

Alexa Albrecht

Yoga und Schule



Das Praxisbuch

*Mit Illustrationen
von Julie Thomas*

Edition Forsbach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2022

www.edition-forsbach.de

4. Auflage, Bamberg 2024

Illustrationen: Julie Thomas

Covergrafik: Tim Gouder

Autorenbild: © Andreas Endermann

Abbildungen: S. 52 © Jenny Sturm, Adobe Stock, S. 145 © Ulrike Bayer,
S. 49, 63, 65, 67, 129 © Alexa Albrecht

In diesem Buch verwenden wir in der Regel nur die (neutrale) männliche Form, ohne dass wir damit jemanden ausschließen möchten.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-185-0 (Print)

ISBN 978-3-95904-186-7 (E-Book)

**Wir sind nicht menschliche Wesen, die
eine spirituelle Erfahrung machen.**

**Wir sind spirituelle Wesen, die
eine menschliche Erfahrung machen.**

Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)

Inhalt

Yoga gehört in die Schule! _____ 12

Mehr Ruhe und Entspannung in nur fünf Minuten!	13
Was ist Yoga?	15
Wie wirkt Yoga?	16
Der richtige Zeitpunkt und Ort für Yoga in der Schule	21
Verhaltenskodex	27
Yoga nach Patanjali	27
Yamas und Niyamas	29
Eine Frage der Haltung	30

Der Atem _____ 36

Der Atem in Zahlen	37
Auf einen Blick	39
Ujjayi Pranayama – Yoga Atem	40

Fantasiereisen _____ 44

Durchführung	45
1. Am Meer	47
2. Sonnenaufgang am Meer	48
3. Der Leuchtturm	50
4. Flaschenpost	51
5. Regenbogen	53
6. Sommer	54
7. Wald	55
8. Auf dem Land	57
9. Sommernacht mit Sternschnuppen	58

10. Der Berg	60
11. Winter	61
12. Frühling	62
13. Herbst	64
14. Mit Delfinen schwimmen	66

Yogapraxis im Klassenraum _____ 70

Ablauf	71
Gerader Stand: Tadasana – die Berghaltung	74
Uttanasana – die Vorbeuge	79
Drehende Haltungen	80
Auf einem Bein stehen	82
Alternative Übungen zu Beginn oder für zwischendurch	90
Dehnübungen im Stehen	95
Der abgewandelte Sonnengruß	96
Energetisieren: Das Abklopfen	100
Augenübungen	102

Die Yoga-AG _____ 108

Regeln	111
Die Bedeutung von Atem und Klang	112
Ablauf einer Doppelstunde Yoga-AG	115
Yogaspiele	117
Yogageschichten	118
Rückenmassagen, Ratespiele und Abklopfen	118
Erste Meditationen: Tratak	120

Meditationen _____ **124**

Sa Ta Na Ma 125

I am-Meditation 127

Meditationen für die Oberstufe 128

Lachyoga _____ **132**

Selbstfürsorge _____ **138**

Selfcare-Tipps für Lehrer 140

Yoga Nidra 143

Ausblick _____ **146**

Bibliographie _____ **148**

Zur Autorin _____ **150**

Danksagung _____ **151**

1

Yoga gehört in die Schule!



Mehr Ruhe und Entspannung in nur fünf Minuten!	13
Was ist Yoga?	15
Wie wirkt Yoga?	16
Der richtige Zeitpunkt und Ort für Yoga in der Schule	21
Verhaltenskodex	27
Yoga nach Patanjali	27
Yamas und Niyamas	29
Eine Frage der Haltung	30

Yoga gehört in die Schule!

Erziehung ist nicht das Auffüllen eines Eimers, sondern das Entfachen des Feuers.

William Butler Yeats

Während meiner Tätigkeit als Gymnasiallehrerin mit Korrekturfächern habe ich vor gut zehn Jahren in Australien an der German International School in Sydney gearbeitet und dort eine Lehrerfortbildung zum Thema „Yoga in der Schule“ absolviert.

Seitdem unterrichte ich täglich zu Beginn jeder einzelnen Unterrichtsstunde fünf Minuten Yoga in der Schule und habe sehr großen Erfolg mit diesem Konzept.

Ich bin auch Yogalehrerin und habe diverse Yogaausbildungen absolviert. Aber bei zahlreichen von mir geleiteten Lehrerfortbildungen habe ich erkannt, dass es in der Schule nicht zwingend notwendig ist, auch Yogalehrer zu sein. Somit ist es jedem Lehrer möglich, zu Beginn des Unterrichts ein paar einfache Yogaübungen anzuleiten und damit für mehr Ruhe im Klassenzimmer zu sorgen, ohne die Stimme erheben zu müssen.

Dabei möchte ich gar nicht so weit gehen, Yoga in der Schule als eigenes Fach anzubieten, was natürlich auch denkbar wäre und in manchen Schulen durchaus schon zu finden ist.

Mir geht es zunächst einmal darum, die Methode an sich im Schulalltag zu integrieren. Auch im Hinblick auf die Curricula ist immer noch genug Zeit, mit fünf Minuten zu Beginn jeder Stunde dafür zu sorgen, dass es dem Lehrer und den Schülern in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts gut geht.

Die Zeit, die ohne Reglementierungen eingespart wird, kann somit vielfach wertvoll genutzt werden. Noch dazu stärkt die regelmäßige Bewegung das Immunsystem und verbessert die Widerstandskraft. Gute Laune und Entspannung stellen sich unmittelbar spürbar ein.

Mehr Ruhe und Entspannung in nur fünf Minuten!

Das Rezept ist denkbar einfach: Durch die gemeinsamen Übungen zu Beginn des Unterrichts im Stehen entsteht eine Solidarität unter den Schülern und eine auf Vertrauen basierende Verbindung zum Lehrer. Dadurch wird der Zusammenhalt der Klasse gestärkt und die Schüler achten mehr aufeinander.

Das geht weit hinaus über den Unterricht, in dem die Yogaübungen stattfinden. Mit einem Mal schneiden die Klassen, in denen Yoga unterrichtet wird, in allen Bereichen besser ab. Sie zeichnen sich aus durch mehr Disziplin und Ausdauer, beispielsweise im Sportunterricht, mehr Empathiefähigkeit, mehr Respekt gegenüber den Kollegen, mehr Fleiß und Engagement und insgesamt ein besseres Klassenklima.

Ein Praktikant hat im Rahmen seiner Bachelorarbeit sogar wissenschaftlich nachgewiesen, dass die sogenannten „Yogaklassen“, in denen ich unterrichtet habe, wesentlich weniger „störanfällig“ sind und sich durch eine besonders hohe Sozialkompetenz auszeichnen. Proportional mit den Yogaübungen, die in einer Klasse durchgeführt werden, sinken die Unterrichtsstörungen in allen Klassenstufen signifikant. Dieses wirkt sich dann wiederum positiv auf die gesamte Unterrichtsatmosphäre und somit natürlich auch auf den Lehrer aus.

Generell stellt der Lehrerberuf eine Berufsgruppe dar, in der das Krankheitsbild des Burnout außerordentlich verbreitet ist. Erst

wenn es dem Lehrer gelingt, täglich aktiv Selbstfürsorge in seinem Berufsalltag zu betreiben, kann die Gefahr eines Burnouts minimiert werden.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich auch hierfür Yogaübungen eignen, die der Lehrer gemeinsam mit den Schülern durchführt. Auf diese Weise sind Lehrer und Schüler gleichermaßen entspannt und fokussiert auf die eigentlichen Unterrichtsinhalte. Und es funktioniert immer!

Dieses Buch enthält daher auch zahlreiche Selfcare-Tipps für Lehrer und andere Menschen, die in gebenden Berufen tätig sind und vor Menschen reden und präsent sein müssen.

Denkbar ist es zum Beispiel, Seminare, Sitzungen und Besprechungen im Stehen und mit ein paar Yogaübungen zu beginnen. Der Effekt: Alle Beteiligten sind entspannter, aufmerksamer, friedlicher, fokussierter und jede Sitzung ist somit automatisch erfolgreicher. Der Erfolg spricht für sich und ist auch in Zahlen messbar.

Yoga ist keine Frage des Alters, Yoga in der Schule ist für alle Altersgruppen und Schulformen geeignet.

Sogar zu Zeiten von Homeschooling hat sich mein Konzept, Yoga in der Schule zu unterrichten, außerordentlich bewährt. Zu Beginn war ich etwas zurückhaltend, doch schon bald beschwerten sich die Schüler über Augen- und Rückenschmerzen. Sie waren es nicht gewohnt, jeden Tag sechs Stunden vor dem Computer zu sitzen.

Also habe ich wie sonst auch in der Schule ein paar Minuten investiert, um die Schmerzen zu lindern. Besonders die Augen- und Rückenübungen kamen den Schülern dabei zugute. Sie finden sich im Kapitel weiter hinten.

Was ist Yoga?

Das Wort „Yoga“ ist mittlerweile in aller Munde, lange schon heraus aus der esoterischen Ecke und längst mitten in der Gesellschaft angekommen, leider nur in der Schule noch nicht so, wie es wünschenswert und nötig wäre. Dabei kommt Yoga nicht nur aus Indien, sondern wird dort auch ganz selbstverständlich in vielen Schulen unterrichtet.

Das ist kein Zufall, denn dieser Übungsweg, der aus Körperübungen, Atemlenkungen, Reinigungstechniken, Konzentrationsübungen und Meditationen besteht, hat als höchstes Ziel die Selbstverwirklichung und die Entwicklung des eigenen Potentials. Nichts anderes wünscht sich die Schule: dass Schüler ihre Talente entdecken und leben.

Yoga meint also eine Vereinigung oder Verbindung von Körper, Geist und Seele. Es kommt von dem Sanskritwort „yui“ und meint „Anjochen“, also in Kontakt treten mit seinem Körper und somit auch mit sich. Durch die Bewegungen und die Körperarbeit wird der Geist still. Erst wenn wir in Kontakt mit uns sind, gelingt es uns, aufmerksam zu sein und fokussiert den Dingen folgen zu können, in diesem Fall: den Unterrichtsinhalten. Dies gilt für den Lehrer gleichermaßen wie für die Schüler. Ein Lehrer ist nur so gut, wie seine Konzentration es ihm erlaubt. Der Lehrer lebt den Schülern seine Art des Umgangs mit den Unterrichtsgegenständen vor. Je konzentrierter der Lehrer ist, desto konzentrierter und erfolgreicher ist die Klasse.

Heutzutage fühlen sich viele Lehrer den Anforderungen des Lehrberufes nicht mehr gewachsen. Wie in fast allen Berufsgruppen sind diese in den letzten Jahren enorm gestiegen. Ein Lehrer ist gleichzeitig Manager, Sozialarbeiter, Erzieher, Wissensvermittler, für manche auch einfach nur Dienstleister. Gerade junge Lehrer sind bei ihrem Einstieg in den Beruf häufig sehr engagiert

und motiviert, bis sie feststellen, dass ihre Arbeit häufig sisyphos-ähnliche Züge hat, der Einsatz eigentlich nie reicht und auch die Anerkennung häufig ausbleibt. Was dann bleibt, ist die totale Kapitulation oder eine unbewusste Vorwurfshaltung den Schülern gegenüber, die dann die Leidtragenden sind. Diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen ist in der Tat eine große Herausforderung.

Yoga kann auch hier Abhilfe schaffen. Das Konzept des Yoga ist ein ganzheitliches, das nährt und stärkt und die Menschen dort abholt, wo sie sind. Durch die vielen Bewegungen zu Beginn jeder Unterrichtsstunde bemerkt der Lehrer eine körperliche Veränderung.

Die Atemfrequenz verändert sich und wird tiefer. Nur weil wir im Alltag häufig zu flach atmen, fühlen wir uns gestresst, weil das Energieniveau mit einem zu flachen, angehaltenen Atem sinkt.

Unmittelbar nach den Übungen fühlt sich der Lehrer dann genauso entspannt wie die Schüler. Die Entspannung des Lehrers und das Gefühl, etwas Gutes für sich und seinen Körper getan zu haben, statt wie ein Roboter einfach nur zu funktionieren, übertragen sich auf die Schüler. Die Verbindung von Lehrer und Schüler ist auf energetischer Ebene hergestellt und bietet nun den Nährboden für effektives, respektvolles gemeinsames Arbeiten.

Wie wirkt Yoga?

Die Wirkung von Yoga besteht aus einem Wechselspiel, das gleichermaßen auf physischer und mentaler Ebene stattfindet und sehr schnell spürbar ist. Unser Körper besitzt einen großen Speicher an Prana, der universellen Lebensenergie. Wie wir uns fühlen, körperlich, geistig und emotional, hängt davon ab, wie frei diese Energie fließt. Mit Hilfe von Yogaübungen können wir lernen, auf die Energien unseres Körpers Einfluss zu nehmen.

Auf der physischen Ebene arbeitet Yoga muskulär, am Nervensystem, an Herz- und Kreislauf, am Atemsystem sowie an der Verdauung. Die Veränderungen auf körperlicher Ebene sind unmittelbar erfahrbar. Daher reichen bereits fünf Minuten zu Beginn des Unterrichts, um eine Veränderung des gesamten Energiehaushalts wahrnehmen zu können. Diese Veränderungen wirken sich dann wiederum auf die mentale Ebene aus. Man entwickelt ein besseres Körpergefühl, ist weniger ängstlich, weniger gestresst, kann besser mit Herausforderungen umgehen, entwickelt ein besseres Selbstwertgefühl und auch die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Durch die bei den Übungen erfahrene Ruhe wird der Alltag als weniger stressig wahrgenommen, da man mehr Energie zur Verfügung hat. Die Situation des Alltags mit all seinen Herausforderungen, gerade in der Schule, ändert sich indes wohlgemerkt nicht. Weiterhin ist die Schule ein Raum, in dem konstant der „Ausnahmestandard“ einer sonst üblichen Kommunikationssituation herrscht. Man muss über Stunden permanent auf allen Kanälen ansprechbar sein und ununterbrochen auf zahlreiche Impulse von außen reagieren. Doch die Wahrnehmung verändert sich. Durch die konsequente Yogapraxis wird es möglich, anders mit diesen eigentlich unnatürlichen Kommunikationssituationen in der Schule umzugehen.

Gerade in diesem digitalen Zeitalter, in dem wir uns befinden, nehmen neben allen bereits erwähnten Anforderungen auch die technischen Herausforderungen ständig zu. Die Aufmerksamkeitsspanne der Kinder verringert sich permanent, wie ich im Laufe meiner vielen Dienstjahre beobachten konnte. Dinge werden nicht mehr ins Langzeitgedächtnis befördert, die Vergesslichkeit ist enorm und zeigt sich in vielerlei Hinsicht.

Die Fähigkeit, sich länger konzentriert mit einem Gegenstand auseinanderzusetzen, verliert zunehmend an Reiz. Grund hierfür