

Spaß statt Leistungsdruck

Die Amerikanerin Marsha Wenig gilt mit ihrem „YogaKids“-Programm als eine Pionierin im Bereich des Kinder-Yoga. Susanne Eichinger absolvierte 2006 die Ausbildung zur zertifizierten YogaKids-Trainerin und brachte Wenigs Stil nach München. Beide Frauen verbindet ein Ziel: mit Yoga die Welt zu verändern. Und das beginnt ihrer Meinung nach bei den Kindern.

Interview: Veronika Wiggert

YOGA JOURNAL: Viele Eltern haben in den letzten Jahren Yoga auch für ihre Kinder entdeckt. Ist dieser Trend neu oder war Kinder-Yoga schon immer so populär?

MARSHA WENIG: Nein, das war es nicht immer. Früher waren viele Leute der Meinung, dass Kinder gar kein Yoga bräuchten: „Die sind doch von Natur aus schon so entspannt.“ Und heute, etwa 25 Jahre später, hat sich alles verändert. Allerdings unterrichten einige Yoga-Lehrer die Kinder wie kleine Erwachsene. Das funktioniert nicht!

Was ist eurer Meinung nach der richtige Unterrichtsstil?

SUSANNE EICHINGER: Du musst ihnen Spaß am Yoga vermitteln. Ein bisschen ist es wie Schauspielern. Du bist sehr im Moment. Wie die Kinder!

Manchmal heißt es: „Kinder praktizieren nicht Yoga, sie sind Yoga.“

SUSANNE EICHINGER: Genau, und in diesem Moment bist auch du Yoga. Es kann sein, dass du in deinem Unterricht mit einer speziellen Yoga-Übung gestar-

tet hast und die Kinder im Verlauf der Stunde etwas völlig anderes daraus machen. Als Lehrer gehst du dann einfach nur mit.

MARSHA WENIG: Das ist Yoga – wir müssen im Fluss bleiben.

Worin besteht die Kernphilosophie von YogaKids?

MARSHA WENIG: In unserem YogaKids-Programm verwenden wir 14 verschiedene Unterrichtselemente. Meine Philosophie heißt: „Ganzheitliches Lernen durch Yoga“. Die Yoga-Haltungen bilden dabei den Ausgangspunkt. Sie führen zu den Gefühlen und den sensorischen Fähigkeiten. Ein sehr komplexer und doch einfacher Weg, um die Kinder ganzheitlich zu erziehen und ihnen dabei zu helfen, dass sie ihren Körper besser verstehen lernen.

SUSANNE EICHINGER: Kinder lieben Anatomie! Ihr eigener Körper fasziniert sie sehr.

Marscha, du bietest in den USA deine YogaKids-Methode auch in Schulen an. Ist Yoga überhaupt das Richtige für den Sportunterricht? Im Sport geht es doch vor allem um Wettkampf mit anderen...

MARSHA WENIG: Yoga ist eine Art Sport, bei dem es nicht um Wettkampf geht. Vor allem geht es darum, dass wir unser wahres Selbst finden. Dabei stehen wir mit niemandem im Wettstreit. Wir nutzen viele wundervolle Techniken, wie etwa die Atmung, die in jeder Sportart Balance bringt – vom Skifahren bis hin zu Basketball. Einige Kinder sind auf natürliche Weise wettbewerbsorientiert. Doch sobald sie die körperliche Erfahrung haben, lernen sie, worum es im Yoga wirklich geht. Und wenn es sich dann auch noch gut anfühlt, merken sie plötzlich, dass sie mit niemandem einen Wettkampf austragen müssen!

SUSANNE EICHINGER: Solange du nur auf Wettkampf eingestellt bist, solange wirst du auch versagen. Jeder von uns. Wenn du aber eine Sache gerne tust und nicht an Wettkampf denkst, wirst du viel mehr erreichen. Gemeinsam schafft man immer mehr.

MARSHA WENIG: In unserem YogaKids-Programm gibt es ein Element, das „We all win“ heißt. In den meisten westlichen Ländern ist es doch so: Wenn du gewinnst, dann muss ich unweigerlich verlieren. Aber welchen Nutzen haben wir davon?

Yoga und Schule – ist das überhaupt vereinbar?

SUSANNE EICHINGER: Einige Entscheider in deutschen Schulen haben plötzlich realisiert, dass Kinder nicht acht Stunden hintereinander dem Unterricht folgen können. Sie wünschen sich, dass wir Yoga-Lehrer verstärkt an Schulen unterrichten. Noch viel wirksamer wäre es dagegen, wenn auch die Lehrer Yoga in ihren Unterricht integrieren könnten. Hier sind wir bei „Tools for Schools“, den unterrichtsbegleitenden Materialien von YogaKids, an deren Veröffentlichung auch bereits ein deutscher Verlag Interesse zeigt. Mit den Schulen an Bord können wir noch viel mehr erreichen. Bereits mit ganz einfachen Atemübungen aus dem Yoga lässt sich eine große Wirkung bei der Aufmerksamkeit von Kindern erzielen.

MARSHA WENIG: Unser Programm ist voller traditioneller Yoga-Techniken. Das Einzige, was ich getan habe, war, sie so einzusetzen, dass sie Spaß machen. Wir benutzen viele klassische Atemübungen: zum Beispiel die Häschenatmung, die beruhigt und erfrischt; die Drachenatmung, die neue Energie gibt; oder die Wechselatmung, die inneren Ausgleich schafft und bei Konzentrationsproblemen hilft.

Wie funktioniert zum Beispiel die Häschenatmung?

(Die beiden atmen viermal schnell durch die Nase ein, ziehen die Nase wie ein Hase kraus, und atmen dann tief und langsam wieder aus, wobei sie einen sanften Seufzer von sich geben.)

MARSHA WENIG: Diese Atmung bringt das Gehirn wieder in Balance. Sie energisiert und beruhigt zur gleichen Zeit. Großartigweise unterrichten irgendwann die Kinder ihre Eltern. Eine Mutter erzählte mir, dass ihre Tochter ihr die Atemtechnik „Fünfe gerade“ zeigte. Hier atmet man tief ein und zählt mit den Fingern bis fünf, dann atmet man wieder tief aus und zählt mit den Fingern rückwärts bis null. Jedes Mal, wenn die Mutter in Stress geriet, rief ihre Tochter: „Mami, es ist wieder Zeit für ‚Fünfe gerade!‘“

Wer braucht Yoga denn mehr – Kinder oder Erwachsene?

MARSHA WENIG: Ich denke, die Erwachsenen. Aber wenn du schon sehr früh mit Yoga in Berührung kommst, dann wird es deine Art zu leben und die gesamte Welt verändern. *

Die YogaKids-Methode basiert darauf, dass es acht Arten der Intelligenz und somit auch verschiedene Lerntypen gibt. Dadurch werden Kinder in allen Bereichen ihrer Entwicklung gefördert: intellektuell, körperlich, sprachlich und emotional. Weitere Informationen und Termine gibt es unter www.yogakids.com und www.yogakids-muenchen.de.



Wirksam wäre es, wenn auch die Lehrer Yoga in ihren Unterricht integrieren könnten.



Marsha Wenig



Susanne Eichinger