

ANDREA HELTEN

YOGA
*für dich und
dein Kind*

GEMEINSAME ÜBUNGEN
FÜR MEHR GELASSENHEIT
UND EINE STARKE
ELTERN - KIND - BINDUNG

riva

*>> Truly wonderful
the mind of a child is. <<¹*

Yoda, Star Wars

YOGA MIT KIND – MEHR ALS NUR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL

Yoga erfreut sich nach wie vor einer wachsenden Popularität. Vor allem Erwachsene haben die regelmäßige Praxis für sich entdeckt und in den Alltag integriert. Die Wirkungen sind bestechend und schnell am eigenen Leib erfahrbar. Ein gesunder und positiver Umgang mit dem Körper bis hin zur Minderung von Schmerzen sind die Resultate. Neben dem daraus entstehenden guten Körpergefühl bietet Yoga aber auch unzählige mentale Vorteile. Er trägt zum Stressabbau bei, sorgt für innere Ruhe und Gelassenheit und sogar für Abhilfe bei Schlafstörungen. Wenn Yoga so viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat, schließt sich mir gleich eine wichtige Frage an: Warum sollen davon nur Erwachsene profitieren?

Yoga für Kinder gibt es seit über drei Jahrzehnten. Elternteil und Kind gemeinsam auf die Matte zu holen, ist ein großartiges Konzept. Neben den angesprochenen positiven Seiten des Yoga wird gleichzeitig die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt. Es entsteht ein Austausch, der über das Verbale hinausgeht, wodurch wir oft viel genauer gespiegelt bekommen, wer der andere ist und was in ihm vorgeht.

Andrea hat dieses Konzept wunderbar umgesetzt. In ihrer spielerischen und kreativen Weise, Yoga zu üben und zu vermitteln, liegt viel Hintergrundwissen. Modern und mit Leichtigkeit angeleitet, erhältst du als Leserin und Yogapraktizierende kompakt und an unsere Gesellschaft und die moderne und schnelllebige Zeit angepasst altbewährtes Wissen einer klassischen Tradition.

Vielleicht ist es genau dieses Buch, das dir dabei hilft, gemeinsam mit deinem Kind aus Yoga mehr als nur ein Hobby zu machen, sondern in eine Praxis einzutauchen, deren Reise und Erlebnisse nie zu Ende gehen. Ich wünsche dir viel Erfolg mit den Übungen aus diesem Buch und dass sich zahlreiche Menschen von deiner strahlenden Leidenschaft inspirieren lassen.

Christina Lobe, zertifizierte Anusara-Yoga®-Lehrerin

DER IDEALE ORT, UM SICH KREATIV ZU VERBINDEN

»Ist Yoga mit Kindern überhaupt richtiges Yoga?«, werde ich öfter einmal gefragt. Meist sind die Fragesteller selbst erfahrene Yogapraktizierende, oftmals ohne großen Kontakt zu Kindern. Je nach Tagesform antworte ich dann länger oder kürzer. Die kürzere Variante geht so: »Natürlich ist es das! Die Frage ist doch eher, ob Yoga ohne Kinder richtiges Yoga ist.« Logisch, dass meine etwas provokante Einstellung zum Yoga mit Kindern geprägt ist von meiner fünfjährigen Praxis als Kinderyogalehrerin in Berlin. Aber meine Erfahrung zeigt: Egal, ob in Kindergarten, Grundschul-AG oder bei Teen-Kursen, ob gemeinsam mit Mama, Papa oder der besten Freundin – Yoga macht vielen Kindern Spaß! Denn – und das wäre die längere Variante – Yoga holt Kinder dort ab, wo sie sich gerade befinden: im unmittelbaren Augenblick. Das, was uns Erwachsenen oft so mühsam, ja banal erscheint, das Einssein mit dem Hier und Jetzt, mit dem, was wirklich ist, ist für die meisten Kinder zumindest in einem gewissen Alter problemlos abrufbar. Und daher können sie sich auch von jetzt auf gleich ganz wunderbar in eine räkelnde Katze (siehe Seite 50) oder in einen Lachkäfer verwandeln (siehe Seite 167).

*Yoga holt
Kinder dort
ab, wo sie sich
gerade befinden:
im unmittelbaren
Augenblick.*

Ich praktiziere Yoga seit mehr als zehn Jahren. Als meine Tochter 2006 geboren wurde, nahm ich sie im Alter von nur wenigen Monaten mit zu den Postnatalekursen von Patricia Thielemann bei Spirit Yoga in Berlin. Dort lag mein Goldmädchen wie all die anderen Babys auf einer Decke neben den Matten der anderen Mütter, bis es herausgefunden hatte, dass sich auch ein Baby von der Decke fortbewegen kann. Auf dem Rücken liegend, den Kopf abenteuerlich weit in den Nacken gelegt, robbte sich die Kleine über ihre Kopfkronen einfach von mir weg. Der verzückte Kommentar der Yogalehrerin damals: »Schaut mal, schon Babys üben sich im Yogafisch!«

In den folgenden gemeinsamen Jahren gesellte sich unsere Tochter immer öfter zu mir auf die Yogamatte, wenn ich zu Hause praktizierte. Dort zeigte sie ihre ganz eigene Version von Haltungen wie Hund, Baum oder Tisch. Wir probierten



»Das sind wir!« Mama, Papa, Kind – die ersten Kinderzeichnungen meiner Tochter stellten oft die familiäre Verbindung dar.

gemeinsam Übungen aus und erfanden neue. So entstand zum Beispiel die Übungsreihe »Wutspruch« (siehe Seite 58). Ich entdeckte, dass Yoga mit Kindern eben nicht, wie es auf den ersten Blick scheint, ein neomodischer Großstadttrend ist, sondern ganz natürlich und aus dem Kind heraus entstehen kann. Ich begann, mir eigene Yogageschichten auszudenken. Hier kam mir meine Erfahrung als Redakteurin beim Kinder- und Jugend-TV zugute. Die ersten Yogaschüler waren die Kindergartenfreundinnen meiner Tochter. Sie ließen sich neben Yogahaltungen auch von Massagen mit kleinen Reimen begeistern. Und schnell »erreimte« meine Tochter ihre eigenen kleinen Massagegedichte. Heute gibt sie mir mit ihren mittlerweile elf Jahren so manches Mal hilfreiche Tipps, wenn mir das Rad, eine anspruchsvolle Rückbeuge, nicht so gestreckt gelingt wie ihr.

Workshops, bei denen Eltern mit ihren Kinder Yoga praktizieren, stellen ganz besonders erfüllende Momente in meiner Kinderyogapraxis dar. Hier begeben sich Mutter beziehungsweise Vater und Kind zusammen auf eine kreative Reise

zum Yoga. Oft braucht es nicht viel, um einen gemeinsamen Raum zu kreieren. Eine lockere Rahmenhandlung wie etwa die Übungsreihe »Ein Baum erzählt seine Geschichte« (siehe Seite 136), ein Thema wie »Die wunderbare Welt der Gefühle« (siehe Seite 148) oder auch nur ein Tier wie etwa ein Affe reichen aus, um »auf der Basis von Yoga gemeinsam eine gute Zeit zu haben«, wie mein wunderbarer Kinderyogalehrer Thomas Bannenberg zu sagen pflegt. Sich selbst zu spüren, sich gemeinsam zu spüren – das ist eine schöne Erfahrung.

Immer öfter praktizieren wir Yoga auch in der Natur, um so noch mehr Sinnlichkeit zu erleben. Wer nun denkt, beim gemeinsamen Yogieren würden hauptsächlich die Kinder auf ihre Kosten kommen, liegt falsch. Auch Eltern profitieren von der gemeinsamen Verbindung. Oftmals wird die Yoga-Auszeit zu einem besonderen Anlass verschenkt. Und was gibt es Schöneres für einen Elternteil, als zum Abschluss des Workshops vom eigenen Kind sanft massiert zu werden? Diese berührenden Momente aus meiner Kinderyoga- und Eltern-Kind-Praxis möchte ich an dich und dein Kind weitergeben. In diesem Buch findest du Übungen für jedes Bedürfnis und jede Zeitspanne. Anders als in gängigen Yogaübungsbüchern habe ich auf eine Einteilung in Schwierigkeitsgrade verzichtet. Die meisten Übungen sind einfach nachzumachen. Stattdessen richtet sich Yoga nach dir: Was Yoga für dich und dein Kind »tun« kann.

Die Übungen sind in die drei Bausteine Loslassen, Verbinden und Stärken unterteilt. Warum dies Sinn macht, erfährst du ab Seite 30. Auch der Zeitrhythmen, den du mit deinem Kind aufbringen solltest, ist flexibel gestaltet. Ich habe zwar sowohl 10-Minuten- als auch 30-Minuten-Einheiten zusammengestellt, trotzdem hast du die Möglichkeit, diese Reihen für dich anzupassen, je nachdem, wie viel Zeit ihr zur Verfügung habt. Weitere thematische Übungseinheiten findest du ab Seite 134 – natürlich mit Massage. Für besonders bewegte Kinder gibt es einige Übungen, die auf deren besondere Bedürfnisse eingehen (siehe Seite 164).

Dieses Buch kann vielfältig genutzt werden. Es eignet sich zum Lesen, Nachschlagen, Üben und Anschauen. Und es hat auch viel Platz für eigene Ideen. Notizseiten bieten Raum zum Aufschreiben von Übungen, die ihr euch vielleicht während des Praktizierens selbst ausgedacht habt, für kleine Zeichnungen oder persönliche Erinnerungen, die ihr mit einer Übung verbindet, für das Erspinnen eigener Fantasieisen. Ich möchte dich mit »Yoga für dich und dein Kind« anregen, kreativ zu werden und so der ganz besonderen Beziehung zwischen dir und deinem Kind den bestmöglichen Ausdruck zu verleihen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim gemeinsamen Praktizieren mit deinem Kind!

Deine Andrea



~~~~~

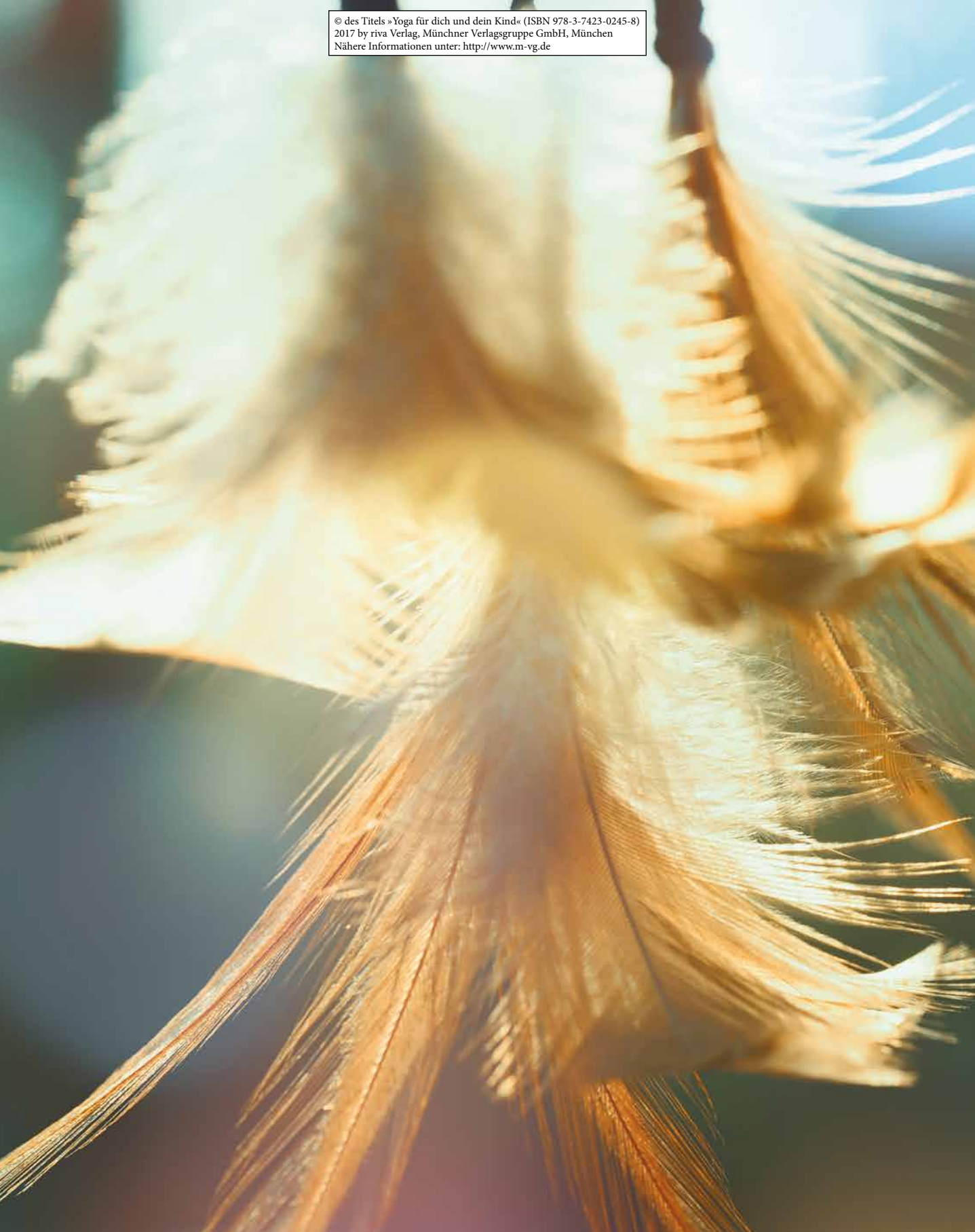
# YOGA - JAHRTAUSENDE- ALTES WISSEN

~~~~~

*>> It (Yoga) does not just
change the way we see things;
it transforms the person who sees. <<²*

Iyengar, Light on Life



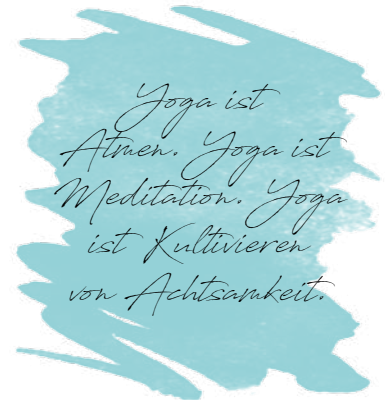


DER ACHTGLIEDRIGE PFAD DES PATANJALI

Yoga, die alte indische Philosophie, ist längst in der westlichen Welt angekommen. Zwischen Heidelberg und Husum entstanden in den letzten Jahren zahlreiche Yogaangebote. Allein in Berlin gibt es eine riesige Auswahl an Yogastudios. Dazu kommen ungezählte Kurse, etwa in Fitnessstudios, Volkshochschulen oder Kieztreffs. Längst hat sich Yoga aus der Esoterikecke herausbewegt. Er hat sich als eigener Markt etabliert, mit Retreats und trendigen Accessoires, von der speziellen Yogamatte und dem passenden Mattenspray bis zum nacktenfreundlichen Kopfstandstuhl. Soziale Netzwerke wie Instagram geben uns die Möglichkeit, uns mit Yogaübenden weltweit zu verbinden – und buhlen oftmals mit Fotos von spektakulären akrobatischen Haltungen um unsere Aufmerksamkeit.

Darüber vergessen wir manchmal – vor allem in den Großstädten –, dass Yoga mehr bedeutet als reine Körperertüchtigung im loungigen Studio. Yoga ist Atmen. Yoga ist Meditation. Beim Yoga horchen wir nach innen und halten die eigene Stille aus, um die innere Fülle zu entdecken. Yoga ist ein Kultivieren von Achtsamkeit. Yoga bedeutet auch, auf Kraftausdrücke und destruktive Verhaltensmuster wie Neid oder Negativität zu verzichten, auch wenn uns das oftmals schwerfällt. Yoga ist Verbindung von Körper, Seele und Geist, von Himmel und Erde, von innen und außen.

Der Gelehrte Patanjali definiert Yoga so: »Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand (...) auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.«³ Patanjali legte mit seinem »Yoga Sūtra« vor rund 2000 Jahren als Erster die Grundlage für Yoga schriftlich fest. Er gilt gemeinhin – und nicht nur für den bekannten Yogaguru Iyengar – als Vater des Yoga. Das »Yoga Sūtra« umfasst den sogenannten achtgliedrigen Pfad: acht Aspekte, die jedem Yogaschüler die maßgebliche Richtung weisen.



An erster Stelle des achtgliedrigen Pfads steht nicht – so könnte man meinen – die Yogapraxis, sondern ein moralisches Regelwerk, die sogenannten Yamas. Yamas sollen einen guten Umgang zwischen den Menschen gewährleisten, beschreiben also die ethische Grundlage, auf der das soziale Miteinander fußen soll.

Zwei der insgesamt fünf Yamas heißen Ahimsa und Satya. Ahimsa bedeutet Gewaltlosigkeit, auf allen Ebenen und gegenüber allen Lebewesen (daher sind die meisten Yogis Vegetarier oder Veganer). Ahimsa meint ebenfalls Freiheit von Gewalt auf der Kommunikationsebene. Damit ist Ahimsa auch für alle Menschen interessant, die mit Kindern zu tun haben: Unbedachte Worte und Gesten können unser (kleines) Gegenüber verletzen.

Natürlich sind wir alle auch nur Menschen – und wenn zum wiederholten Mal das Kinderzimmer nur durch eine Schneise zu betreten ist, lassen wir uns nur zu leicht zu einer Standpauke hinreißen. Hier kann uns Ahimsa helfen, indem wir erst einmal durchatmen und uns daran erinnern, dass wir mit Schreien und Beschimpfungen weder viel erreichen noch gewaltfrei handeln. Durchatmen nimmt oft schon den Druck aus einer Situation heraus. Sich nicht von negativen Gedanken und Gefühlen zu einem Wutausbruch hinreißen lassen – auch das ist Ahimsa. Wahrscheinlich hat das Kind einfach nur eine andere Vorstellung von Ordnung (auch wenn das als Erwachsener schwer auszuhalten ist).

Ein weiteres Yama ist Satya, was so viel wie Wahrhaftigkeit bedeutet. Satya bietet Kindern die Grundlage, um sich an uns orientieren zu können. Denn ein wahrhaftiger, ehrlicher Umgang mit anderen, aber auch mit sich selbst und mit den eigenen Fehlern ist es, aus dem auch unsere Kinder Stabilität und Mut gewinnen können. Ein Beispiel gefällig? Wie verhalten wir uns, wenn das Telefon kurz vor dem Abendessen klingelt und wir sehen, dass es die Freundin mit chronischem Liebeskummer ist, die am liebsten stundenlang telefoniert? Lassen wir uns verleugnen? Erfinden wir eine kleine Notlüge? Egal, was wir tun – unser Kind wird sich unser Verhalten zum Vorbild nehmen.

Neben den Yamas, den insgesamt fünf Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen, erläutert Patanjali im »Yoga Sûtra« die Niyamas. Bei den Niyamas geht es um Aspekte für einen besseren Umgang mit sich selbst. Hier steht die eigene Achtsamkeit im Vordergrund: Saucha, die Reinlichkeit, oder Santosha, die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Wie oft denken wir, erst eine bestimmte (oftmals materielle) Sache erreichen zu müssen, um zufrieden und glücklich zu sein. Und so drehen sich unsere Gedanken stets im Kreis, denn es gibt schließlich immer etwas, nach dem wir streben. Dabei ahnen wir schon, dass wahre Zufriedenheit nur von innen entstehen kann. Erst mit einer gewissen Demut können wir unser Leben akzeptieren und annehmen. Und gerade – vermeint-



Über zweieinhalb Millionen Deutsche praktizieren Yoga.

liche – Niederlagen lassen uns oft erst eine nächste Entwicklungs- oder Erkenntnisstufe erreichen, auch wenn es schmerzhaft ist. Ein wenig Santosha hilft uns täglich, das eigene Schicksal demütiger anzunehmen und uns nicht immer verrückt zu machen. Einfacher gesagt als getan, aber einen Versuch ist Santosha allemal wert!

Schreiten wir mit Patanjali weiter auf seinem achtgliedrigen Pfad und lassen wir die Yamas und Niyamas hinter uns, so begegnen wir nun dem, was wohl die meisten mit Yoga verbinden. Die Haltungen, im Yoga auch Asanas genannt, sind ein Spiel der Polaritäten: »Sthira sukham asanam«, heißt es hier, also stabil und durchlässig zugleich soll das Wesen jeder Yogaposition sein.

Je weiter wir den Pfad der acht Glieder verfolgen, umso transzender, feinstofflicher werden die Stufen. Die Beobachtung des Atems (Pranayama), das Zurückziehen der Sinne (Pratyahara), die Konzentration (Dharana) auf eine



»Ashtavakrasana« heißt diese herausfordernde Übung. Schön für den, der sie beherrscht. Im Yoga steht jedoch nicht die Gelenkigkeit im Vordergrund.

Sache und schließlich die Meditation (Dhyana) sind wichtige Vorstufen des Stadiums, das Patanjali an die achte und letzte Stelle setzt: die Erleuchtung, das Einswerden mit allem (Samadhi).

EIN PERFEKTER HANDSTAND IST NICHT DAS ZIEL

Die Asanas stehen bei Patanjali an dritter Stelle, nach den Yamas und Niyamas. Tatsächlich verwechseln viele Menschen die Yogapositionen (Asanas) mit Yoga als Gesamtheit, als Modell für eine Lebenshaltung. Yoga ist kein reines Bewegungsprogramm wie HIT (hochintensives Training), Jazzdance oder Boxen. Im Yoga sind das Nach-innen-Spüren und der Atemfluss, der die Bewegung begleitet, untrennbar mit dem Körperlichen verbunden. Die Kunst ist es, einen Bewegungsablauf, den wir zum tausendsten Mal wiederholen, immer noch achtsam, dabei stabil und durchlässig auszuführen.

Natürlich geht es auch um die korrekte Körperhaltung. Das ist oftmals gar nicht so leicht: Eine Yogapose, die uns so viel Kraft kostet, dass wir den Atem dabei anhalten, ist im Sinne Patanjalis kein Yoga. Und selbst wenn uns die Instagram-Profile so mancher Yogis mit ihren teilweise akrobatischen Yogahaltungen im knappen Outfit vor atemberaubenden Landschaften etwas anderes suggerieren: It's not about the handstand – es geht hier nicht um den Handstand,⁴ sondern ums eigene Beobachten und Erspüren, den Fokus und die Konzentration. Nichtsdestotrotz ist die zeitgemäße Verbreitung von Yoga auf den sozialen Netzwerken ein Segen und oftmals Ansporn und Inspiration zugleich.

DAS ERBE DES PATANJALI: YOGA FÜR ALLE!

Der achtgliedrige Pfad aus dem »Yoga Sûtra« hat nach wie vor seine Gültigkeit: Auch in der modernen, urbanen Ausrichtung von Yoga finden sich die Aspekte wieder. Wie war das mit Stabilität und Durchlässigkeit zugleich? Ja, die Yogalehre ist stabil, hat sie sich doch ihren Wesenskern erhalten. Auch wenn es heutzutage viele Yogaschulen gibt – von Metal-Yoga bis zum Bikram-Yoga –, immer ist es der Atem, der uns durch die Übungen führt. Ob in der Lunch-Break-Vinyasa-Klasse oder im traditionellen Kundalini-Yoga: Es werden Mantren gesungen oder manchmal auch nur ein kurzes OM, um mit allumfassenden Tönen den Raum zu füllen auf dem langen Weg zur Erleuchtung. Wir versuchen uns an herausfordernden Übungen und atmen dennoch mit Leichtigkeit. Wir spüren, dass der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper auch zu einem achtsameren Umgang mit der Umwelt führen kann.

Die vielfältigen Stilrichtungen des Yoga, seine aktuellen und immer wieder neuen Ausprägungen sind ihrerseits ein grandioses Beispiel für die Durchlässigkeit und »Beweglichkeit« der Lehre. Die Varianten nehmen kein Ende und fast täglich kommt Neues hinzu: akrobatisches Yoga, Cross-Yoga, Yoga auf dem (Büro-)Stuhl, das therapeutisch orientierte Iyengar-Yoga – für jede Zielgruppe lässt sich etwas finden. Yoga muss sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt⁵ – dieser Wunsch des großen Yogalehrmeisters T. K.V. Desikachar, der 2016 verstarb, hat sich erfüllt. Und so ist auch Eltern-Kind-Yoga perfekt dazu geeignet, den Spaß an der achtsamen Bewegung mit dem eigenen Kind zu kultivieren.



~~~~~

# ELTERN UND KIND GEMEINSAM AUF DER MATTE

~~~~~

>> *Lifetime is a child at play,
moving pieces in a game.
Kingship belongs to the child. <<'*

Heraklit, Fragmente





LAUT, LEBENDIG UND KREATIV

Verglichen mit einer normalen Erwachsenenstunde mutet Kinderyoga oder Eltern-Kind-Yoga eher wie der Ausbruch eines unkontrollierten Chaos an. Geht es in der Erwachsenenklasse ruhig und konzentriert zu, ohne Ablenkung von der eigenen Praxis, sind die Momente der Stille beim Kinderyoga eher selten – und wenn sie doch vorkommen, dann sind sie kurz. Tatsächlich handelt es sich nicht um Erwachsenen-yoga, bei dem Kinder einfach munter mitmachen. Bei einer Stunde »Familienyoga« lohnt daher ein Blick in die Gesichter der Kinder, um festzustellen, ob sie Spaß an der Veranstaltung oder einer bestimmten Haltung haben oder nicht.

>> *Our real
reason for
being is to
be happy.* <<⁸

Dalai Lama

Yoga mit Kindern oder gar Eltern-Kind-Yoga kennt man in Deutschland seit Mitte der 1980er-Jahre.⁹ Der Heidelberger Yogalehrer Thomas Bannenberg und die ehemalige Berliner Grundschullehrerin Petra Proßowsky gelten hierzulande als Wegbereiter. Sie begannen mit dem Unterrichten von Kindern, als ich noch im Kinderzimmer zu Madonna und The Smiths tanzte. Auch heute ist die Szene vergleichsweise überschaubar und die Auslegungen, was Kinderyoga beinhalten sollte, sind vielfältig. Das reicht von einer eher ernsthaften, indisch geprägten Praxis über autosuggestive Stunden mit Traumreisen oder mit aufwendigen Dekorationen in der Raummitte – ein Mix aus verschiedenen Wellnessangeboten, zumindest manchmal.

Im indischen Mysore oder Chennai wird Yoga mit Kindern traditionell unterrichtet. In Mysore praktizierten junge Menschen unter der Leitung des Meisters Krishnamacharya in den 1930er-Jahren Yoga. In den 1970ern führte sein Sohn T. K. V. Desikachar diese Tradition in Chennai fort, und zwar am Zentrum Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM). Yoga wird Kindern in Indien ernsthafter als im Westen (ganz ohne Traumreisen und Dekoration) und oft in Einzelunterricht vermittelt.

Yoga mit Kindern – ist das in Deutschland also eher ein trendiges Wellnessangebot für den oftmals hyperaktiven Nachwuchs? Nein, denn trotz der vergleichsweise jungen Geschichte lassen sich viele Aspekte von Patanjalis achtgliedrigem

Pfad sehr gut im Eltern-Kind-Yoga thematisieren, etwa die bereits erwähnte Ahimsa (Gewaltlosigkeit auf psychischer und physischer Ebene) sowie Satya, die Wahrhaftigkeit. Und auch wenn wir beim Yoga mit Kindern (anders als im Erwachsenen-yoga) den Atem nicht bewusst lenken, finden sich dennoch Atemübungen, die zum Ziel haben, den Geist zu beruhigen, zum Beispiel die Luftmatratzenatmung auf Seite 46. Die Beschäftigung mit dem Atem nennt Patanjali als vierten Aspekt auf seinem achtgliedrigen Pfad.

Wir erinnern uns: Patanjali definiert die Yogahaltungen als Spiel der Polaritäten, als fest und leicht. Auch beim Praktizieren von Eltern-Kind-Yoga begegnen uns diese Attribute: Wir spüren bei unserem jungen Partner die feste und verlässliche Struktur (»sthira«, z. B. bei Vertrauensübungen), erfahren gleichzeitig dessen Durchlässigkeit und Leichtigkeit (»sukha«). Und natürlich spielen die reinen Haltungen, die Asanas, beim gemeinsamen Praktizieren eine Rolle.

Üben Eltern und Kind gemeinsam Yoga, stehen die Asanas auf den ersten Blick sogar im Vordergrund, denn wir begeben uns in die Katze oder den doppelten Krieger, führen also eine körperliche Übung aus. Allerdings ist der physische Aspekt zwar wichtig (und zudem sehr unterhaltsam, wie wir später noch sehen werden), doch nicht von so großer Bedeutung wie bei den Erwachsenen. Das ist einer ungeschriebenen Regel im Yoga mit Kindern generell zu verdanken: Richtig und falsch sind hier keine Kategorien! Es wird nicht korrigiert, denn es geht nicht um die lehrbuchmäßige Ausführung einer Übung. Der Fokus beim Eltern-Kind-Yoga liegt vielmehr auf dem gemeinsamen Erleben und der Stärkung der Bindung zwischen Mama oder Papa und Kind.

EIN KONTAKT AUF AUGENHÖHE

Hier setzt Eltern-Kind-Yoga an: Durch das gemeinsame Üben verbinden wir uns wieder miteinander. Wir spüren den Körper des anderen, aber auch der eigene Körper wird verstärkt wahrgenommen. Wir begegnen uns auf Augenhöhe, respektvoll und achtsam. In einer lebendigen Eltern-Kind-Einheit werden Geschichten gesponnen und Asanas dürfen ganz frei und kreativ interpretiert werden. Wir Erwachsenen sind einmal nicht die Chefs, die vorgeben, wie etwas korrekt ausgeführt wird. Vielmehr verwandeln wir uns in Partner auf dem Weg in den Weltraum oder in Blutsbrüder im Indianerland.

Das gemeinschaftliche Praktizieren auf Augenhöhe hilft beim Aufbau und Erhalt einer vertrauensvollen Eltern-Kind-Beziehung – eine ganz wichtige Basis, die sich besonders in Krisenzeiten bewährt. Das Kind erfährt eine nicht leistungsabhängige Wertschätzung seiner Person durch die Mutter beziehungsweise den Vater. Eltern-Kind-Yoga ist eine gute Gelegenheit, in der Interaktion Selbstwirksamkeit zu erleben und so ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.



Gemeinschaftliches Praktizieren hilft beim Aufbau und Erhalt einer vertrauensvollen Beziehung – und macht Spaß!

Dabei wird die gemeinsame Yogazeit maßgeblich von drei Aspekten geprägt, die im Übrigen beim Heranwachsen des jungen Menschen noch von großer Bedeutung sein werden: Loslassen, Verbinden, Stärken (siehe Seite 30).

Darüber hinaus funktioniert das Eltern-Kind-Yoga auch ganz einfach als kürzere oder längere Auszeit vom Alltag sowie als digitales Detox und aktiv gestaltete Freizeit, geprägt von Spaß, Kreativität und fröhlichem Lachen!

EIN BLICK IN UNSEREN ALLTAG

Die gute Nachricht zuerst: Eltern verbringen heutzutage viel mehr Zeit mit ihren Kindern als noch vor 50 Jahren. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie aus dem Jahr 2016 der Universität Kalifornien in Irvine. Die beiden Wissenschaftlerinnen Giulia Maria Dotti Sani und Judith Treas fanden heraus, dass Mütter ihren Kindern doppelt so viel Zeit widmen wie 1965 und Väter ihre Freizeit mit Kind seitdem sogar vervierfachen konnten. Als Grund gilt der Trend zum »intensive

parenting«: Die in ihre Kinder investierte Zeit wird von den Eltern als ausschlaggebend für deren positive kognitive Entwicklung, ihr soziales Verhalten und den Schul- und Bildungserfolg gesehen.¹⁰

Das ist zunächst einmal vielversprechend. Dennoch nehmen Erschöpfungszustände und Burn-out bei Kindern und Jugendlichen zu. Während Erwachsene sich mit Trends wie Detox, Yoga-Retreats im Kloster und »clean eating« bei Bedarf vor einem Zuviel an Eindrücken zu schützen versuchen, haben auch unsere Kinder ein enormes Pensum zu erfüllen: Selbstoptimierung, Frühförderung, Leistungsdruck in der Schule. Oft wollen wir in der Erziehung alles richtig machen und schießen dabei leider manchmal übers Ziel hinaus. Und getreu dem Bonmot von Karl Valentin, »Wir brauchen unsere Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach«, schaut sich der Nachwuchs diesen gehetzten Lebensstil oftmals von uns ab. Viele Erwachsene können die selbst gesteckten hohen Ziele schon längst nicht mehr erfüllen. Manche haben gleich mehrere Jobs, danach wartet das Fitnessstudio, das Ehrenamt, die kreative Entfaltung im Mal- oder Nähkurs, der Partner verlangt Zuwendung und Qualitätszeit und der nächste Kurztrip soll geplant werden (der uns im Übrigen oftmals mehr stresst als beglückt).

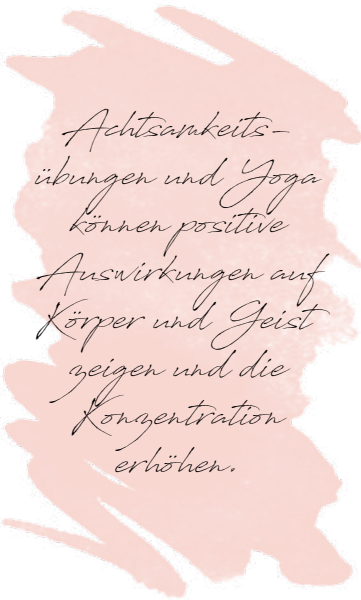
Was also tun, damit es ruhiger wird? Der Neurobiologe Gerald Hüther und der Kinderarzt Herbert Renz-Polster weisen in ihrem Buch »Wie Kinder heute wachsen« eindrucksvoll auf die Bedeutung des freien Spiels in der Natur hin. Die Autoren nennen es elementare Erfahrungen »an den Quellen ihrer Entwicklung zu machen«. Kinder müssen die Erfahrung sicherer Beziehungen machen und Urvertrauen aufbauen. Sie brauchen Raum für das eigene Erkunden, für das freie Spiel ohne Terminplan und Zielvorgaben. Sie wollen selbstwirksam sein, sich ausprobieren und unsere unmittelbare Liebe und Fürsorge spüren, wenn das Knie wieder einmal blutig aufgeschlagen ist.¹¹

Ähnlich sieht es Michael Tomoff, Coach in Sachen Positive Psychologie. Erst wenn das Kind sich Platz schafft (das muss nicht unbedingt der räumliche Platz in der Natur sein), kann Autonomie wachsen. »Persönlichkeitsstärke«, so Tomoff, »entwickelt sich durch die Freiheit und das Feedback, anders und trotzdem o. k. sein zu können, ja sogar durch dieses Verschiedensein einen Mehrwert für andere zu schaffen.«¹²

Yoga bietet Kindern meiner Erfahrung nach eine gute Möglichkeit, sich körperlich zu erfahren und Freude an der achtsamen Bewegung des eigenen Körpers zu empfinden. Dabei geht die Fantasie mit auf die Reise – weit weg von Schule und Freizeitstress. So kann die Kinderseele einmal nach Herzenslust baumeln! Kinder, die regelmäßig Yoga üben, gehen mit den Alltagsanforderungen scheinbar souveräner um. Das hat auch die Forschung erkannt, wie wir sehen werden.

»ICH BIN SO, WIE ICH BIN, OKAY. NAMASTE.«

»Yoga muss guttun«, fordert Thomas Bannenber, Gründer der Kinderyoga-Akademie, schon einmal scherzhaft während eines Ausbildungsmoduls. Dass dieses »Guttun« auch messbar ist, dafür haben viele Wissenschaftler in den letzten Jahren gesorgt. Als Vorreiter in Sachen wissenschaftlicher Erforschung von Kinderyoga gilt Prof. Dr. Marcus Stück. Von 1993 bis 1997 schrieb er am Institut für Angewandte Psychologie der Uni Leipzig eine erste, vielbeachtete Dissertation zum Thema Kinderyoga. Ihm war es wichtig, die Wirksamkeit von Kinderyoga wissenschaftlich zu belegen, um ihm auch in öffentlichen Institutionen wie Kindergärten und Schulen die Tore zu öffnen. Mit seinen Studien belegte Prof. Dr. Stück, dass kindgemäße Yogahaltungen zum Stressabbau beitragen und Kindern helfen können, gelassener mit den täglichen Belastungen in Alltag und Schule umzugehen. Getreu dem Motto »Ruhig und klar geht's wunderbar« hat der Psychologe unter anderem ein Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche entwickelt, das die physiologische Erregung der Schüler absenken kann.¹³



*Achtsamkeits-
übungen und Yoga
können positive
Auswirkungen auf
Körper und Geist
zeigen und die
Konzentration
erhöhen.*

International hat die Forschung in Sachen Kinderyoga in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht.¹⁴ Yoga wurde beispielsweise in den USA als therapiebegleitende Maßnahme bei Krebspatienten im Kinder- und Jugendalter eingesetzt.¹⁵ Im Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO), dem Kinderkrankenhaus der kanadischen Hauptstadt Ottawa, wird das »Maple Minds«-Programm angewandt: Hier werden chronisch kranke Babys, Kinder, Jugendliche und ihre Familien mit Yoga-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der oft Jahre andauernden schwierigen Zeit unterstützt.¹⁶

Bei gesunden Kindern und Jugendlichen können Achtsamkeitsübungen und Yoga ebenfalls positive Auswirkungen auf Körper und Geist zeigen, die Konzentration erhöhen und in vielen Fällen das Klassenklima verbessern. Besonders der Umgang mit starken Emotionen und Stress kann – vor allem bei Kindern mit großem Bewegungsdrang – positiv beeinflusst werden. Ähnliches gilt für die Resilienzentwicklung. Mit Resilienz bezeichnet die Psychologie die seelische Widerstandsfähigkeit sowie den Rückgriff auf Ressourcen zur Krisenbewältigung. In ihrem Buch »Yoga für Kinder und Jugendliche« betonen R. Sriram und Kornelia Becker-Oberender, wie wichtig diese »psychische Immunstärke« für einen Heranwachsenden ist, denn hier geht es um einen positiven Umgang mit sich selbst, um Akzeptanz und besonders um die Fähigkeit, Herausforderungen und schwierige Situationen bewältigen zu können und sich nicht unterkriegen zu lassen. Yogaübungen mit ihrem auf den ersten Blick nach außen gerichteten Fokus sind laut den Autoren für Kinder eine ideale Spielwiese, um Resilienz-faktoren zu trainieren, etwa durch das Austesten der eigenen Grenzen oder das Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten.¹⁷





»Shared attention« – sich gemeinsam mit Begeisterung etwas widmen und so in den Flow kommen.

Meine Kinderyogastunden beginnen mit dem immer gleichen Ritual: Wir halten unsere Handflächen vor uns wie einen Spiegel, ehe wir sie vor dem Herzen zusammenlegen. Dazu sprechen wir gemeinsam: »Ich bin so, wie ich bin, okay. Namaste.«

IM FLOW SEIN: VON KINDERN LERNEN

Yoga tut also Kindern erwiesenermaßen gut! Und es kommt noch besser. Beim Eltern-Kind-Yoga können Erwachsene sich von den Kids sogar etwas abschauen: den Flow zu finden.

Obwohl Kinder sich in einem stetigen Lernprozess befinden und wir ihnen in puncto Weltwissen (meistens) voraus sind, eins können sie viel besser als wir: Kinder können sich mühelos in eine Sache »versenken«. Sie spielen und sind vollkommen eins mit dem Spiel. Beschäftigen sich Kinder intensiv mit einer

Sache, scheinen sie geradezu immun gegen Ablenkung von außen zu sein. Sie spielen nicht, *wie* eine Katze zu sein – in dem Augenblick des Spiels *sind* sie die Katze, und das ist ein wunderbarer Moment, ein Zustand absoluten Glücks, der für Erwachsene schwer zu erreichen ist. Was bei Erwachsenen manchmal im Kopf los ist, kann gut mit dem buddhistischen Terminus des »Monkey Mind« beschrieben werden: Wie eine trunkene Herde Affen rasen unsere Gedanken hierhin und dorthin. Das Gegenteil davon nennt man »Flow«: Glücksmomente voller Leidenschaft und Hingabe, Einssein mit dem Augenblick.

Das führt uns zurück zu Patanjalis achtgliedrigem Yogaweg. Die letzte Stufe beschreibt er mit Samadhi, dem Einssein mit allem. Meditierenden gelingt es ab und an, einen solchen Zustand zu erreichen. Es ähnelt einem Zeitanhalten, einem völligen Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten des Geistes. Kinder erreichen ihn beim intensiven Spielen ganz sicher, diesen Flow, diesen Zustand des Samadhi (wenn auch nur kurz).

Und daher ist es auch eine unschätzbare Erfahrung, gemeinsam mit Kindern Yoga zu praktizieren. Vielleicht haben wir Glück und die Beschäftigung mit dem Körper trägt uns genauso wie unser Kind weg von der Horde Affen in unserem Geist. Wenn Eltern und Kinder die Yogaübungen als lose Vorgabe dafür nehmen, dass die Fantasie gemeinsam auf Reisen gehen darf und man sich körperlich ausprobieren kann, dann entsteht etwas Neues. Die Psychologen sprechen beim gemeinsamen Tun einer Sache auch von »shared attention«: Mama/Papa und Kind beschäftigen sich gemeinsam mit einer Sache, widmen sich ihr mit der gleichen Begeisterung. Diese Erfahrung stärkt unsere Kinder, macht Lust auf gemeinsame Aktivitäten mit anderen. Eltern-Kind-Yoga schafft einen gemeinsamen, genussvollen Raum ohne Zwang, dafür mit ganz viel Verbundenheit und Möglichkeiten zum Erleben eines gemeinschaftlichen Flow.



*Oft können sich Erwachsene von
den Kids noch etwas abschauen.*