

Sonnig, stürmisch oder trüb

In einer Unterrichtseinheit zum Yoga werden die Schülerinnen und Schüler zur differenzierten Auseinandersetzung mit ihrem Innenleben angeregt und nutzen hierfür auch das Bild der inneren Wetterlage

Lena Kroll/Kathrin Weiß

In diesem Beitrag geht es um eine yoga-basierte Unterrichtseinheit zur Auseinandersetzung mit emotionalen Zuständen. Allerdings ist die Stunde keine klassische Yoga-Einführungsstunde. Erste Erfahrungen mit Yoga oder anderen achtsamkeitsbezogenen Bewegungs- oder Entspannungsverfahren sind hilfreich. Sinnvoll ist beispielsweise die Durchführung der vorliegenden Stunde im Anschluss an eine Unterrichtseinheit zum Kennenlernen klassischer Yoga-haltungen, -abfolgen und Übungsweisen (z.B. BASPO, 2016; Gimbel et al., 2019; Fessler & Geiser, 2011) oder zur

Rolle des Atems im Yoga (z.B. Schwarzenhal & Pochert, 2019). **K1**

Emotionen brechen häufig plötzlich und ohne Vorankündigung hervor. Die übrige Zeit liegen sie meist etwas tiefer in uns verborgen, sind uns oft nicht bewusst und stehen doch in einem wechselseitigen Beeinflussungsverhältnis mit dem Körper und unserer Wahrnehmung. Dieses Zusammenspiel bestimmt, mit welcher „Brille“ wir die Welt sehen, wie wir uns selbst beurteilen, wie wir handeln. Neutrale Informationen erhalten sofort und automatisch eine Wertung, erscheinen unterschied-

lich wichtig oder unwichtig, bedrohlich oder herausfordernd, positiv oder negativ. Das schlägt sich wiederum in allen Facetten unseres Seins nieder und beeinflusst auch unsere Körperhaltung, den Spannungszustand des Körpers, die Atmung und vieles mehr. Diese Verbindung können wir uns zunutze machen, denn sie funktioniert auch in umgekehrter Richtung, insofern wir über den Körper Einfluss auf unsere Emotionen und unser Gefühlsleben nehmen können.

Vorliegende Unterrichtseinheit setzt an dieser Verbindung an und zielt darauf ab, die körperbezogene und emotionale Selbstwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler zu verbessern sowie Kompetenzen zur Einflussnahme auf Emotionen auszubilden und zu verstärken. Gerade Jugendliche sind ihren emotionalen Launen oft schutzlos ausgeliefert. Der erste Schritt einer Annäherung an die Emotionsregulation besteht in dem Versuch, sich selbst und die eigenen Emotionen besser kennenzulernen und einschätzen zu können sowie eine grundsätzlich verständnisvolle Grundhaltung der eigenen Person gegenüber zu entwickeln. Dafür eignen sich in besonderem Maße Herangehensweisen und Übungsformen aus Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren, beispielsweise aus dem Yoga.

K1 | ANGESTEUERTE ZIELE UND KOMPETENZEN

Beobachtung, Wahrnehmung und Beschreibung von

- Körpererleben (Spannungszustand, Anstrengung, Temperatur, Herzfrequenz, Atemmuster u.a.);
- Innenleben (Gedanken, Empfindungen, Emotionen);

Erkennen von Zusammenhängen zwischen Körper, Atem und Emotionen, zum Beispiel Erfassen von Zusammenhängen zwischen angenehmen und unangenehmen körperlichen und geistigen Signalen (zum Beispiel Anstrengung und Gemütszustand);

- Gemütszustand analog zu Körperempfindungen als sich verändernde und veränderbare Momentaufnahme erkennen;

Förderung von Selbstfürsorge und einem verständnisvollen, wertschätzenden Selbstbild durch

- Sammeln von positiven Erfahrungen mit dem Üben von Entspannung / Yoga;
- Beobachtung der eigenen Denkmuster (zum Beispiel Selbstkritik);
- Anbahnung der Veränderung von Denkmustern durch die Distanzierung von Gedankenspiralen;

Möglichkeiten der Selbstregulation kennenlernen, zum Beispiel

- Techniken der Selbstberuhigung und -aktivierung über Atem und Bewegung;
- Sensibilität gegenüber körperlichen und geistigen Signalen entwickeln und adäquat darauf reagieren;
- Auseinandersetzung mit Übertragungsmöglichkeiten in den Alltag.

Yoga und Emotionen

Yoga ist eine achtsamkeitsbasierte Bewegungsform, die einerseits als Wellnessstrend zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit einen hohen Aufforderungscharakter für junge Menschen besitzt und andererseits die pädagogisch wertvolle, aber anspruchsvoll an-



Illustration © Stephanie Clauberg

zuleitende Auseinandersetzung mit dem eigenen Innenleben und den eigenen Emotionen ermöglicht.

Bei dem Versuch, einen gemeinsamen inhaltlichen Kern der zahlreichen Wege und Stile unter der Bezeichnung Yoga zu fassen, gelangen wir zu zwei Aspekten: Das Individuum und sein Erleben sind der zentrale Ausgangs- und Bezugspunkt. Das bedeutet, dass das Idealbild einer Übung nicht im Zentrum stehen sollte. Stattdessen wird die eigene physische und psychische Ausgangssituation beim Üben berücksichtigt und es wird möglichst „Gutes“ in Form von positiven körperlichen und emotionalen Empfindungen bewirkt. Die Zielstellung, „Gutes zu bewirken“, wird durch den spezifischen Übungsmix aus Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Atem- und Entspannungsübungen angebahnt. Der zweite zentrale Aspekt von Yoga ist die Wahrnehmungsschulung und damit die zentrale Voraussetzung für den Zugang zu und das Regulieren von Emotionen. Die Anbahnung von Selbstkenntnis und einem positiven Selbstbild gelingt im Rahmen von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie konzentrierten Selbstaffirmationen als Übungsbereiche des Yoga besonders gut: einerseits durch die Beobachtung

des eigenen Innenlebens, das Mitbekommen von negativen Gedanken, von Abdriften und Ablenkung; andererseits durch die bewusste Wahrnehmung von angenehmen Empfindungen und Emotionen sowie die gedankliche Beschreibung des Erlebten. Mithilfe dieser Techniken wird die Aufmerksamkeit auf angenehme Empfindungen gelenkt und die positive und beruhigende Wirkung durch den quasi automatischen Zugriff auf das Unterbewusstsein in Entspannungsphasen noch verstärkt.

Voraussetzungen für Yoga im Unterricht

Weder aufseiten der Lernenden noch bei den Lehrkräften ist explizite Yogaaufklärung für die Durchführung der Unterrichtseinheit notwendig. Allerdings sind die Inhalte zwar einfach auszuführen, verlangen aber ein Mehr an „Darüberlassen“. Nachfolgend werden relevante Aspekte zur Erzeugung eines förderlichen und geschützten Übungsrahmens thematisiert.

Übungsrahmen

Die Schüler und Schülerinnen müssen sich sicher und unbeobachtet fühlen. Hierbei helfen ein uneinsichtiger,

eventuell sogar abgedunkelter Raum, Augenbinden, laute Musik bei einigen Übungen sowie die Aufstellungsform Außenstirnkreis. Zudem sollte die Lehrkraft darauf hinweisen, dass die Lernenden sich nicht gegenseitig sehen und auch die Lehrkraft selbst sich mit dem Rücken zu den Übenden positioniert ist oder sogar selbst mitmacht und diese nicht beobachtet. So erhalten alle einen Schutzraum auf der eigenen Matte, die auch nicht verlassen werden soll.

Die Rolle der Lehrkraft

Bei möglicherweise schambehafteten Inhalten steht und fällt das Gelingen des Sicheinlassens mit der Herangehensweise der Lehrkraft. In einem Gespräch über den konkreten Mehrwert der Übungen anhand von Beispielen aus der Lebenswelt der Jugendlichen kann das

Lerngruppe	10 – 12. Klasse
Zeitbedarf	eine Doppelstunde (innerhalb eines Unterrichtsvorhabens mit mindestens einer vorherigen Yogastunde)
Material	Yogamatten, Augenbinden, Musik, Zettel für Abschlussreflexion



ihre Atemfrequenz und schaffen die notwendige Ausgangssituation, um das eigene Innenleben überhaupt beobachten und beschreiben zu können. K3

Nun folgt eine erste Auseinandersetzung mit den Wahrnehmungsbereichen des *Reality Checks* (K3c), der uns durch die Stunde begleitet. Der *Reality Check* ist eine etwa einminütige Blitzlichterinnerung an die differenzierte körperliche und emotionale Selbstbeobachtung, die für verschiedene Zielgruppen verständlich und zugänglich ist. Im weiteren Verlauf der Stunde werden die einzelnen Schwerpunkte des *Reality Checks* gemeinsam oder einzeln wieder aufgegriffen.

Der erste *Reality Check* beinhaltet eine ausführliche Auseinandersetzung mit den vier Wahrnehmungsbereichen Körper, Atem, Gedanken und Emotionen in der Vorgehensweise von außen nach innen.

Fotos (5): © Kathrin Weiß

Körper

Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit körperlichen Spannungszuständen durch den bewussten Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien. Anschließend führen sie den *Reality Check* mit Fokus Körper durch.

Atem

Nun greifen wir mit dem *Reality Check* mit Fokus Atem Aspekte aus der Übung *Den Atem zählen* auf und fragen, ob der Atem weiterhin tief fließt oder das eventuell wieder in Vergessenheit geraten ist.

Gedanken

Als Nächstes betrachten die Lernenden ihre Gedanken und beschreiben, wo diese gerade sind. Das Inworfassen der Gedanken sowie die Konzentration über den langen Zeitraum ist oftmals sehr herausfordernd. Eine gewisse Unruhe ist nicht zu vermeiden. Es hilft der regelmäßige Hinweis, dass Ablenkung und Abdriften die Regel, nicht die Ausnahme darstellen und die Aufgabe nicht darin besteht, dauerhaft konzentriert zu sein und alles toll zu finden. Ziel ist vielmehr, Abdriften oder negative Gedanken im Zusammenhang mit dem Üben mitzubekommen und sich erneut – ganz gleich für welche Dauer – für die Aufmerksamkeitslenkung zu entscheiden.

Die Augenbinden helfen, sich unbeobachtet zu fühlen

Thema unter Verweis auf wissenschaftliche Erkenntnisse zu der Wirksamkeit der Übungen und damit fern von Spiritualität eingeordnet werden. K2

Essenziell ist ein offener Umgang mit potenziellen inneren Herausforderungen wie Schamgefühl, Unruhe, Belustigung, Unwohlsein oder Ähnlichem. Unsere Erfahrung ist, dass derartige Reaktionen die Regel und nicht die Ausnahme darstellen und beispielsweise die explizite Erlaubnis, einmal laut lachen zu dürfen, hilft. Ziel des Gesprächs ist, zudem ein Verständnis für die Veränderbarkeit von Urteilen und Stereotypen zu wecken. Innerhalb des Unterrichts gibt es situativ etwa halbminütige Kurzreflexionen, die dazu auffordern, den Hintergrund der Reaktionen zu beschreiben (Lachen, Nachsehen, was die anderen machen, Versuch der Interaktion). Dies trägt dazu bei, das eigene emotionale Erleben wahrzunehmen und den Umgang mit Störungen für die Lehrkraft zu erleichtern.

Auseinandersetzung mit Emotionen

Je weniger Erfahrung eine Gruppe im Yoga hat, desto schwerer fällt ihr tendenziell die Übung von Selbstbeobachtung und -wahrnehmung in Ruhe, da

es sich nach Nichtstun anfühlt. Es entsteht schnell Ungeduld und/oder Langeweile. Um Selbstwahrnehmung als Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen anzuregen, eignen sich leicht auszuführende Übungen, die gleichzeitig einen hohen Aufforderungscharakter haben und bei denen nicht zu viel Ruhe ausgehalten werden muss. Wir haben nicht ausschließlich klassische Yogaübungen gewählt, sondern auch aktive, dynamische Bewegungstechniken sowie bildhafte Übungsformen aufgenommen und ihnen leicht zugängliche Namen wie *Reality Check*, *Bodyshake* und *innere Wetterlage* gegeben, im Bewusstsein, dass sie nicht unbedingt Yoga im ursprünglichen Verständnis entsprechen.

Zur Ruhe kommen und die innere Wetterlage bestimmen

Die Stunde beginnt im Liegen mit dem *Ankommen im Körper* (K3a). Die Schülerinnen und Schüler liegen in Rückenlage mit geschlossenen Augen auf ihrer Matte, Arme und Beine werden bequem vom Körper abgespreizt. Mit der Übung *Den Atem zählen* (K3b) kommen sie zur Ruhe, verlangsamten

K2 | INPUT FÜR EIN UNTERRICHTSGESPRÄCH

Yoga und Achtsamkeit (mindfulness) hilft uns wie eine Art „Stopp-Taste“ in unserem schnelllebigen und reizüberfluteten Alltag Reiz-Reaktions-Ketten zu unterbrechen und Ruhe und Raum für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten zu schaffen. Nicht mehr in Automatismen handeln, unerwünschte, aber fest eingefahrene Muster im Denken umpolen, ein „change of mindset“ – das verspricht die Achtsamkeitspraxis. Ob da was dran ist? Wir probieren es aus. Das verlangt etwas Geduld und ein Daraufeinlassen, da die Übungen simpel und manchmal langweilig erscheinen. Die

Belohnung durch ein Mehr an Entspannung, Konzentration und Leistungsfähigkeit stellt sich bei manchen rasch, bei anderen erst nach einiger Zeit ein. Fest steht, dass die Wirkung beeindruckend positiv ist und sich das Üben lohnt. So zeigen wissenschaftliche Studien beispielsweise, dass Yoga bzw. achtsamkeitsbasierte Übungen einen positiven Einfluss auf die Kontrollierbarkeit von überwältigenden Gedanken und Gefühlen und damit auf physischen wie psychischen Stress besitzt. Scham, Unruhe, Kichern etwa sind Reaktionen, die bei den Übungen häufig vorkommen und normal sind, denn wir

müssen uns alle erst an diese Übungsformen gewöhnen. Ungewohntes muss nicht von vornherein gefallen und manche Übungen und Herangehensweisen sind anfangs peinlich und man merkt erst nach einer Weile einen Effekt, es lohnt sich also, dranzubleiben, denn die tatsächlichen Effekte der Übungen könnt ihr nur dann kennenlernen, wenn ihr die Scham-/Unruhebarriere überwindet – je früher dies gelingt, desto mehr Zeit bleibt für die eigentliche Wirkung (siehe z. B. Hempel et al., 2014).

K3 | ANLEITUNGEN

3a Im Körper ankommen

Du liegst bequem auf dem Rücken, dein Kopf liegt in Verlängerung der Halswirbelsäule (ohne Kissen). Zieh das Kinn einmal ran zur Brust und lass dann den Kopf schwer in die Unterlage sinken. Zieh die Schultern von den Ohren weg und die Schulterblätter auf dem Rücken etwas näher zueinander, sodass der obere Rücken mit möglichst viel Fläche auf dem Boden aufliegt. Spreize die Arme etwas vom Körper ab und lass die Handinnenflächen zur Decke zeigen. Öffne deine Beine mindestens mattenweit und lass die Füße entspannt nach außen fallen. Die Augen sind unter der Augenbinde geschlossen, der Gesichtsausdruck entspannt.

3b Atem zählen

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf den Atem und seine Bewegung in deinem ruhigen Körper. Atme tief in den Bauch, die Brust und die Seiten deines Körpers ein und lang und vollständig aus. Noch einmal. Bringe deine Aufmerksamkeit so gut es geht zur anstrengungslosen Beobachtung des Atems. Stell dir vor, du atmest mit dem ganzen Körper ruhig, gleichmäßig und tief. Nun zähle gefühlte Sekunden bei der Ein- und Ausatmung mit und lass die Ausatmung etwas länger werden als die Einatmung. Zweimal gemeinsam:

- Ein: zwei, drei, vier
- Aus: zwei, drei, vier, fünf, sechs.

Wenn das für dich zu langsam war, zähle etwas schneller. Wenn es zu schnell war, langsamer. Finde den für dich passenden, langsamen, entspannten Rhythmus und zähle in Stille weiter. Wenn du merkst, dass deine Gedanken fortgewandert sind, be-

bachte einen Moment, wohin sie eigentlich gerade gewandert sind. Wie du die Übung jetzt findest, was deine Nachbarin wohl denkt? Es ist ganz normal, dass Gedanken immer wieder mit anderen Dingen beschäftigt sind. Kehre zurück zu der Übung und nimm dir vor, den nächsten Atemzug komplett zu begleiten.

3c Reality Check

1. Was macht der Körper?
z. B. Wo ist überflüssige Anspannung?;
2. Wie fließt der Atem?
z. B. stockt er, ist er entspannt, tief, flach, schnell?;
3. Wohin wandern die Gedanken?
z. B. zum Nachbarn, der Pause?;
4. Welche innere Wetterlage herrscht bei mir vor?
z. B. stürmisch, ruhig, klar, bewölkt.

3d An- und Entspannung

(orientiert an Progressiver Muskelrelaxation)

- Atme tief in den Bauch ein, bei der Ausatmung drück den unteren und mittleren Rücken fest gegen den Boden, spanne den Bauch nach innen an.
- Bei der Einatmung halte den Rücken in Kontakt mit der Matte, verlängere die Beinrückseiten, schiebe die Fersen vom Körper weg und zieh die Zehen ran zum Körper, sodass die ganzen Beine angespannt sind.
- Mit der Ausatmung lass plötzlich locker und spür bewusst den Wechsel zur Entspannung in den Beinen.
- Aktiviere die Gesäßmuskulatur, heb das Becken etwas vom Boden an,

atme tief ein und spür die ganze Körperrückseite in Spannung.

- Lass locker, atme aus, sinke schwer in die Unterlage, entspanne.
- Einatmung: Zieh die Schulterblätter nah zusammen, schiebe die Schultern weit außen in den Boden, hebe den Brustkorb nach oben, sodass ein Hohlraum im oberen Rücken entsteht.
- Ausatmung: Entspannung (s.o.; nachfolgend nach jeder Einatmung).
- Einatmung: Roll die Schultern nach vorne oben Richtung Kinn, spür den Nacken in Spannung, bring Kraft in die Arme, spanne sie an und mach Fäuste.
- Einatmung: Schultern von den Ohren entfernen, Nacken in Länge ziehen, Arme vom Boden heben, Handflächen weit spreizen und nach oben öffnen.
- Einatmung: Zieh alle Gesichtsmuskeln zur Nasenspitze, mach ein kleines, runzliges Gesicht, finde weitere Gesichtsmuskeln, die du anspannen kannst.
- Einatmung: Öffne Mund und Augen weit, strecke die Zunge maximal raus, spür das Gesicht so lang und weit geöffnet wie möglich.
- Ausatmen: Entspanne das Gesicht, die Gesichtshaut, übergib den Kopf der Schwerkraft, entspanne die Augen, lass mit geschlossenen Augen das Blickfeld weich werden und die Stirn sich entspannen.
- Nachspüren – Wärme, Durchblutung, Schwere, wo ist noch Spannung / Bewegungsdrang wahrnehmbar? Wenn nötig, passe deine Haltung an, sodass du wirklich entspannt liegst.

K4 | INNERE WETTERLAGE

Zu Beginn der Stunde, in der Mitte und zum Stundenabschluss

In der Mitte und zum Abschluss: Fragen zu Veränderungen im Vergleich zu Beginn der Stunde ergänzen.

Beschreibe jetzt so ehrlich und genau wie möglich, wie es dir gerade geht. Wenn du möchtest, kannst du dazu das Bild der inneren Wetterlage nutzen.

Wie würdest du deine momentane Wetterlage beschreiben?

- eher trüb, schlapp, sonnig, entspannt, stürmisch, neblig, sonnig, klar, frei, diesig, Nieselregen, Sturm, Gewitter, Hochsommer (hitzig), kühl, klar ...
- anderes passendes Adjektiv;

Woran machst du deine Wetterlage fest?

- An körperlichen Empfindungen?
... wie Enge, Weite, Unruhe, Kribbeln, Schmerzen?
... wo spürst du das? (Bauch/Brust/Kopf);
- An deinen Gedanken?
... unruhig, abgelenkt, wenige/viele Gedanken etc.?
- An emotionalen Empfindungen?

Gibt es einen Ort, an dem du diese Empfindungen spürst?

Versuch erst einmal nicht, deine Wetterlage zu verändern, sondern sie lediglich zu beschreiben.

Jetzt überprüfe noch einmal, ob dein Gesichtsausdruck noch entspannt ist, dein Körper schwer liegt, und konzentriere dich noch einmal auf den Atem; Nutze den Atem als Werkzeug zur entspannten Lenkung deiner Aufmerksamkeit:

- Atme tief und vollständig und gefühlt mit dem ganzen Körper ein.
- Mit der Ausatmung versuche, körperlich noch etwas weicher zu werden, loszulassen, schwerer zu werden.
- Mit der nächsten Ausatmung stell dir vor, mit dem Gewicht deines Kopfes alle ablenkenden, störenden Gedanken abzugeben.

Emotionen

Nach diesen drei Fokussen auf Körper, Atem und Gedanken bestimmen wir zum ersten Mal unsere innere Wetterlage. Das Bild der Wetterlage zeigte sich für die Schülerinnen und Schüler als gut zugängliche Variante der emotionalen Bestandsaufnahme. **K4**

Zum Abschluss lenken wir die Aufmerksamkeit noch einmal für einige Atemzüge auf den Atem und stellen uns bei der Ausatmung körperliche Schwere, Ruhe und Gelassenheit vor sowie das Bild, störende Gedanken mit dem Gewicht des Kopfes und der Ausatmung abzugeben.

Emotionen in Bewegung bringen – Schütteln im Liegen

Nun kommt Bewegung ins Spiel. Die nächste Übung fördert die Selbstkenntnis, indem die Lernenden automatische

Reaktionsmuster betrachten. Bei regelmäßiger Übung lernen sie, frühzeitig und rechtzeitig eigene körperliche und emotionale Grenzen zu bemerken und im Optimalfall präventiv einzugreifen und deren Überschreitung sowie die damit häufig einhergehenden negativen Erfahrungen zu vermeiden. Bei dieser Übung ist es sinnvoll, sie über einen subjektiv langen Zeitraum auszuüben. Dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die meisten sich längst wieder in ihren Gedanken verloren haben und sich selbst bei eigenen Denkmustern ertappen können.

Die Schüler und Schülerinnen werden aufgefordert, mit geschlossenen Augen Arme und Beine zu schütteln. Dabei sollen sie verschiedene Bewegungsradialen, Intensitäten und Schüttelvarianten austesten. Um den Zugang zu erleichtern, wird die Übung durch eine aktivierende Musik begleitet. Durch die

etwa fünfminütige und subjektiv lange Ausführung der Übungen werden bei einigen Übenden Empfindungen wie Unruhe, Unlust, Angestrengtheit oder Gereiztheit provoziert. Die Lehrkraft greift dies auf und macht sie explizit zum Thema. Die Lernenden sollen auftauchende Empfindungen und Emotionen bewusst wahrnehmen und benennen sowie ausprobieren, darauf Einfluss zu nehmen: durch tiefes Atmen und Rausschütteln der Emotionen.

Zwischenreflexion

Durch das bewusste Thematisieren von Schamgefühlen im Rahmen einer Zwischenreflexion sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, Scham zu bemerken, zu hinterfragen und sich längerfristig bestenfalls davon zu lösen. Sie formulieren für sich Antworten auf Fragen wie:

- Ist es dir gut gelungen, dich auf die Übung einzulassen?
- Bist du gerade eher genervt, ungeduldig, gelangweilt, interessiert, entspannt?
- War dir die Übung unangenehm oder peinlich? Wenn ja, was genau war dir unangenehm oder peinlich? Hat das die Ausführung und vielleicht auch die Wirkung der Übung beeinflusst und wenn ja, inwiefern? Wieso ist vielleicht etwas peinlich, was einem selbst helfen kann und guttut? Ist es immer noch peinlich, wenn alle mitmachen?

Anschließend formulieren die Lernenden im Stillen einen Vorsatz für die nächste Übung.

Einige Schüler und Schülerinnen berichten von Schamgefühlen und Ungeduld während der Übungsausführung. Einigen gelang das Wegschütteln dieser Ablenkungen und erneute Daraufeulassen, andere gaben innerlich auf und fanden nicht mehr in die Übung zurück. Auch diese Reaktion ist bei der ersten Übung normal und in Ordnung. Laut ihren Angaben half aber für weitere Übungen die Erkenntnis durch die Reflexion, dass sie selbst keinen guten Grund für diese Scham benennen konnten.

Atem und Bewegung verbinden – Yoga-Flow

Es folgt eine einfach auszuführende Bewegungsfolge aus den Yogahaltungen

Kind, Vierfüßlerstand, hinabschauender Hund, bei der möglichst die Augen geschlossen bleiben sollten. **Material 1** Der Einsatz von Augenbinden ist möglich. Die gewählten Haltungen können differenziert werden, um ein individuelles Üben zu ermöglichen. Wichtig ist der Hinweis, dass nicht die Übung der komplexeren Variante und Aushalten von Anstrengung das Ziel ist. Sie sollen vielmehr sich selbst einschätzen und die Variante wählen, bei der sie gut die Aspekte des Reality Check beobachten können. Auch Pausen in der Stellung des Kindes zur bewussten Wahrnehmung, Regeneration oder auch für eine generelle Auszeit sind explizit erlaubt. Je nachdem, wie viel Zeit für den Rest der Stunde noch bleibt, können im Anschluss noch weitere bekannte Yoga-haltungen geübt werden: zum Beispiel Brett, Kobra, Sprinter, Baum, Dreieck, Drehsitz, Vorwärtsbeuge.

Aktivierungsübung: Körpershake

Die letzte Übung stellt manche Schüler und Schülerinnen vor eine besondere Herausforderung, andere genießen die Übung, haben Spaß und kommen gar in einen Flow-Zustand. Beim Körpershake schütteln sie stehend einige Minuten den Körper zu lauter Musik. Die Erweiterung, über Geräusche auszuatmen (z.B. fffff, brrrr, Seufzer) oder gar laute Töne von sich zu geben, wurde von einigen nicht durchgeführt, andere probierten es aus und fanden den Zugang zu der Übung. K5

Stundenabschluss: Wetterentwicklung und Alltagsübertragung

Zum Abschluss der Stunde wird noch einmal die Innere Wetterlage aufgegriffen. Sitzend und mit geschlossenen Augen machen die Lernenden ein letztes Mal den Reality Check in Bezug auf Körper, Atem, Gedanken und Emotionen, formulieren ihre innere Wetterlage und lassen die Entwicklung der Wetterlage im Verlauf der Stunde Revue passieren.

Abschließend wird eine Übertragung des Stundeninhalts auf den Alltag angebahnt: Im Gespräch sammeln wir Ideen, wann die innere Wetterlage oder der Reality Check im Alltag sinnvoll eingesetzt werden können und welche positiven Wirkungen dadurch angenommen werden. Die Schüler und Schülerinnen



Zentrale Haltungen im Yoga: der Vierfüßlerstand



Hinabschauender Hund



Dreibeiniger Hund



Stellung des Kindes

Emotionen bewusst wahrnehmen und vielleicht sogar abschütteln



formulieren schriftlich eine realistische Selbstverpflichtung für den Einsatz des Reality Checks im eigenen Alltag, um die Voraussetzungen für eine gelingende Emotionsregulation zu schaffen. Hierzu knüpfen sie die Übungen an bestimmte Alltagssituationen, in denen sie ihren Einsatz planen, zum Beispiel vor dem Einschlafen, beim Warten an der Kassenschlange oder auf den Bus etc.. Abschließend verschriftlichen sie die Leitfragen des Reality Checks und zeichnen oder schreiben sich auf einem separaten Zettel eine Erinnerung an das Vorhaben.

Um Nachhaltigkeit bei der Schulung von Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation anzubahnen, sollte das eigenverantwortliche Üben regelmäßig

K5 | SCHÜTTELN IM LIEGEN UND KÖRPERSHAKE

Musik: Jan Blomqvist: *Dancing People are never wrong*; Be Svendsen: *Circle*

Die Übung Körpershake unterstützt dabei, körperlich und geistig aktiver und wacher zu werden. Sie fördert die Aufmerksamkeit und das Wohlbefinden.

- Schütteln geht von lockeren Gelenken aus; Begonnen wird mit kleinen vibrierenden Schüttelbewegungen in den Handgelenken sowie Fußgelenken (beim liegenden Schütteln) bzw. Kniegelenken (beim stehenden Schütteln).
- Begleitet wird das Schütteln mit einem tief fließenden Atem (durch den Mund).
- Die einzige Vorgabe ist, engagiert in Bewegung zu bleiben und tief zu atmen.
- Verbinde das Schütteln mit der Musik und lasse die Bewegungen größer werden und weitere Gelenke sich schütteln.
- Kann tänzerisch oder sehr unrythmisch sein. Wichtig sind die lockeren Gelenke, dass es sich gut anfühlt, du tief atmest und dynamisch in Bewegung bleibst.
- Versuche Alltagsgedanken „rauszuschütteln“, es gibt jetzt keine Notwendigkeit, überhaupt zu denken, oder es auf eine bestimmte Weise „richtig machen zu wollen“, lass vielmehr den Körper machen und sich von der Musik tragen;
- Wenn dich die Übung nervt oder dir peinlich ist, probiere, diese Gefühle rauszuschütteln.

Je nach Gruppe wird mehr oder weniger Begleitung nötig sein zum Beispiel durch weitere Fragen/Hinweise: Was kann alles geschüttelt werden? Probiere verschiedene Varianten aus:

- einzelne Gelenke, mehrere gleichzeitig;
- so viele Ausgangspunkte wie möglich locker schütteln;

- Fersen vom Boden lösen;
- Oberkörper hängen lassen;
- Schultern schlenkern, kreisen, schütteln;
- Wirbelsäule drehen und Arme mitschlenkern;
- Gesicht locker, Mund geöffnet;
- Bauch weich.

Mögliche Erweiterungen

Ausatmung über den Mund:

- über einen F-Laut: ffffffffffffff;
- über einen Pferdeatem (lockere Lippen): brrrrrrrrrr;
- über ein Gähngeräusch, einen Seufzer, einen Ton etc.

Reality Check / Kurzreflexion

Beobachte dich bei der Reaktion auf diese Aufgaben, z. B.

- Wird es mit der Zeit anders/weniger peinlich z. B.? Versuche dich der Erfahrung nicht zu versperren und probier's noch einmal.

Input zu Emotionen

Was willst du abschütteln/rausschütteln (z. B. Stress, Wut, Angst, Unzufriedenheit mit der Übung, mit dir, mit mir?)

Abschließend (ca. 1 min vor Schluss):

Probiere, die letzte Minute der Übung noch einmal unvoreingenommen von Neuem zu beginnen und dich neugierig beim Schütteln zu beobachten.

Probiere noch mal eine andere Art zu schütteln aus; nach Verklingen der Musik:

- Bewegung verklingen lassen;
- Reality Check;
- entspannt/hat Spaß gemacht/genervt? Hauptsache, du bekommst mit, wie es ist, denn das ist das zentrale Ziel ...

von der Lehrkraft aufgegriffen und gegebenenfalls ausgeweitet oder angepasst werden.

Literatur

Bundesamt für Sport (BASPO) (Hrsg.) (2016). Monatsheft Yoga (2). Zugriff unter <https://www.mobilesport.ch/yoga/monatsthema-022016-yoga/>
 Fessler, N. & Geiser, S. (2011). Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag. Teil 1: Einführung, Programmübersicht und erste Übungen. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 60(6), 1–5.
 Demarzo, M. M. P., Montero-Marin, J., Cuijpers, P., Zabaleta-del-Olmo, E., Mahtani, K. R. et al. (2015). The efficacy of mindfulness-based interventions in primary care. A meta-analytic review.

Annals of Family Medicine, 13 (6), 573–582. <https://doi.org/10.1370/afm.1863>
 Gimbel, F., Meuer, M., Richter, T., Simon, S. & Möllers, M. (2019). Yoga – eine erste Einführung. Zugriff: <https://www.knsu.de/individualsportarten/gymnastik-und-tanz/entspannung/yoga-eine-erste-einfuehrung>.
 Hempel, S., Shekelle, P. G., Taylor, S. L., Marshall, N. J., Solloway, M. R. et al. (2014). Evidence-based synthesis program center. Evidence map of mindfulness. Zugriff am 06. September 2018 unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0071639/pdf/PubMedHealth_PMH0071639.pdf
 Schwarzenhal, M. & Pochert, S. R. (2019). Yoga in der Schule. Sportpädagogik, Themenheft Bewegungsrhythmus (3+4), 42–47.
 Herausgeber – Kooperationsverbund Deutscher

Kinderschutzbund Landesverband NRW e.V. (DKSB) (Hrsg.) (2015). Unterrichtsmaterial zum Thema Gesundheit. Entspannung, Bewegung, Ernährung. Bochum, Herten, Wuppertal. Zugriff: https://www.kinderschutzbund-nrw.de/pdf/UMaterial_Gesundheit.pdf

Lena Kroll ist Akademische Rätin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Augsburg sowie ausgebildete Yogalehrerin und Entspannungspädagogin.

Kathrin Weiß ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Augsburg sowie ausgebildete Entspannungspädagogin.






MATERIAL 1

Anleitung „Yoga-Flow“

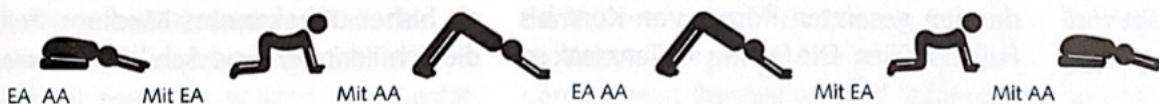
(Musik: Karunesh: Circle)

Yogahaltungen und Varianten (Hinweise zur Ausführung z.B. bei BASPO, 2016):

- Kind 
- Vierfüßlerstand (Variante: Zehen aufgestellt, Knie gehoben) 
- hinabschauender Hund (Variante: dreibeiniger Hund) 

Flows:

Flow (Variante sanft): 1 Atemzug im Hund:



Flow (Variante fordernd): 3-beiniger Hund (1. Runde re. Bein, 2. Runde li. Bein usw.), Knie im Vierfüßlerstand minimal vom Boden heben, Zehen aufgestellt:



Ablauf

- 1x langsames Kennenlernen der Haltungen (mehrere Atemzüge pro Haltung)
- 2x als Flow gemeinsam (möglichst mit passendem Atemmuster)
- anschließend 1–3x im eigenen Atemrhythmus

Hinweise

- sinnvolle Variante wählen und vor jeder Runde neu entscheiden
- Pausen wenn nötig
- wechselnde Aspekte des Reality Checks aufgreifen

EA = einatmen, AA = ausatmen