



Zum Aufwärmen beginnt die Klasse 6w der Zinzendorfschulen Königsfeld ihre Yoga-Stunde mit dem Sonnengruß, angeleitet von Christian Enz. BILD: ZINZENDORFSCHULEN

Schon Schüler lernen Yoga kennen

Zinzendorfschulen bieten in Arbeitsgemeinschaft Übungen an – und augenscheinlich zeigen sie Wirkung im Unterricht

Königsfeld – Schier überbordende Energie und Übermut von Unterstufenschülern lassen das Miteinander für Lehrer, Freunde, Mitschüler und Eltern bisweilen zur Herausforderung werden. Unruhe und Unkonzentriertheit waren vor allem in der Klasse 6w der Zinzendorfschulen ein großes Thema, weshalb der stellvertretende Schulleiter der Zinzendorf-Realschule und -Werkrealschule, Stefan Giesel, einen neuen Weg ausprobierte. „Ich habe viel Gutes von Kinderyoga gehört“, sagt der Sportlehrer, „deshalb haben wir nach einem professionel-

len Yoga-Lehrer gesucht, der Erfahrung mit Yoga-Übungen für Kinder hat.“

Die Schüler haben riesigen Spaß an den verschiedenen Asanas. Sie beginnen die Stunde mit dem Sonnengruß und haben sich Phantasienamen gegeben, als sie hörten, dass ihr Yogalehrer Christian Enz den spirituellen Namen Nilakantha trägt.

„Om eins, om zwei, om drei, om vier...“ zählt er vor, während er auf seiner Yogamatte die einzelnen zwölf Stellungen des Sonnengrußes vormacht und die Schüler ihm naheifern. Sie sind so gelenkig, dass die meisten von ihnen schon in der dritten Stunde kompliziertere Übungen wie die „Stellung des Kindes“ oder den „Clown“ bewerkstelligen. Bei dieser Vorstufe zum Kopfstand ruhen die

Knie auf der Rückseite der Oberarme. Enz geht von einem Schüler zum nächsten, korrigiert, wo nötig und hilft, obwohl die meisten Kinder es intuitiv richtig zu machen scheinen.

„Die Übungen machen total Spaß“, sagt Joshua Engel, der wie seine Mitschüler zuvor noch nie Yoga gemacht hatte. „Den Schülern gefällt die ruhige, konzentrierte Atmosphäre beim Yoga“, konnte Stefan Giesel beobachten, „es kamen schon einige nach der Yoga-Stunde zu mir und sagten über den Trainer: ‚Der ist super, Bruder!‘“

Zwei Drittel der Klasse nimmt freiwillig an dieser Arbeitsgemeinschaft teil. Schon nach den ersten Stunden haben sich Erfolge gezeigt, positive Rückmeldungen belegten, dass die Klasse insgesamt ruhiger geworden sei.