

Betrifft

www.betrifftkinder.de ISSN 1613-737X Heft 07-08|2023

KINDER

Das Praxisjournal für Bildung und Beziehung in der frühen Kindheit

Mittendrin

Hund, Katze, Maus

Yoga für Kinder

Werkstatt

Sanfte Bienen

Zu Besuch in einer
Kinderimkerei

Medien

**Auf den Hund
gekommen**

Fellnasen im Bilderbuch

Hauptsache

Freunde mit Federn und Fell

Naturverbundene Tagespflege für die Jüngsten

verlag das netz



Werkstatt Kleine wilde Tiere

Kinder entdecken Natur- und Lebensräume
Natürliche Lebensräume von Käfern, Läusen, Schnecken, Würmern und Insekten entdecken ist Alltag für die Jüngsten in der Tagespflege von Julia Schmitt



Hauptsache Tiergestützte Inklusion

Selbstbestimmt lernen auf dem Kinderbauernhof
Aus einem Umweltprojekt wurde inklusive Beziehungsarbeit. Undine Günther bringt sowohl die Menschen miteinander als auch die Menschen mit den Tieren wieder auf Augenhöhe



Mittendrin Hund, Katze, Maus

Yoga für Kinder

Die alte Yoga Tradition und moderne Pädagogik haben verblüffend viel gemeinsam. Kornelia Becker-Oberender und R. Sriram veranschaulichen, welche Übereinstimmungen es gibt

6 Hauptsache

Freunde mit Federn und Fell

Naturverbundene Tagespflege für die Jüngsten

Auf dem Hof ihrer Großmutter, wo sie selbst schon die Hühner fütterte, erfüllt sich Lisa Waternbergs Traum, die Arbeit mit Kindern und Tieren in der Natur zu verbinden

10 Hauptsache

Tiergestützte Inklusion

Selbstbestimmt lernen auf dem Kinderbauernhof

Aus einem Umweltprojekt wurde inklusive Beziehungsarbeit. Undine Günther bringt sowohl die Menschen miteinander als auch die Menschen mit den Tieren wieder auf Augenhöhe

Hund, Katze, Maus

Yoga für Kinder

Die alte Yoga-Tradition und moderne Pädagogik haben verblüffend viel gemeinsam. Unsere Redakteurin Emilia Miguez begleiten nicht nur die vielseitigen Körperhaltungen (Asanas) seit vielen Jahren, auch die yogaphilosophischen Ideen haben ihr Verständnis von der Beziehung zu sich und der Umwelt stark geprägt. Diese bereits 2000 Jahre alte Alltagspraxis ermöglicht es, uns und unsere Potentiale zu erfahren, Empathie und Gewaltfreiheit zu leben und Kraft zu entwickeln, die Welt zu bereichern. Sie ist auf das Buch »Yoga für Kinder und Jugendliche« gestoßen, das durch die verschriftlichten Gespräche zwischen der Pädagogin Kornelia Becker-Oberender und dem Yogalehrer R. Sriram veranschaulicht, welche Gemeinsamkeiten es zwischen der alten südostasiatischen Erfahrungsphilosophie und der zeitgemäßen Pädagogik gibt. Als Leser:innen begleiten wir Kornelia dabei, wie sie anfänglich mit ihren eigenen Kindern teilt, was sie so tief berührt, um später daraus eine geeignete Yoga-praxis für alle jungen Menschen zu entwickeln. So beginnt sie mit R. Sriram stundenlange Gespräche darüber zu führen, was eigentlich Yoga für Kinder ausmacht. Der erfahrene Yogi hat bereits viele Jahre in Indien gelernt und unterrichtet, sein tiefes Wissen und das damit verbundene Bild vom Kind teilt er mit uns. Eindrücklich erfahren wir, wie gut sich jahrtausendealtes und heutiges Wissen ergänzen und wodurch schon die Jüngsten erleben können, wie wohltuend die Verbindung von Atem, Körper und Geist ist. Wir freuen uns sehr, dass einige Ausschnitte die-



ses wunderbaren Gesprächs zwischen R. Sriram und Kornelia Becker-Oberender nun auch in Betreff KINDER zu lesen sind.

Das Kind ist nicht unwissend

K.: Was bedeutet es im Yoga, dem Kind genügend Freiraum zu geben, sich auszuprobieren, Fehler zu machen, die Dinge auf die eigene Weise verstehen zu können und seine Sicht der Dinge zu präsentieren?

S.: Yoga spricht davon, dass jedes Lebewesen ein vollkommenes Geschöpf ist. Die Hierarchie im Lernen – Lehrer oder Eltern zu Kindern – gilt nur für den Augenblick in der Situation des Lernens. Die Hierarchie verfällt oft sehr

schnell. Spätestens als erwachsene Menschen erleben wir, dass alternde Eltern viel von uns lernen können und müssen. Die Tatsache sollten wir schon als Eltern oder Erziehungsberechtigte von Kindern als eine grundlegende Einstellung wahren. Der Begriff »Kind« darf nicht gleichgesetzt werden mit »unwissend« und »unerfahren«. Nur so lernen wir, dem Kind den Raum zu geben, der ihm zusteht, um seine eigenen Erfahrungen von »richtig« und »falsch« oder »gut« und »problematisch« zu machen. Kinder, die einen solchen Freiraum bekommen, werden mutig, weise und selbstbewusst unsere unmittelbare Welt bereichern. Die Toleranz, die ein Kind entwickeln kann, ist für seine Zukunft sowie die seiner Umgebung wichtig. Deshalb sagte Mahatma Gandhi: »Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen.«

Freier Lernprozess

K.: In der heutigen Zeit finden Kinder kaum Freiraum und Möglichkeiten, um ihre Fantasie spielen zu lassen und ihre Kreativität auszuleben. Gibt es einen Zugang zu diesen Erfahrungsräumen und kann das Kind sich mit Hilfe des Yoga hier eigene Freiräume erschließen?

S.: Der Yogaunterricht soll meines Erachtens den Kindern ein Gefühl von »In-Ruhe-gelassen-Sein« vermitteln und trotzdem klare Gemeinschaftsregeln enthalten, sodass einzelne Kinder den Unterrichtsablauf nicht verhindern. Die Leh-

rer dürfen aber von den Kindern ihre Anteilnahme verlangen. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper, dem Atem und den Fähigkeiten, ohne die Notwendigkeit eines Vergleiches oder einer Bewertung, ist ein freier Lernprozess. Der kann den Kindern helfen, ihre Fantasie und Kreativität zu entfalten. Deshalb ist es nicht empfehlenswert, im Rahmen des Yogaunterrichtes die Übungen mit Fantasiereisen und -geschichten zu füllen. Das lenkt vom Wesen des Yoga ab und unterbindet systematisch die selbstständige Entdeckungsfähigkeit des Kindes. Wenn wir hingegen in einem Ambiente, in dem davor mit Körperübungen gewisse Selbsterfahrungen angestrebt wurden, im Anschluss werteorientierte Geschichten erzählen, beflügeln wir die Verknüpfung der Bilder mit dem Selbst und fördern so die Kreativität.

Von den Tieren lernen

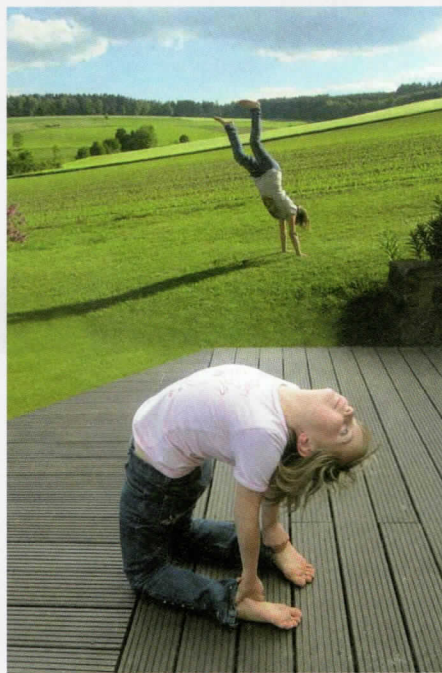
K.: Die meisten Körperhaltungen (Asanas) haben Tiernamen, warum ist das so? Wofür stehen diese Tiere?

S.: Tiere machen Körperbewegungen, die keinen Bezug zu einer sichtbaren Aktivität wie Nahrung-Suchen, Essen oder Sich-Fortbewegen haben. Ein Tier reckt sich, gibt Laute von sich, schüttelt sich oder macht eine Bewegung, die vor allem dazu dient, Spannungen loszuwerden und sich zu energetisieren. Damit löst das Tier die Winde oder die Blockaden im Körper und auch die Spannungen in Gliedern und Gelenken. Sie zeigen uns, wie wir mit dem eigenen Körper und dessen Fähigkeiten die Spannungen loswerden können. Diese Beobachtungen von Tieren haben dazu beigetragen, den Fundus von Asanas zu entwickeln, weshalb einige Tiernamen tragen. Beim Yoga mit den Jüngsten sollte uns das dennoch nicht dazu verleiten, die Kinder »zu Tieren werden zu lassen«, sie also anzuleiten, z.B. zum Hund zu werden und damit ihre Aufmerksamkeit von sich wegzuführen. Lie-

ber sprechen wir mit ihnen über die Qualitäten des jeweiligen Tieres und wie wir diese in Körperhaltungen umsetzen können.

Vertrauen in die eigene Kraft

K.: Yoga ist die intelligente Verknüpfung von Körperspannung und Körper-



haltung, Atembewegung und gerichteter Aufmerksamkeit. In der Pädagogik wird bei dem Heranwachsenden die Stärkung und Stabilisierung des Vertrauens in die eigene Kraft als eines der zentralen Ziele verstanden. Das gründet darin, dass die innere Stabilität eines Menschen als Voraussetzung für erfolgreiche Stressbewältigung gilt, und bedingt, dass das Kind sich selbst gut kennt und ausgewogen in schwierigen Lebenssituationen agiert. Könnte Yoga als ein »universelles Handwerkszeug« zur Selbsterkenntnis und -regulation dienen?

S.: Wenn ein Kind erlebt, dass es über den Körper und dadurch über sich etwas lernen kann, dann wächst sein Vertrauen in die eigene Kraft. Beim Yogaüben ist kein Teil des Körpers wirklich

passiv, der Körper ist – wenn wir richtig üben – immer in seiner Gesamtheit aktiv. Die besondere Verbindung von Körper, Atem und Geist macht eine Körperstellung oder Bewegung zu einer Yogapraxis. Das gilt natürlich auch bei Kindern. Eine solche Verbindung gewährt die innere Stabilität. Dabei ist es wesentlich, das eigene Maß zu finden: Wie viel kann ich mir zumuten? Habe ich genug Ausdauer? Wo ist heute meine Grenze? Jetzt sind Lehrende gefordert, stets bewusstzumachen: Lernen heißt erleben, und es kommt darauf an, die Lust an dem Erlebenwollen, dem Weiterforschen am eigenen Körper, immer wieder neu zu ermöglichen. Lehrende müssen herausfordern oder sich zurücknehmen, je nachdem, was gerade benötigt wird. Eine gesunde Selbstwirksamkeitserwartung entwickelt sich in einem Kind, wenn sich das Kind in seinem Körper zu Hause fühlt und sich mittels seines Körpers über seine Besonderheiten – Stärken und Schwächen – bewusst ist.

K.: Ich erinnere mich an ein kleines Mädchen, Anna. Sie war neun Jahre alt, aber für ihr Alter sehr schüchtern und wortkarg, eher unscheinbar. Sie nahm wenig Anteil an der Gruppe. Meist wurde sie von ihrer Mutter in den Yogaunterricht gebracht. Sie stürmte immer schnell auf »ihre« Yogamatte. Irgendwie gelang es Anna jedes Mal, genau »ihre« Matte rechtzeitig zu erwischen. Ihre Bewegungen waren eher unsicher. Sie suchte viel Blickkontakt mit mir und orientierte sich beim Üben immer wieder an den anderen Kindern. Eines Tages übten wir die »Krähe«. In der darauffolgenden Stunde war Anna anders, was sogar den anderen Kindern auffiel. Sie kam stolz in den Raum und wollte unbedingt allen zeigen, was sie konnte: das Asana »Krähe«! Anna hatte die ganze Woche unentwegt geübt. Der Eifer, es zu schaffen, die innere Bedeutung, die das Gelingen für Anna hatte, waren deutlich zu erkennen, als sie in der Stunde stolz und gar nicht mehr un-

scheinbar und schüchtern allen Kindern ihr Können zeigte. Ganz spannend war ihre fast schon feierliche Ausführung der Übung. Vollkommen konzentriert und total auf ihr Tun ausgerichtet, so als sammle sie all ihre Energie zur Handlung, und sie war dabei gelassen! Das war eine Art Startschuss für viele folgende Yogastunden, in welchen sich Anna sehr aktiv ausprobierte.

Positive Körperwahrnehmung

K.: Kann Yoga die Reifung der kindlichen Körperwahrnehmung und des maßgeblich damit verbundenen Bewegungssystems positiv unterstützen?

S.: Im Yogaunterricht wird diese Idee als didaktischer Schritt, besonders bei Kindern, gepflegt. Das pädagogische Geschick der Lehrkraft spielt eine wichtige Rolle. Die Geduld und das genaue Beobachten sind wichtige Eigenschaften. Sie helfen, sich zurückzunehmen, um einen Raum zu schaffen, in welchem das Kind seine rudimentären Erfahrungen mit sich und seinem Körper machen kann. Kinder sind neugierig, ihren noch unbekanntem Körper auszuprobieren, das ist ein großer Unterschied zu Erwachsenen. Wenn das Kind Yoga-haltungen ausführt, z.B. sich vorbeugt, sich nach oben streckt oder in einer Schrittposition streckt und sich zur Seite dreht, ist da nichts außer der Bewegung. Die Yogaübungen, die Asanas, stärken und unterstützen das konkrete Entdecken seines eigenen Körpers und seiner Glieder, sie fordern es heraus, regen die Sinne an.

K.: Kinder sind stets in Bewegung. Müssen sie sich dabei nicht automatisch mit ihrem Körper auseinandersetzen?

S.: Nein, nicht zwangsläufig. Kinder sind ständig in Bewegung, das stimmt, doch oft handelt es sich dabei um nicht-orientierte und überschießende Bewegungen. Das Kind hat eine innere Be-



Praxistipp für Vorschulkinder

Beim Üben einer dynamischen Asanareihe wird die Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Körperteile (z.B. rechter Fuß, linkes Knie, Bauch – Nabel, Brustmitte, Stirn, rechte Wange etc.) gelenkt und durch das laute Benennen des jeweiligen Körperteils intensiviert.

wegungsstruktur, aber nicht unbedingt gleichzeitige innere Klarheit. Ich meine damit, dass das Kind nicht seinen Körper bewegt, sondern der Körper bewegt das Kind. Um eine unkoordinierte, hektische Bewegung in eine frei fließende zu verwandeln, müssen Milliarden von Muskelimpulsen gebremst werden. Ein Kind benötigt die freie impulsive Bewegung, aber auch eine bewusste und aktive Bewegungsform. Nur so gelingt ihm die bewusste und konzentrierte Erfahrung, die nur in der Kindheit, beim Kennenlernen des eigenen Körpers möglich ist. Yoga bietet eine Fülle von Asanas, die bewusst ausgeführt werden sollten, um das Kind zu befähigen, sich diesen Schatz zu erschließen. Ein Kind,

das sich zum Beispiel im Schnecken-tempo bewusst zu bewegen lernt, verankert neue harmonische, ruhige, fließende Bewegungsmuster und wird zunehmend ruhige Muster abrufen können. Es wird sich aber gleichzeitig die wichtige Rolle des Körpers in seinem Bewusstsein einprägen.

Selbstständige Erfahrung

K.: Wie würdest Du Resilienz aus der Sicht des Yoga beschreiben?

S.: Es gehört zur normalen Entwicklung des Kindes, dass es die Resilienz-faktoren entwickelt. So ist, z.B. wenn es fällt, während es zu gehen lernt, die selbstständige Erfahrung wichtig. Die Eltern bieten lediglich einen Raum, in dem das Kind seine Welt erfahren und über sich selbst lernen kann. So lernt ein Kind, nach einer Niederlage aufzustehen, als sei die Niederlage etwas Alltägliches, etwas, was zum normalen Leben und Sein gehört. Erst auf diesem Weg lernt das Kind, sich selbst richtig einzuschätzen und seine Resilienz-fähigkeit zu entwickeln. Das wird



ihm Optimismus und Selbstvertrauen geben, sodass es sich in der eigenen Haut wohlfühlt. Probleme werden somit als Herausforderungen verstanden.

K.: Finden sich die oben beschriebenen Resilienzfaktoren in den Ideen des Yoga wieder?

S.: Ja, wenn ein Problem auftaucht, ist es wichtig: 1. zuerst das Problem genau zu betrachten und sein Erscheinen als Tatsache und Realität anzunehmen (Akzeptanz, Optimismus); 2. als Nächstes zu entscheiden, was zu tun ist (Verantwortungs- und Entscheidungsfähigkeit, aktive Lösungsorientierung), um eine Wiederholung der Situation zu vermeiden. Wird ein Kind von einem anderen Kind beleidigt, das es als Freund:in betrachtet hat, lernt es, sich der Situation zu stellen, das Verhalten des anderen Kindes zu akzeptieren und mutig Lösungen zu finden oder Entscheidungen zu treffen. Mit Hilfe der Yogaübungen haben Kinder ein Übungsfeld, um ihre Resilienzfähigkeiten zu trainieren:

- die eigenen Grenzen und Möglichkeiten spüren und akzeptieren;
- sich klare und realistische Ziele setzen;

Praxistipp für Vorschulkinder

In Zweiergruppen kann geübt werden: Still sitzen und, ohne den Blick zu wenden, einem anderen Kind in die Augen schauen.

Reflexion: Lasse ich mich stören von der Stimmung des anderen Kindes oder kann ich bei mir bleiben?

- mit Hilfe zahlreicher Variationsmöglichkeiten einen Weg finden und die eigenen Grenzen angehen;
- das Vertrauen in die eigene Kraft haben, in das Gelingen des Tuns, und verstehen, dass es nicht auf den Vergleich mit den anderen ankommt.

Konzentration entsteht im Spiel

K.: Maria Montessori spricht von der besonderen Fähigkeit des Kindes, seine Umwelt unbewusst, unreflektiert und ganzheitlich-bildlich aufzunehmen, dem »absorbierenden Geist«, der sich grundlegend von der geistigen Qualität des erwachsenen Menschen unterscheidet.

Inwieweit finden sich im Yoga ähnliche Gedanken oder wie wird dort die kindliche geistige Entwicklung beschrieben?

S.: Sehr ähnlich zu dem von Maria Montessori angesprochenen Zustand des Geistes ist im Yoga das »Samyama« oder die Yogameditation. Yoga beschreibt deren Entwicklung in präzisen Schritten. Am Beispiel des Kindes kann das so beschrieben werden:

- Das Kind ist fasziniert von einem Spiel, bewegt sich geistig weg von anderen es umgebenden Dingen und konzentriert sich auf das Spiel.
- Die Ablenkbarkeit seiner Aufmerksamkeit lässt nach, da das Kind in das Spiel, das es gebannt hat, eintaucht.
- Es tritt eine Selbstvergessenheit ein, bei der alle fein- und grobmotorischen Funktionen des Körpers selbstverständlich ablaufen und die Sinne und der Geist so vom Objekt absorbiert sind, dass eine hohe Qualität der Wachsamkeit zurückbleibt.
- Ein Wissen, das bis in die feinsten Nuancen des Objekts reicht, offenbart sich dem Kind, und somit erfasst es eine ganze Welt für sich und empfindet große Freude.

K.: Ein Kind sollte sich so lange mit einer Sache beschäftigen, bis es einen Sättigungsgrad verspürt, eine innere Befriedigung. Können Kinder eine solche Möglichkeit im Yoga finden?

S.: Ja. Wenn sie die gleiche Körperstellung in den unterschiedlichsten Weisen angehen, lernen sie eine Menge über die Haltung, über den Körper und über ihre spezifischen körperlichen Fähigkeiten und Grenzen. Durch die Neugestaltung wird es ihnen nicht langweilig. Das Gleiche gilt, wenn sie Geografie oder Rechnen lernen.

K.: Ein kleines Kind bedarf der Eigenmotivation, um seine Aufmerksamkeit polarisieren bzw. sammeln zu können. Montessori sprach von der anregenden

Umgebung, die zu gestalten sei, ohne das Kind zu viel anzuleiten und Dinge vorzugeben. Wie kann ich im Yoga Kinder anregen, ohne sie zu animieren?

S.: Es können verschiedene Strategien angewendet werden, z.B.:

- Die Kinder sich gegenseitig bei der Ausführung einer Übung helfen lassen.
- Dem Kind eine Aufgabe geben, die passend zu seiner momentanen Situation ist.
- Die Kinder zum Mitdenken anregen, wie eine Übung besser gelöst werden kann.
- Dem Kind nie mit eigenen Ideen zuvorkommen, wenn es im Prozess einer Entdeckung ist.

Innere Stabilität und Sicherheit

K.: Eine Beziehung zu sich und anderen aufbauen, das Gefühl, »sich geliebt und wohl zu fühlen« sind personale und soziale Kompetenzen, die zu den Resilienzfaktoren zählen. Wie kann das Kind das im Yoga stärken?

S.: In der Yogaphilosophie ist die zentrale Aufgabe, nach einem tieferen Verständnis des »Selbst« zu suchen, ohne dabei das eigene Selbstbild aus dem zu basteln, wie uns andere wahrnehmen. Ein Kind z.B., über das sich andere lustig machen, lernt seinen eigenen Wert zu finden und sich zu behaupten. Das ist ein Fortschritt im yogischen Sinn. Nehmen wir an, das ist nicht dadurch geschehen, dass das Kind seine äußeren Umstände optimiert hat, sondern durch eine veränderte eigene innere Einstellung, die es z.B. über die Yogaübungen lernt. Das Üben kann ihm helfen, ein Gefühl des »In-sich-Wohls« zu entwickeln, und eine innere Stabilität und Sicherheit vermitteln. Die Umgebung, in der wir leben, spielt dabei eine förderliche oder hinderliche Rolle. Die Empfindsamkeit von Kindern ist oftmals größer als die von Erwachse-



nen. Deshalb benötigen Kinder definitiv eine Umgebung, in der sie nicht bedrängt werden, sich mit anderen zu vergleichen, oder ihr Selbstbild daran zu messen, wie andere es bewerten. Eine positive Umgebung im Sinne des Yoga

Praxistipp für Vorschulkinder

Vorschulkinder befinden sich im »Erzähleralter«. Sie sind gewohnt, ihre Wünsche, Probleme und Konflikte in stellvertretenden Geschichten auszusagen. Sie lieben es, Erzählungen Erwachsener zuzuhören, und auch die Welt um sie herum erklären sie sich über eigene Geschichten. Einfache und kurze Märchen oder Fabeln eignen sich zur ersten Auseinandersetzung mit ethischen Werten und grundlegenden Verhaltensweisen. Die Kinder geben der Geschichte ihre eigene Deutung. In der Yogastunde sollte für jedes Kind ein zeitlicher Rahmen (ein bis zwei Minuten) zur Verfügung gestellt werden, in dem es seine Fragen und Gedanken zu der Geschichte sagen kann. Da in diesem Alter das Reflektieren noch ungeübt ist, können manche Kinder die Geschichte am leichtesten über freies Malen »reflektieren«.

bietet zweierlei: einen Menschen, der als Vorbild dient, und eine Idee, die als Vision gilt.

K.: Selbstachtung hat viel mit Achtsamkeit zu tun. Wo setzt Yoga beim Kind an, um die Achtsamkeit zu entfalten?

S.: Die Achtsamkeit ist ein wichtiges Prinzip im Yoga. Zum einen wird das Kind in der Achtsamkeit gegenüber dem Körper und dem Atem geübt und zum anderen in der Achtung vor den anderen in der Gruppe. In der Gruppe üben Kinder den achtsamen Umgang miteinander. Achtsamkeit ist nichts anderes als die Wertschätzung aller Dinge. Kinder lernen schnell, dass Selbstwertschätzung davon abhängt, wie sie andere wertschätzen. Um das bei Kindern zu inspirieren, spielen Erwachsene eine wichtige Rolle – die des Vorbildes! Erwachsene üben selbst die Achtsamkeit gegenüber Kindern, denen sie sie beibringen wollen.

Literatur

Sriram R., Becker-Oberender K. (2020): Yoga für Kinder und Jugendliche. Ausgeglichenheit, Konzentration, Selbstständigkeit. Petersberg

R. Sriram ist Yogalehrer in Europa und Indien. Er leitet die Yogabewegung »Yogaweg«.

Kontakt

www.sriram.de, www.yogaweg.de und www.basekodai.org

Kornelia Becker-Oberender ist Diplompädagogin mit den Schwerpunkten Bildungswissenschaft, Resilienzforschung und systemische Beratung. Sie ist zudem Mutter von drei erwachsenen Kindern und Yogalehrerin (BDY/EYU).

Kontakt

www.ibe-gieleroth.de