

# ■ Yoga macht Schule

Yoga ist inzwischen auch in der Schule angekommen – nicht nur im Unterricht, sondern ebenso in der Lehrer- und Schulleiterfortbildung. Ein Interview mit Mona Bekteši.

## Welche Ziele verfolgt Yoga in der Schule?

Yoga in der Schule fördert zunächst die Gesundheit. Die Kinder und Jugendlichen lernen, ihr Stressempfinden zu kanalisieren und verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen. Das stärkt ihre Konzentration, macht sie gelassener und resilienter. Darüber hinaus schult Yoga die Selbstkontrolle und den Umgang mit Emotionen. Die Übungen helfen Schülerinnen und Schülern, aber auch Lehrkräften, ihre inneren Zustände bewusst wahrzunehmen, auszudrücken und besser zu steuern. Yoga fördert auch die sozialen Kompetenzen, indem es eine Haltung vermittelt, die man nicht nur gegenüber sich selbst, sondern auch gegenüber anderen einnimmt und die unter anderem durch Selbstkontrolle und Gewaltlosigkeit gekennzeichnet ist.

## Welche Übungen bieten sich dafür besonders an?

Für die Schulung sozialer Kompetenzen bieten sich Gruppen- und Paarübungen an. Weniger aufwendig sind hingegen Einzelübungen: Der Bodyscan ist eine gute Auftaktübung, um den eigenen Körper und seine Emotionen wahrzunehmen. Der »Löwe« hilft, Wut oder Stress abzubauen, indem die Kinder am Ende dieser Atemübung einen Löwenlaut von sich geben; in der Grundschule kann man das mit einer Bewegungsübung verbinden, indem man die Hand zu einer Tatze formt. Andere Übungen lassen sich gezielt gegen Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen einsetzen oder tragen zur Entspannung der Augenmuskulatur bei.

## Müssen die Schülerinnen und Schüler für die Übungen eine Matte ausrollen?

In den meisten Klassenräumen fehlt dafür der Platz. Viele Übungen lassen sich aber auch im Sitzen oder Stehen ausführen. Und niemand muss dafür die Schuhe ausziehen. Nur bei längeren Einheiten verwenden

die Schülerinnen und Schüler eine Matte, etwa in der 20-minütigen Yoga-Pause, die wir während der Mittagspause in einem größeren Raum anbieten. An meiner Schule gibt es darüber hinaus die Möglichkeit, Yoga ein halbes Jahr lang im Sportunterricht der Oberstufe zu belegen. Bei gutem Wetter kann man natürlich auch auf den Schulhof gehen.

## Welcher Zeitpunkt bietet sich für die Übungen an?

Die Übungen sind an den rhythmisierten Schultag angepasst. Ich beginne den Unterricht montagsmorgens immer mit einer fünfminütigen Achtsamkeitsübung; nach der großen Pause und in der Mittagspause finden längere Yoga-Übungen statt. Insbesondere wenn die Kinder und Jugendlichen unruhig oder angespannt sind, bieten sich die Übungen an – etwa nach der Pause oder vor Klassenarbeiten. Sie helfen ihnen, sich wieder zu sammeln und auf den Unterricht zu fokussieren. Auch Klassenfahrten oder Projekttage eignen sich für den Einsatz von Yoga.

## Haben Sie die Übungen während der Lockdowns auch angeboten?

Ja, zeitweise auch per Videokonferenz. Gerade in der Corona-Pandemie sind die Schülerinnen und Schüler auf einen Ausgleich angewiesen. Viele waren während der Lockdowns gestresster, einige wirkten depressiv und unmotiviert. Mit Yoga wollte ich ihnen Zuversicht vermitteln und die Klassengemeinschaft stärken. Die Übungen waren in dieser Zeit mehr denn je beziehungsstiftend.

## Welche Qualifikation braucht man als Lehrkraft, um die Übungen durchzuführen? Wie lange dauert die Ausbildung?

Ich bilde seit sieben Jahren Lehrkräfte am Landesinstitut Bremen fort – und das mit möglichst niedrigschwelligem Angeboten: Der Schnupperkurs »Yoga in

der Schule« dauert einen Nachmittag, eine schulinterne Fortbildung zwei Nachmittage und eine reguläre Fortbildung zwei Wochenenden. Fortgeschrittene müssen mit einem Zeitaufwand von 20 bis 50 Stunden rechnen. Aber auch Anfänger können bereits basale Übungen anbieten, bei denen keine Verletzungsgefahr besteht.

### Was unterscheidet Yoga in der Schule von der herkömmlichen Yoga-Ausbildung?

Bei der Fortbildung für Lehrkräfte achte ich darauf, die Übungen an den rhythmisierten Schultag anzupassen und Bezüge zu den Schulfächern herzustellen. Viele Yoga-Übungen sind in Geschichten oder Mythen eingebettet, die man im Unterricht aufgreifen kann, etwa in Form einer Fantasiereise. Man kann eine Yoga-Übung auch auf Englisch oder Französisch durchführen und einzelne Körperteile in der Fremdsprache benennen (lassen) – quasi als Vokabelübung.

### Wie kommen die Übungen bei den Schülerinnen und Schülern an? Haben sie eine Lieblingsübung?

In der Grundschule mögen die Kinder ausdrucksstarke Übungen wie den »Gorilla« oder den »Delfin«. Beim Delfin bringt man die Hände vor dem Herzen zusammen, führt sie einatmend nach oben und taucht dann ausatmend wie ein Delfin nach vorne ab. In der Mittel- und Oberstufe ist hingegen der »Baum« sehr beliebt. Bei dieser Gleichgewichtsübung steht man auf einem Bein und stützt das andere Bein angewinkelt auf dem Standbein ab.

Insgesamt kommen die Übungen bei den Schülerinnen und Schülern gut an. Sie dürfen die Rituale mitgestalten – ganz ohne Mantra und Om –, und besonders Kreative entwickeln sogar neue Übungen. Nach den Einheiten wirken sie entspannter und gelassener, können sich besser kontrollieren und konzentrieren. Wenn ich einmal eine Übung vergesse, fordern sie die Schülerinnen und Schüler oftmals ein. Ablehnung oder Verweigerung habe ich in meinem Unterricht bislang nicht erlebt, alberne Zwischenrufe hingegen schon, aber das ist verständlich und völlig in Ordnung.

### Und was halten die Eltern und Ihr Kollegium davon?

Die Eltern finden Yoga in der Schule gut, weil sie sich für ihre Kinder eine ganzheitliche Bildung wünschen, die kognitiven *und* körperlichen Anforderungen gerecht wird. Yoga beschränkt sich nicht auf bestimmte Körper- und Atemtechniken, sondern vermittelt auch eine ethische Haltung, die den Einzelnen und die Ge-

meinschaft stärkt, zugleich aber weltanschaulich neutral ist.

Mein Kollegium geht sehr produktiv mit meinem Angebot um, einige haben sich auch schon fortbilden lassen. Die Schulleitung unterstützt das Projekt sehr. Wir bieten an der Schule eine Yoga-Pause und eine Yoga-AG an, hinzu kommt die Möglichkeit, Yoga im Sportunterricht zu belegen.

### Konnten Sie in den vergangenen Jahren einen Mentalitätswandel beobachten, was die Einstellung gegenüber Yoga betrifft?

Ich beobachte eine große Offenheit. Viele wissen, dass Yoga gegen Stress hilft und die Gesundheit fördert. Das ist inzwischen auch im Schulsystem angekommen. Das Landesinstitut Bremen bietet seit einigen Jahren Fortbildungen für Lehrkräfte an, der Kurs »Gesund und gelassen im Referendariat« umfasst auch Yoga- und Achtsamkeitsübungen, und selbst in der Schulleiterfortbildung ist Yoga inzwischen vorgesehen. Als Yoga-Lehrerin hatte ich anfangs noch Angst, dort nicht ernst genommen zu werden. Doch die Teilnehmer waren sehr aufgeschlossen und haben bei allen Übungen mitgemacht – selbst bei Shavasana, der sogenannten Totenübung, bei der man sich flach auf den Boden legt und zur Ruhe kommt.

### Ihr Lebensmotto für einen entspannten Alltag?

Panta rhei – alles fließt. Wir müssen uns im Alltag ständig neuen Aufgaben und Herausforderungen stellen. Da hilft es, beweglich zu bleiben.

*Die Fragen stellte Erik Zyber.*



**Mona Bekteši** ist zertifizierte Yogalehrerin (AYA) und Kinderyogalehrerin (KAY). Sie arbeitet als Lehrerin für Deutsch und Geschichte an einer Bremer Schule und bildet am Landesinstitut für Schule Bremen (LiS) und der Uni-

versität Bremen angehende Lehrkräfte und Studierende aus. Voriges Jahr ist ihr Buch »Yoga in der Schule« im Meyer & Meyer Verlag erschienen.

[www.yoga-in-der-schule.de](http://www.yoga-in-der-schule.de)