehen, kommen.

Allerdings erweist sich der Unterricht in dem Klassenraum, indem auch einige Schüler normalen Unterricht haben, als nicht besonders günstig.

Mit der Zeit ist die Gruppe kleiner geworden, vor allem die, die sich auf ihr Abitur vorbereiten mussten, sind aus Zeitgründen nicht mehr Teil der Gruppe, die jetzt nur noch aus Mädchen besteht. Inzwischen gibt es für sie einen neutralen Klassenraum, der nicht mit Notenstress besetzt ist. Für die 16jährige Larissa aus der 10. Klasse wirkt sich das sofort positiv auf die Yogastunden aus.

»Vorher war die AG in einem ande-

ren Raum, indem ich auch Klassenarbeiten schreibe, dort konnte ich nicht so gut Yoga üben, weil ich dort nicht vom normalen Unterricht abschalten konnte und das war für die Konzentration beim Yoga nicht all zu gut. In diesem Zimmer habe ich keinen Unterricht und hier kann ich auch viel besser entspannen.«

Anna-Leena Bahrmann ist auch froh einen einigermaßen neutralen Raum gefunden zu haben. Sie muss ständig zwischen ihrer Rolle als Latein-, Geschichts- und Politiklehrerin und der als Yogalehrerin wechseln. Das ist nicht immer ganz einfach. Sie ist erstaunt wie gut es ihren Schülern gelingt, sie in den wechselnden Funktionen wahrzunehmen.

»Selbst Schülerinnen, die ich kurz vorher unterrichtet habe und die dann auf der Yogamatte sich von mir durch die Yogastunde führen lassen, sind ohne Scheu. Sogar wenn ich in der Stunde vorher eine Note ausgeteilt habe, klappt es. Aber ich kann mir vorstellen, dass das nicht immer so ist. Ich sehe da eine gewisse Problematik. Schüler entwickeln im Yogakurs Vertrauen, erzählen Dinge,

zum Beispiel, was sie körperlich oder in einer Meditation erlebt haben, was sie einer Lehrerin nicht erzählen möchten.«

Die Lehrerin möchte ihren Schülern eine gute Einstellung zu ihrem Körper, zu ihrem Geist, zu ihrem Leben zu vermitteln. Und ihnen einen Weg zeigen, wie sie sich den Anforderungen des Schulalltags stellen können:

»Jugendliche befinden sich in Übergangsphase, sie wissen oft nicht wohin es geht. Ich kann ihnen mithilfe des Yoga eine Struktur bieten an der sie sich entlang hangeln und ausprobieren können. Sie können feststellen das sie körperliche Stärken und Schwächen haben. Sie merken, sie können ein Āsana nur soweit machen, bis es zum Beispiel im

Rücken anfängt zu ziepen, sie stellen ihre eigene Grenze fest. Diese Grenzen zu akzeptieren ist schon für Erwachsene schwierig, für Jugendliche aber noch viel mehr. Außerdem befinden sie sich in einem Alter wo der Körper und ihre Gefühle Dinge machen auf die sie keinen Einfluss haben. Die Struktur, die der Yoga vorgibt kann da im positiven Sinne sehr hilfreich sein. In der Schule ist Ehrgeiz angesagt. Da geht es um gute Noten. Das ist Konkurrenzkampf pur. Deswegen bietet der Yoga mit Jugendlichen in der Schule einen guten Ausgleich zu dem eigenen Ehrgeiz und dem Konkurrenzkampf dem die Schüler/innen ausgesetzt sind. Der Yoga teilt nicht in Kategorien ein. Hier werden sie nicht

mit Noten beurteilt. Mit dem Yoga will ich ihnen vermitteln, dass Noten nicht absolut sind. Dass es nicht stimmt, wenn man in einem Fach nicht gut ist, auch als Mensch nicht gut ist. Das ist oft ein Problem bei Jugendlichen. Sie beziehen in dieser Findungsphase ihre Noten ganz stark auf sich selbst. Da kann ich mit dem Yoga sehr viel erreichen. Ich bringe ihnen bei, dass die Noten nur ihre Leistungen bewerten und nichts darüber aussagen wie viel sie als Mensch wert sind«.

Ein Ansatz mit dem Anna-Leena Bahrman positives Feedback bekommt. Die Atmosphäre in der Gruppe ist vertrauensvoll. Zu Beginn wirken die Jugendlichen erschöpft von der Schulwo-





che. Und es ist zu spüren wie sie sich auf die Stunde freuen.

Sie bringen auch gleich einen Wunsch hervor. Sie wollen Trikoṇāsana üben aber ansonsten auf keinen Fall zu viele anstrengende Āsanas. Das haben sie auch gleich zu Beginn der AG zum Ausdruck gebracht. Bloß keine Verrenkungen und körperlich sehr fordernde Übungen. Dann könnten sie auch gleich einen Sportkurs besuchen, so die Schüler. Anstrengen müssen sie sich schon den ganzen Tag. Im Yoga suchen sie hauptsächlich Entspannung auf körperlicher und auf geistiger Ebene. Das bringt die 15jährige Jessica aus der 9.Klasse noch mal zum Ausdruck:

»Ich habe drei mal in der Woche Leistungssport als Schwimmerin. Durch Yoga werden alle Muskeln entspannt, die vom Training oft angespannt sind. Ich werde einerseits beweglicher durch die Übungen und andererseits kann ich nach der Yogastunde viel entspannter

an die Dinge heran gehen, die ich noch zu tun habe. Vor dem Yoga geht mir noch der Schulalltag durch den Kopf, nach dem Yoga geht es mir viel besser. Ich merke jetzt auch schneller, wenn ich verspannt bin.« Das kann Laura, die gerade mitten im Abitur steckt bestätigen. »Während des Abistresses tut mir Yoga total gut. Ich mache inzwischen sogar neben der AG auch noch einen Yoga Kurs mit meiner Mutter zusammen bei Anna-Leena. Ich habe seit 2-3 Jahren Rückenprobleme. Inzwischen geht es meinem Rücken viel besser. Yoga ist ein toller Ausgleich. Ich komme viel zu selten zur Ruhe und nehme mir kaum Zeit zum Abzuschalten. Irgendwie ist immer was los. Jugendliche sind ständig unterwegs und immer in Aktion. Ich nehme mir selten Zeit mal nichts zu machen. Yoga hilft mir dabei sehr.«

Die Stunde an diesem Nachmittag besteht ungefähr zur Hälfte aus Ent-

spannungsübungen im Liegen. die andere Hälfte sind körperbetonte Āsanas. Heute übt Anna-Leena sogar einen kleinen Sprung im Sonnengruß. Es gibt viel Gelächter, weil dies für die Schülerinnen eine große Herausforderung ist. Nach zwei Versuchen liegen auch schon alle wieder auf der Matte. Anna-Leena arbeitet daran, den Jugendlichen beizubringen, dass sie sich nicht nur auf dem Rücken liegend entspannen können: »Sie haben es noch nicht verstanden, dass sie auch in einer körperlich anspruchsvollen Übung Entspannung finden können. Wir sind erst auf dem Weg mehrere Arten von Entspannung auszuprobieren. Ich würde mir mehr Körperlichkeit für die Jugendlichen wünschen, weil es ihnen gut täte. Leider müssen sie im Schulalltag sehr viel sitzen. Ich muss die SchülerInnen da abholen wo sie sind. Ich glaube schon, das sie innerlich ein Bedürfnis nach Bewegung haben, sie haben auch Lust auf witzigere Übun-

gen, aber sie sind so erschöpft wenn sie in die Stunde kommen, weil ihr Druck im Schulalltag so groß ist, dass ich an einem ruhigen Punkt ansetzen muss.

Um ihnen den Spaß nicht zu nehmen darf ich die Stunde nicht so anstrengend gestalten und nur hin und wieder mal was ausprobieren, wie heute den kleinen Sprung. Ich möchte ihnen aber zeigen, dass es Spaß macht sich körperlich anzustrengen. Sie sind ja alle sehr sportlich und könnten das auch alle sehr gut leisten. Auf der anderen Seite ist ihre Wahrnehmung noch nicht so gut geschult. Das sehe ich bei ihren Vor- und Rückbeugen. Deshalb würden sie von anspruchsvollen Übungen auch noch nicht profitieren. Ich will da keine Dinge rein bringen, die nicht zu Ihnen passen.

Aber weil sie sowieso so viel in der Schule sitzen müssen, will ich ihnen beibringen, dass es 3.000 verschiedene Arten zu sitzen gibt.«

Die Lehrerin muss lachen und erzählt von ein paar Tricks, die sie auf Lager hat, damit die Jugendlichen die Stunde über mit ihrer Aufmerksamkeit nicht wegdriften.

»Ich setze einfache Übungsabläufe ein um die Stunden interessant zu gestalten. Ich probiere jetzt Āsanas die sie können, intensiver zu gestalten und habe dafür Ujjāyī ins Atmen eingeführt damit sie sich besser ausrichten. Denn wenn sie denken, sie würden eine Übung beherrschen, neigen sie dazu, diese mechanisch zu wiederholen. Arme hoch, Arme runter. Ich habe es erst mit Zählen ausprobiert. Das fanden sie nicht

so gut. Jetzt sollen sie auf ihre Ein- und Ausatmung achten, um sich zu konzentrieren.«

Die Yoga AG gibt es seit November, aber nicht immer regelmäßig, denn die Schule hat natürlich Vorrang mit Klassenfahrten oder Wandertagen. Aber manchmal sind die Jugendlichen auch einfach zu k.o. um zum Yoga zu kommen. Dies macht eine kontinuierliche Arbeit, anders als in normalen Yoga-gruppen, schwierig. Anna-Leena muss ihr Konzept immer wieder neu überprüfen.

» Mein Ziel ist es meinen SchülerInnen soweit einen Einblick im Yoga zu geben, dass sie sich ein Urteil bilden können ob sie ein weiteres Schuljahr im Kurs bleiben wollen oder nicht. Ich denke sie wollen alle bleiben. Nun arbeite



ich daran Āsanas und Atem so aufzubauen, das sie anfangen können den Yoga richtig für sich zu nutzen.

Sie kennen inzwischen den Ablauf einzelner Übungen, wissen wo ihre Grenzen sind. Und spüren was ihnen gut tut oder auch nicht.«

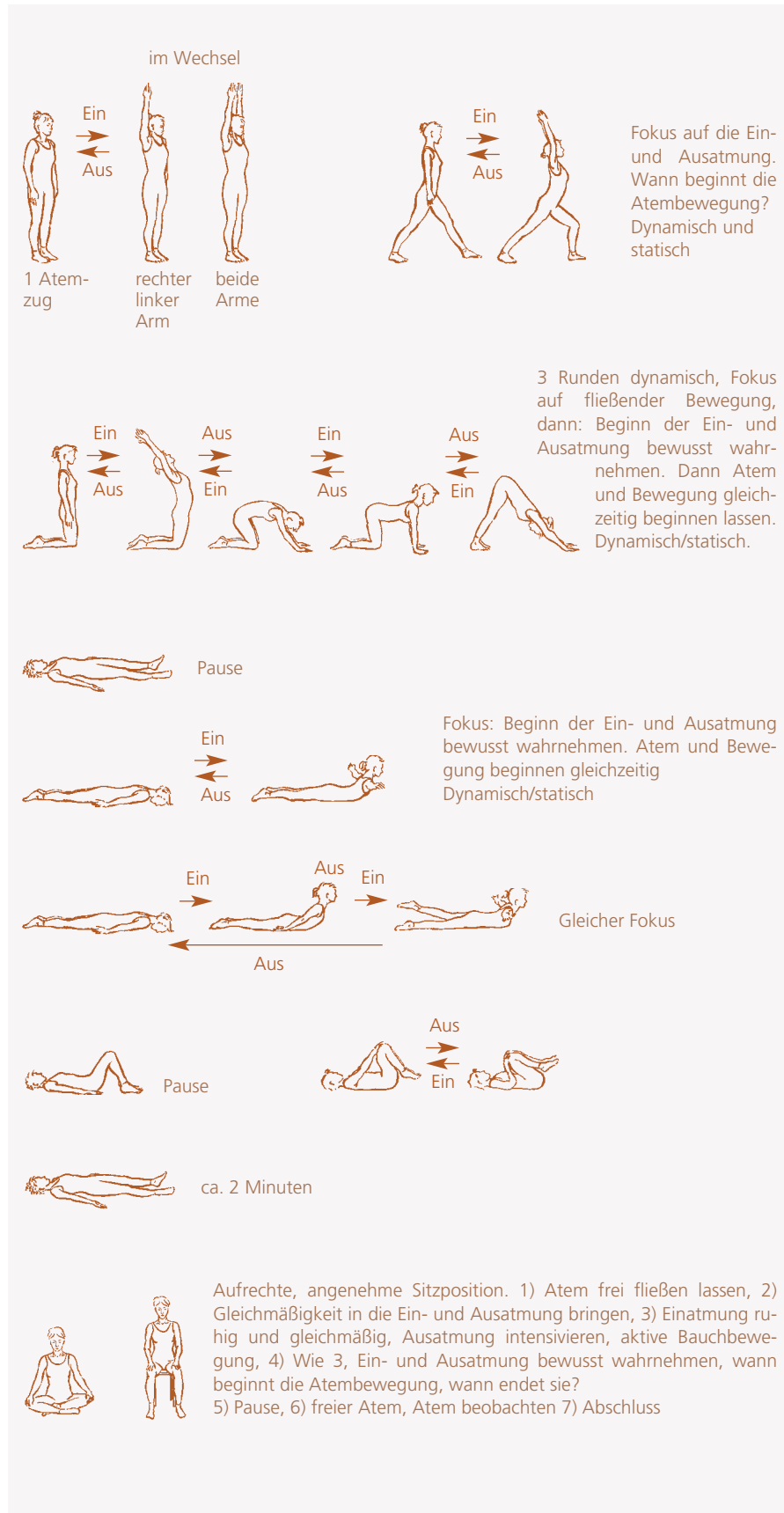
Auch die Jugendlichen sehen bei sich erste Fortschritte. Sie haben größtenteils ihr Lieblingsāsana gefunden – die Vorbeuge aus dem Cakravākāsana. Diese Position genießt Gina aus der 9. Klasse sehr:

»Meine Lieblingsübung ist, vom Vierfüßlerstand in die Embryohaltung zu gehen. In dieser Position fühle ich mich geschützt und total entspannt.«

Chiara ist 15, besucht die 9. Klasse und ist über ihre Fortschritte, obwohl sie erst seit gut einem halben Jahr Yoga praktiziert, begeistert: »Nach der Yoga-Stunde bin ich noch das ganze Wochenende entspannter und kann so am Wochenende auch viel besser für die Schule lernen.« Gina geht es ähnlich:« Ich bin ein sehr quirliger Mensch und komme selten mal zur Ruhe. Seit ich Yoga kennen, kann ich am Wochenende auch mal sagen, stopp Gina entspann dich mal.«

Offensichtlich profitieren die Schülerinnen auf mehreren Ebenen von ihrer Yoga AG. Es gibt während der Stunde keinen Leistungsstress, sie können so sein wie sie sich gerade fühlen und werden von ihrer Lehrerin als ganzer Mensch wahrgenommen. Das regelmäßige Üben hilft den Schüler/innen sich auch besser im Schulalltag zu konzentrieren. Bei manchen Schüler/innen geht das Interesse auch noch weiter. Wenn Anna-Leena Bahrmann Vertretungslehrerin im Fach Ethik ist, diskutiert sie mit den Schüler/innen Begriffe aus dem Yoga Sūtra. Zum Beispiel über Yama und Niyama. Das sind spannende Themen bei denen alle mit diskutieren können. Obwohl die Lehrerin sieht, wie die Schüler/innen vom Yoga profitieren, findet sie nicht das alle Schüler/innen Yoga machen sollten.

» Schüler sollten immer freiwillig entscheiden, ob sie Yoga machen wollen. Wenn jemand Yoga blöd findet, ist das auch in Ordnung. Ein Schüler sollte sich gut überlegen, ob er Yoga machen möchten. Vielleicht findet er auch



Zum Beispiel: Ein Kurs der Yoga AG von Anna-Leena Bahrmann

in einem anderen Bereich seine Struktur. Ich freue mich mehr, wenn ich es freiwillig anbieten kann und viele kommen. Oft verbinden Schüler den Yoga mit komischen Körperübungen oder denken, dass ist eine Art indische Religion. Und Junges sagen oft, das ist ja nur was für Mädchen. Ich sage ihnen, das sie Yoga einfach mal ausprobieren sollen und versuche ihnen zu vermitteln, dass ich keine absolute Lehre vertrete.«

Anna-Leena Bahrmann strahlt Offenheit und Toleranz aus. Sie möchte mit ihrer Gruppe auch im nächsten Schuljahr weitermachen und wird alles dafür tun, ihren Schulleiter zu überzeugen, dass die Yoga AG auch im nächsten Schuljahr stattfindet. Vielleicht kann sie dann neben ihrer bestehenden Gruppe auch noch einen neuen Kurs für Anfänger anbieten. Damit alle, die Interesse haben vom Yoga profitieren können.

MICHAELA GÖRNER unterrichtet an der Gesamtschule Essen-Holsterhausen. An ihrer Schule gibt sie ihren Schülern ein mal in der Woche Yogaunterricht. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin hat sie im Berliner Yoga Zentrum gemacht. Hier nimmt sie auch an einer Fortbildung für individuelle Begleitung durch Yoga und Yogatherapie teil.

Michaela, du bietest Yoga nicht wie Anna-Leena außerhalb des Unterrichts in einer AG an, bei Dir in der Gesamtschule in Essen läuft es ein bisschen anders.

In welchem Rahmen bietest du Yogaunterricht an deiner Schule an?

Michaela Görner: »In allen Gesamtschulen in Nordrhein Westfalen gibt es Ergänzungsstunden. Wir können Wahlpflichtfächer anbieten. Es gibt nicht nur klassische Module, wie Deutsch oder Mathematik, sondern auch extravagante Sachen, die die persönlichen Interessen der Schüler/innen treffen. Sie können den Babysitter-Führerschein machen, Sport- oder Sanitätshelfer werden und eben auch Yoga lernen. Zu Beginn jeden Halbjahres bekommen die Schüler einen Katalog und können sich ein Wahlpflichtfach auswählen. Am Ende des Kurses bekommen sie ein Zertifikat

darüber, dass sie teilgenommen haben. In diesem Schuljahr konnten die Achtklässler zum ersten mal Yogaunterricht wählen. Sie sind im Durchschnitt 14 Jahre alt und in der Gruppe sind etwa gleich viele Jungen und Mädchen.«

Wie viele Schüler/innen sind in deinem Kurs?

Im 1. Halbjahr waren es 14 Schüler/innen. Jetzt im 2.Halbjahr sind es 9. Aber meistens ist die Stunde trotzdem voll. Yoga ist so unbekannt für die Schüler/innen, dass wenn woanders Stunden ausfallen, die Schüler/innen zu mir kommen. Ich habe in meiner Stunde also oft Gäste. Ich unterrichte Yoga auch nicht im Klassenzimmer, sondern in einem wunderschönen Übungsraum mit großen Fenstern.

Wie bist du auf die Idee gekommen Yoga für die Schüler/innen anzubieten?

Ich habe im Unterricht festgestellt, dass die Schüler oft so sehr weit weg von sich sind. Sie haben unheimlich viel zu tun für die Schule und auch nachmittags haben sie meist ein volles Programm. Ich sehe, dass sie sehr wenig in sich ruhen. Sie haben kaum Möglichkeiten mit sich selber Zeit zu verbringen. Ich wollte einen Rahmen schaffen in dem sie sich mit sich selber in vielfältigster Form auseinandersetzen. Außerdem können sie mit Hilfe des Yoga für ihren Schulalltag profitieren. Beim Yoga erfahren sie sich in einer Situation, in der sie sehr konzentriert sind. Im Unterricht fällt es vielen sehr schwer sich zu konzentrieren. Das ist auch noch mal ein Unterschied zum Gymnasium, da hier ein breites Spektrum von Schülern mit unterschiedlichsten Fähigkeiten zusammen lernt. In einer Klasse haben drei Schüler richtig schwere Konzentrationsstörungen. Wenn sie im Yogaunterricht die Erfahrung machen, dass sie sich konzentrieren können, hoffe ich, dass das eine Langzeitwirkung hat.

Wenn so viele deiner Schüler/innen im normalen Unterricht Probleme haben sich zu konzentrieren, wie geht das denn beim Yoga?

Sie lassen sich ganz auf den Unterricht ein. Sie sind uneingeschränkt offen für Yoga und sind im Unterricht ganz

ruhig. Niemand quatscht, wie es im normalen Unterricht gang- und gebe ist. Nur manchmal bekommen sie einen Lachanfall, wenn ihnen eine Übung zu fremd ist.

Glaubst du, dass der Stress für die Schüler/innen in der Schule und in ihrem Leben gestiegen ist?

Es werden von allen Seiten Ansprüche an sie gestellt. Außerdem setzen sie sich ihrem selbst gewählten medialen Einfluss aus. Viele Schüler kommen nach Hause, schalten den Fernseher in ihrem Zimmer ein, der läuft bis in die Nacht hinein. Parallel dazu surfen sie im Internet, chatten und spielen mit ihrer Playstation. Das machen viele Schüler um von der Schule Abstand zu gewinnen. Deshalb ist es besonders wertvoll, wenn sie ein anderes Mittel an die Hand bekommen, bei dem sie selber aktiv werden können. Zum Beispiel wenn sie am nächsten Tag eine Arbeit schreiben, und sie nervös sind, dass sie dann nicht zur Ablenkung Computerspiele spielen, sondern sich hinsetzen und vielleicht ein paar Atemübungen machen.

Leiden die Schüler/innen auch an körperlichen Beschwerden?

Ja, die Schüler/innen sitzen von acht Uhr morgens bis kurz vor vier hauptsächlich auf Stühlen. Ganz viele Schüler/innen haben auch Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Haltungsprobleme. Mit dem Yoga kann ich ihnen zeigen was sie tun können, wenn sie Rückenschmerzen oder Kopfweh haben. Ich will ihnen beibringen, dass es andere Mittel gibt als eine Tablette zu nehmen.

Hast du in deinem Kurs bei deinen Schüler/innen Fortschritte feststellen können?

Was mir am meisten auffällt ist die Bereitschaft aufrecht zu sitzen. Es gibt vor allem Jungens, die lassen, wenn man sie auf einen Hocker setzt, den Oberkörper zusammenfallen. Sie sitzen mit einem sehr gerundeten Rücken. Wenn ich ihnen sage sie sollen sich aufrecht hinsetzen, dann machen sie es maximal für eine Minute. Dann ist ihnen das zu anstrengend und sie sacken wieder zusammen. Das ist mir besonders am Anfang des Kurses aufgefallen. Ich

beobachte wie die Schüler im Laufe der Zeit, ohne groß darüber zu reden, besser und aufrechter sitzen können. Sie genießen es, mal nicht so zusammengesunken auf einem Stuhl zu sitzen.

Was für Āsanas mögen sie denn gerne?

Sie lieben die Vorbeuge aus Cakra-vākāsana, auf dem Rücken liegen und Apānāsana, das mögen sie auch sehr. Manchmal dürfen sie sich eine Abfolge aus Āsanas auswählen oder ein kleines Vinyāsa Es gibt dann vielleicht drei, die ein körperlich anspruchsvollere Übungsabfolge wählen. Die anderen wählen dann lieber Āsanas, wo sie in eine einfache Haltung reingehen und dann wieder wieder hinaus. Schulterbrücke in drei Varianten oder die Kobra wählen sie, Śalabhāsana finden viele dann schon wieder viel zu anstrengend. Sie wollen lieber etwas zum Entspannen

Warum legen die SchülerInnen so viel Wert auf Entspannung und haben nicht soviel Freude an dynamischeren Übungen?

Die längeren Übungsabfolgen (Vinyāsas) sind ja sehr anspruchsvoll. Der Körper von Jugendlichen befindet sich aber in einem ständigen Wandlungsprozess. Oft sind sie sich selber ein bisschen fremd. Wenn ich sage, dass sie die Arme über vorne nach oben nehmen und sich dabei strecken sollen, können das nur wenige Schüler/innen von sich aus machen. Es fällt ihnen schwer ihren Körper zu öffnen. Gerade in dem Alter bei den 14jährigen stößt man da auf eine Hemmschwelle. Sie fühlen sich einfach noch nicht richtig wohl mit ihrem Körper. Vinyāsas erfordern auch eine große Koordinationsfähigkeit. Wenn der Körper wächst, sind die Arme zu lang im Verhältnis zu den Beinen. Die komplexeren Übungsabläufe üben sie schnell, weil sie sich nicht so wohl in den Übungen fühlen. Bei einfachen Übungen sind sie in der Lage ihren Körper ganz klar zu steuern.

Sie haben eine große Sehnsucht nach Ruhe. Das können sie in den einfachen und ruhigen Übungen am besten für sich erfahren. Sie können ganz klar ihren Fokus auf den Atem legen und müssen sich nicht auf so viele Sachen

konzentrieren. Nach ihrem Schulalltag wollen sie nicht noch mehr Input, sondern Ruhe.

Hast du erwartet, dass die SchülerInnen hauptsächlich zur Ruhe kommen wollen?

Das war für mich ganz überraschend, das hatte ich überhaupt nicht erwartet. In der letzten Stunde vor Weihnachten durften sie sich was wünschen und das hat mich fast umgehauen. Dreiviertel der Teilnehmer/innen haben gesagt, dass sie sich eine Meditation wünschen.

Was für Meditationen machst du mit deinen SchülerInnen?

Sie mögen es sehr, wenn ich sie ganz eng angeleitet durch den Körper führe. Das mache ich aber nicht so oft, weil die Jugendlichen dabei wenig eigen-aktiv sind. Ich bringe Karten mit schönen Motiven mit. Dann können sie sich ein Bild auswählen und sich dann darauf ausrichten. Einmal habe ich Obst mitgebracht. Einen Apfel, eine Orange und eine Mandarine und sie sollten über die verschiedene Sinneskanäle das Obst wahrnehmen. Die meisten haben zu dem Apfel gegriffen. Zuerst sollten sie ihn anschauen und das Bild in sich aufnehmen, dann mit geschlossenen Augen befühlen und dann riechen. Nach

der Meditation haben sie den Apfel gegessen. Das war ein ganz normaler Apfel, kein Bioapfel. Alle meinten hinterher, das sie noch nie einen so guten Apfel gegessen hätten. Das war spannend, denn sie hatten bis dahin noch nie so bewusst einen Apfel wahrgenommen.

Was für Erfahrungen nehmen deine SchülerInnen aus dem Yoga mit?

Sie nehmen die Erfahrung mit, dass sie selber etwas tun können, um innerlich ruhiger zu werden. Sie sind in einem Alter, in dem sich ihre Persönlichkeit noch mal auf eine neue Art festigt. Sie sind kurz davor erwachsen zu werden. Die Erfahrungen, die sie jetzt im Yoga erleben, können sie hoffentlich mitnehmen für ihr späteres Leben.«

Michaela Görner bekommt im September ihr erstes Kind und zieht von Essen nach Jena. Dort will sie natürlich auch wieder Yoga in der Schule anbieten. Ihr Traum: Einzelunterricht für Schüler, denen Lehrer/innen im normalen Unterricht nicht gerecht werden können, weil sie zum Beispiel unter ADHS leiden. ▼

Jutta Leite ist freie Journalistin und arbeitet unter anderem für das ZDF.



Michaela Görner (37) unterrichtet an der Gesamtschule Essen-Holsterhausen. Sie ist dort Lehrerin für Biologie, Physik und Chemie.



Anna-Leena Bahrmann (37) unterrichtet Latein, Geschichte und Politik an der Rheingau-Oberschule in Berlin. Davor war sie einige Jahre als Lehrerin in Hongkong.