

Mit Kinderyoga gegen ADHS

Sportlehrer Christian Enz bringt als Nilakantha Ruhe in Klasse

Königsfeld. ADHS, schier überbordende Energie und Übermut von Unterstufenschülern lassen das Miteinander für Lehrer, Freunde, Mitschüler und Eltern bisweilen zur Herausforderung werden.

Unruhe und Unkonzentriertheit war vor allem in der Klasse 6w der Zinzendorf-schulen ein großes Thema, weshalb der stellvertretende Schulleiter der Zinzendorf-Realschule und -Werkrealschule, Stefan Giesel, einen neuen Weg ausprobierte.

»Ich habe viel Gutes von Kinderyoga gerade in der Therapie mit ADHS-Kindern gehört«, sagte der Sportlehrer, »deshalb haben wir nach einem professionellen 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 Fantasienamen 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 es ihm nacheifern. Sie sind so gelenkig, dass die meisten von ihnen schon in der dritten Stunde kompliziertere Übung-

gen 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 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.

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



Die Schüler beginnen die Stunde mit dem Sonnengruß und haben sich Fantasienamen gegeben. Ihr Yogalehrer Christian Enz trägt den spirituellen Namen Nilakantha. Foto: Zinzendorfschulen