

Kinderyoga an der Grundschule

Pilotstudie zur Evaluation von Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung

Der Auftraggeber der Studie ist PraeVita OWL mit Unterstützung vom Haus Yoga Vidya Bad Meinberg und der Techniker Krankenkasse (Projekt Gesunde Schule).

In der Zeit von Oktober 2007 bis Juni 2008 nahmen überwiegend Zweit- und Drittklässler im Rahmen der Offenen Ganztagschule der Eichendorffschule in Bielefeld an der Studie teil. Der Yogaunterricht gehörte zum Pflichtprogramm der OGS.

Die Vorforschung im 3. Yogakurs führte Katja Schulenburg im Rahmen ihrer Diplomarbeit durch. Die Hauptforschung, die sich momentan in der Auswertungsphase befindet, übernimmt Dr. Dieter Brinkmann (IFKA (Institut für Freizeitwissenschaft und Kulturarbeit) - Hochschule Bremen).

Mit der Studie soll die Frage geklärt werden, ob die Teilnahme an einem auf 8-12 Termine begrenztem Yogaangebot positive Auswirkungen auf die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von Grundschulern hat? Und wenn ja, wo die Schwerpunkte dieser Persönlichkeitsentwicklung bei den beobachteten Kindern liegen.

Welche Veränderungen werden von Eltern, von den Lehrern bei den Kindern wahrgenommen und wie beschreiben die Kinder ihre Erfahrungen?

Es wird eine positive Wirkung im Sinne einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung von Körper, Seele und Geist vermutet.

Aspekte wie Ausgeglichenheit, Freundlichkeit, Friedfertigkeit, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden in der Studie betrachtet.

Das Kinderyoga Angebot wird von Wolfgang Richter und Stephanie Peczynsky an der Schule durchgeführt. Sie haben ein neues pädagogisches Kinderyogakonzept auf der Grundlage von Yogageschichten mit charakterförderlichen Sinnbildern entwickelt. Die Asanas tragen Pflanzen und Tiernamen und sind somit Träger von Tugendbotschaften wie z.B. der Bogen, der Ringelwurm heißt und obwohl er so klein ist doch die Stärke besitzt sich durch die dicke, schwere Erde zu bohren. Mit dieser Stellung üben die Kinder einen entschlossenen und zielgerichteten Willenseinsatz. Ein weiteres Beispiel ist die Kobra, die anmutig zur Sonne schaut, bei der die Kinder weit frei und offen werden und dies auch in der Stellung zum Ausdruck bringen.

Die regelmäßige Wiederholung der Botschaften in Kombination mit bestimmten Asanas und einer lobenden Grundhaltung des Lehrers sind das Kernstück des Konzeptes. Der Unterricht selbst läuft hauptsächlich über die Methode von Vorbild und Nachahmung.

*„Man erzieht durch das, was man sagt,
mehr noch durch das, was man tut,
am meisten durch das, was man ist.“*

v. Ignatius von Antiochien im 2.Jhd. n. Chr.

Weswegen bei diesem Konzept auch die Persönlichkeitsentwicklung des Lehrenden eine zentrale Rolle einnimmt.

Die Forschung erfolgt einerseits mittels offener leitfadengestützter Interviews zu den Bereichen: allgemeine Einschätzung der Persönlichkeit, Situation in der Familie, Freizeit und Freunde, Schule und Lernen und andererseits mittels eines standardisierten Profils mit dreistufig skalierten Aussagen wie z.B. ist eher ruhig und ausgeglichen, ist eher schüchtern, kann sich gut auf eine Aufgabe konzentrieren.

Vorläufige/ Bisherige Ergebnisse sind, dass zwei Drittel der Kinder viel bis sehr viel Spaß am Yoga haben.

In 50% der Fälle nahmen die Lehrer eine deutliche Veränderung wahr, in 33% der Fälle nahmen sie eine leichte Veränderung wahr und nur in 17% der Fälle nahmen sie keine Veränderung wahr.

Den Eltern fallen in 50% der Fälle leichte Veränderungen auf, in 33% der Fälle fallen ihnen deutliche Veränderung auf und in ebenfalls 17% der Fälle fallen ihnen keine Veränderungen auf.

Eine Lehrkraft berichtet z.B., dass sie mehr Lernwille beim Kind beobachtet hat und es sich gleich konzentrierter und ausdauernder an die Aufgaben gemacht hat. Gleichzeitig ist dieses Kind selbstbewusster geworden und kann nun offener auf andere Kinder zugehen.

Über ein weiteres Kind wird von einer Lehrkraft berichtet, dass es toleranter und weltoffener geworden ist und nicht mehr so schnell weint wie vorher. Sie kann sich jetzt selbst beruhigen und aus anderen Perspektiven handeln.

Auch über ein weiteres Kind wird berichtet, dass es sich selbst bewusster ist und sich besser beruhigen kann.

Fazit•Kinderyoga macht den meisten Beteiligten Kindern Freude

•Eindrücke der Lehrer und Eltern weisen auf mögliche Effekte in folgenden Bereichen hin: Konzentration, Offenheit, Ausgeglichenheit, Selbstbewusstsein und **emotionale Selbststeuerung**
Weitere Ergebnisse sind bis Ende Juli 2008 zu erwarten.

Auszüge aus den Interviews

Kind 1: Lehrerinterview (post)

B: Also, sie hat Lernwille gezeigt und war auch bereit, sich da mal ein bisschen dadurch zu mühen, richtig so "ich muss jetzt mal was schreiben" oder ich muss jetzt mal ein Diktat da üben", oder "ich muss jetzt mal meine Rechenaufgaben machen". Da war ich erstaunt. Da war sie da viel konzentrierter dabei und hat auch gleich angefangen, also gleich angefangen und hat auch versucht, durchzuhalten und nicht gleich wieder aufzuhören und zu kramen. Das fand ich toll.

Kategorien: Konzentration, Lernverhalten

I: Hat sich in ihrem sozialen Verhalten in der Klasse etwas geändert?

B: Ja, weil sie jetzt auch offener auf die anderen Kinder zugeht. Nicht nur jetzt auf das Mädchen, was sie ja eigentlich immer kennt und mit dem sie sonst immer den Schulweg gemacht hat.

I: Und diese Veränderung bringen Sie auch direkt mit dem Yoga in Verbindung.

B: Ja, ich denke schon. Bei Kind 1 ist das Selbstwertgefühl enorm gehoben und gestärkt.

Kategorien: Offenheit, Selbstwertgefühl

Kind 4: Lehrerinterview (post)

B: Nein, ich habe eher so das Gefühl, dass sie mehr Dinge toleriert, die um sie herum passieren. Dass sie so eine, also mehr so eine positive Seite ihrer Weltoffenheit auch so geschehen lässt. Und nicht da unbedingt gleich eingreift oder vielleicht was zu sagt. Sie sagt schon, wenn ihr irgendwas missfällt. Aber früher war sie immer gleich am weinen oder beschwerte sich oder man merkte dann an ihrem Gesicht, gleich steht sie da und ist fertig mit der Welt oder am heulen.

Aber sie ist ja auch älter geworden (...) Also, in sofern finde ich auch toll, dass vielleicht auch eine Entwicklung (...) durch Yoga unterstützt wird.

Kategorien: Ausgeglichenheit, Offenheit

I: Können Sie denn, jetzt wo Sie sich diese Veränderungen noch mal bewusst gemacht haben, beschreiben, inwieweit diese Veränderungen wohl mit dem Yogakurs zu tun haben?

B: Ja, dass sie einfach, (...) ja, dass sie einfach eine Methode gelernt hat, wo sie weiß, wenn ihr irgendwas nicht passt, kann sie sich damit entweder beruhigen oder Zuversicht finden oder erst mal konzentriert überlegen. Also auch von einer anderen Perspektive aus handeln, als sie früher gemacht hat.

Kategorien: Ausgeglichenheit, Zuversicht, Distanzierung

Kind 2: Elterninterview (post)

I: Konnten Sie Veränderungen bei Kind 2 beobachten?

B: (...) Ja, das es ihr jetzt so bewusst ist, wenn sie aufgeregt ist. Und das sie das selber in die Hand nimmt, so eine Beruhigungsübung zu machen, das ist eine Veränderung.

B: Sie ist sich selbst bewusster und kann sich besser definieren - was sie fühlt und dass sie ihren eigenen Ausdruck kennt, dass sie sich nicht aufregen soll oder was auch immer. Sie ist ein bisschen ausgeglicher, ja.

Kategorien: Ausgeglichenheit, Selbststeuerung

Wolfgang Richter

Jahrgang 1967, Dipl.-Sozialpädagoge und Yogalehrer

Ausbildung 1993 bei Heinz Grill

Mit langjähriger Erfahrung im Kinderyogaunterricht auch an Schulen und Kitas

Langjährige Erfahrung als Schulsozialpädagoge an Grundschulen

Leitung von Yogaseminaren im In- und Ausland

Ausbildungsleiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Gründungsmitglied im Kinderyoga-Dachverband Deutschland (KYD)

Unsere neue Kinderyogahomepage lautet: www.info-kinderyoga.de

Kinderyogalehrerausbildungen starten in München und Bremen (siehe Anhang)

Stephanie Peczynsky

Jahrgang 1967, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dipl.-Sozialpädagogin und Yogalehrerin

Mit langjähriger Erfahrung im Kinderyogaunterricht auch an Schulen und Kitas

Ausbildungsleiterin bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Gründungsmitglied im Kinderyoga-Dachverband Deutschland (KYD)