

A large, light gray silhouette of a person in a yoga pose, specifically a seated meditative posture (Padmasana) with hands resting on the knees in a mudra. The figure is centered on the page, serving as a background for the text.

Jelena Nikolić

# Yoga im Schulunterricht

Fördermaßnahme Yoga im pädagogischen Kontext

Tectum

Jelena Nikolic

Yoga im Schulunterricht.  
Fördermaßnahme Yoga im pädagogischen Kontext  
Umschlagabbildung: © MarkM73 | istockphoto.com  
© Tectum Verlag Marburg, 2010

ISBN 978-3-8288-5338-6

(Dieser Titel ist als gedrucktes Buch unter der  
ISBN 978-3-8288-2532-1 im Tectum Verlag erschienen.)

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind  
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	9
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	11
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	13
<b>I. Einleitung</b> .....	15
1. Problemstellung .....	15
2. Zielsetzung und Gang der Arbeit.....	16
<b>II. Theoretische Grundlagen</b> .....	19
1. Grundlagen des Yoga .....	19
1.1 Zum Verständnis des Yoga .....	19
1.1.1 Historischer Überblick.....	21
1.1.2 Vielfalt der Yogaarten.....	24
1.2 Kundalini Yoga im Speziellen.....	26
1.3 „Ashtanga Marga“ im Kundalini Yoga .....	28
1.4 Wirkungsweise des Kundalini-Yoga .....	31
1.4.1 Physiologische Wirkung .....	31
1.4.2 Psychologische Wirkung .....	36
1.5 Aufbau einer klassischen Unterrichtsstunde.....	37
1.6 Kundalini Yoga in der Forschung .....	42
2. Grundlagen der Heil- und Sonderpädagogik.....	46
2.1 Heil- und Sonderpädagogik als Begriff.....	47
2.2 Heilpädagogische Handlungsprinzipien.....	48
2.3 Die Sensorische Integration in der Heil- und Sonderpädagogik.....	49
3. Die Sensorische Integration.....	50
3.1 Theorie der Sensorischen Integration .....	50
3.2 Aspekte sensorischer Integration .....	51

3.2.1 Kognitiver Aspekt.....	51
3.2.2 Neuraler Aspekt .....	52
3.2.3 Motorischer und sprachlicher Aspekt.....	56
3.2.4 Aspekt der Wahrnehmung .....	58
3.3 Entwicklung der Sensorischen Integration .....	62
3.3.1 Erfolgreiche sensorische Integration .....	62
3.3.2 Dysfunktion der Sensorischen Integration.....	65
4. Yogisch-therapeutische Intervention im pädagogischen Kontext .....	68
4.1 Lernprozesse fördern .....	69
4.2 Basissinne als Grundlage für kategoriale Differenzierung.....	71
4.2.1 Aufmerksamkeit und Konzentration .....	73
4.2.2 Verhaltensauffälligkeit/ -störung.....	76
4.2.3 Hyperaktivität .....	78
4.2.4 Impulsivität.....	79
<b>III. Empirische Untersuchung.....</b>	<b>81</b>
1. Methodologie .....	81
2. Zielsetzung der Untersuchung .....	81
2.1 Allgemeine Hypothesen .....	81
2.2 Hypothesen in Bezug auf die Kategorien .....	82
3. Instrumente.....	83
3.1 Schülerfragebogen.....	83
3.2 Lehrerfragebogen.....	84
4. Umfang der Untersuchung.....	85
5. Einrichtung .....	85
6. Probanden .....	88
6.1 Versuchsgruppe .....	88

6.2	Kontrollgruppe.....	89
7.	Inhalte der Yogaunterrichtseinheiten .....	89
7.1	Auswahl der Unterrichtsthemen .....	90
7.2	Auswahl der Körperübungen .....	94
7.3	Auswahl der Tiefenentspannung .....	100
7.4	Auswahl der Meditationen.....	101
7.5	Exemplarische Beschreibung einer Unterrichtseinheit .....	103
8.	Durchführung der Untersuchung – Evaluationsmethodik .....	113
8.1	Voruntersuchung .....	113
8.2	Abschlussuntersuchung.....	114
8.3	Berechnungslogik .....	114
9.	Auswertung .....	118
9.1	Kategorie 1 – Aufmerksamkeit .....	119
9.2	Kategorie 2 – Konzentration.....	122
9.3	Kategorie 3 – Verhaltensauffälligkeit.....	126
9.4	Kategorie 4 – Hyperaktivität.....	130
9.5	Kategorie 5 – Impulsivität .....	134
<b>IV.</b>	<b>Fazit und Ausblick .....</b>	<b>139</b>
<b>V.</b>	<b>Literaturverzeichnis und Quellen .....</b>	<b>143</b>
<b>VI.</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>153</b>
A.	Anschreiben .....	153
A.1	Lehrerschreiben .....	153
A.2	Elternschreiben.....	154
B.	Testinstrumente.....	155
B.1	Herleitung des Schülerfragebogens .....	155
B.2	Der Schülerfragebogen.....	160

B.3	Herleitung des Lehrerfragebogens.....	161
B.4	Der Lehrerfragebogen.....	162
C.	Arbeitsblätter für Schüler .....	168
C.1	Die Kunst des Mantra .....	168
C.2	Yogaregeln.....	169
C.3	Körper, Geist und Seele .....	170

## Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
AU	Abschlussuntersuchung
EEG	Elektroenzephalogramm
et al.	Et alii
<i>i</i>	Variable, welcher <i>n</i> zugewiesen wird
KY	Kundalini Yoga
<i>n</i>	Anzahl
P	Punkte aller Schüler
PNS	Peripheres Nervensystem
PV	Prozentuale Veränderung
RV	Relative Veränderung
SI	Sensorische Integration
v. v.	vice versa (lat.: umgekehrt)
vgl.	vergleiche
VU	Voruntersuchung
ZNS	Zentrales Nervensystem



# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ashtanga Marga .....	29
Abbildung 2: Veränderung der Hirnaktivität durch Meditation .....	43
Abbildung 3: Reflexpunkte am Gaumen. ....	44
Abbildung 4: Pädagogische Teilbereiche .....	46
Abbildung 5: Aufgaben der beiden Gehirnhemisphären.....	53
Abbildung 6: Die Aufteilung des Nervensystems.....	54
Abbildung 7: Die Sinnesorgane .....	59
Abbildung 8: Endprodukte Sensorischer Integration .....	63
Abbildung 9: Wahrnehmung am Beispiel einer Orange .....	64
Abbildung 10: Methodologie - Verlauf der empirischen Studie .....	81
Abbildung 11: Kategoriale Herleitung des Schülerfragebogens .....	84
Abbildung 12: Der Sonnengruß.....	96
Abbildung 13: Exemplarische Beschreibung einer Kriya .....	104
Abbildung 14: Drei Aufwachübungen.....	109
Abbildung 15: Celestial Communication.....	110
Abbildung 16: Exemplarische Beschreibung der Ausstimmung .....	112
Abbildung 17: Kategorie Aufmerksamkeit - Schüler .....	119
Abbildung 18: Kategorie Aufmerksamkeit - Lehrer.....	120
Abbildung 19: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Schüler .....	121
Abbildung 20: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse Lehrer .....	122
Abbildung 21: Kategorie Konzentration - Schüler .....	123
Abbildung 22: Kategorie Konzentration - Lehrer .....	124
Abbildung 23: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse Schüler.....	125
Abbildung 24: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse Lehrer .....	126
Abbildung 25: Kategorie Verhaltensauffälligkeit - Schüler .....	127
Abbildung 26: Kategorie Verhaltensauffälligkeit - Lehrer .....	128

Abbildung 27: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Schüler .....	129
Abbildung 28: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Lehrer .....	130
Abbildung 29: Kategorie Hyperaktivität - Schüler .....	131
Abbildung 30: Kategorie Hyperaktivität - Lehrer .....	132
Abbildung 31: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Schüler .....	133
Abbildung 32: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Lehrer .....	134
Abbildung 33: Kategorie Impulsivität - Schüler .....	135
Abbildung 34: Kategorie Impulsivität - Lehrer .....	136
Abbildung 35: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Schüler .....	137
Abbildung 36: (H <sub>1</sub> ) Interpretation der Ergebnisse - Lehrer .....	138

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Auswirkungen der Meditationsdauer .....	41
Tabelle 2: Darstellung der fünf Kategorien.....	72
Tabelle 3: Schüler- und Klassenzahlen der Schrenzer Schule .....	86
Tabelle 4: Auswahl der Unterrichtsthemen .....	90
Tabelle 5: Darstellung der KY - Kriyas.....	95
Tabelle 6: Auswahl der Entspannungssequenzen .....	100
Tabelle 7: Auswahl der Meditationen .....	101



# I. Einleitung

## 1. Problemstellung

*Einmal wurde ein weiser Zen-Meister gefragt wie er es schaffen würde immer ruhig und gelassen zu sein. Da antwortetet dieser: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich ...“ Da unterbrachen ihn die Fragesteller und sagten: „Das tun wir auch. Aber was machst du darüber hinaus?“ Der Gefragte aber antwortete wiederum: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich ...“ Und wieder sagten die Fragenden: „Genau das tun wir doch auch.“ Darauf jener: „Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“<sup>1</sup>*

Diese aus dem Zen-Buddhismus überlieferte Geschichte beschreibt treffend den rasanten Lauf der Zeit. Das Leben eines heutigen, modernen Menschen ist zunehmend geprägt von Hektik und Stress. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich funktioniert der moderne Mensch vielmehr, als dass er lebt. Der Tagesablauf ist nicht nur bei vielen Erwachsenen, sondern auch zunehmend bei Kindern zeitlich entsprechend durchgeplant, so dass sie unter chronischem Zeitmangel leiden.

Der Begriff Leben ist mit Erlebnissen verbunden, die durch alle Sinne wahrgenommen werden und dadurch Leben ermöglichen. Gerade aber Erlebnisse bedürfen der Zeit und damit einhergehender Stille, Ruhe und Aufmerksamkeit, um Momente erleben und auch genießen zu können. Allerdings ist die heutige, stressige Zeit von ständigen Veränderungen, fortwährend neuen Erkenntnissen und auch Katastrophen gekennzeichnet. Technische Medien, wie Computer, Fernseher oder auch Mobiltelefone, nehmen einen zentralen Stellenwert sowohl in der Arbeitswelt als auch in der Freizeitgestaltung ein. Mehrmals täglich erreichen uns neue Nachrichten in solch einer Flut, dass es eine Aufgabe ist das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und psychisch sowie physisch zu verarbeiten. Der sich mitunter daraus erge-

---

1 Der Verfasser dieser überlieferten Geschichte ist unbekannt. Sie findet sich je nach Autor in leicht abgewandelter Form u. a. bei Rinpoche (2004, S. 109) sowie Bartel (1996, S. 13).

bende psychische Druck wird oftmals erst dann bewusst wahrgenommen, wenn er Defizite wie z. B. Konzentrationsstörungen hervorruft oder sich aber auf körperlicher Ebene manifestiert und gesundheitliche Störungen, wie z. B. Herz-Kreislauf-Beschwerden, verursacht.

Immer häufiger leiden bereits Kinder unter Stresssymptomen, die sich in ihrem Verhalten und Handeln zeigen. Die Ausbildung ihrer eigenen Fähigkeiten ist nicht ausreichend, um mit den Anforderungen der eigenen sozialen, wie auch ökologischen Umwelt zu Recht zu kommen. Computerspiele oder Fernsehfilme werden dem interaktiven Spiel im Freien vorgezogen, so dass die Bewegungserfahrungen zunehmend eingeschränkt sind und die Fähigkeiten zur Bewegung verarmen. Entsprechend sind die daraus resultierenden Folgen vielfältig und reichen von unkonzentriertem und unaufmerksamen, bis zu hyperaktivem und impulsivem Verhalten. Zudem nehmen auch psychosomatische Störungen, wie Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen zu (vgl. dazu auch Kesper 2002, S. 99).

Die Belastungen sind sowohl für die Kinder und ihre Eltern als auch für die Lehrer<sup>2</sup> enorm. Der Schule kommen vermehrt erzieherische Aufgaben zu, so dass lehrende Inhalte eingeschränkt vermittelt werden können. Die Zahl der Schüler mit Lerndefiziten ist stetig am steigen, so dass effektive Fördermaßnahmen erforderlich sind, die sowohl die individuelle physische als auch psychische Entwicklung einbeziehen. Eine hilfreiche Intervention sollte daher auf verschiedenen Ebenen stattfinden und neben sensorischen und motorischen auch emotionale und kognitive Aspekte umfassen (vgl. Ayres 2002).

## **2. Zielsetzung und Gang der Arbeit**

Auf Grundlage der eingangs erläuterten Problemstellung soll im Rahmen dieser Arbeit aufgezeigt werden, inwiefern das aus Indien stammende Konzept des Yoga als eine Fördermaßnahme im Kontext pädagogischen Handelns genutzt werden kann. Im Grunde genommen verfolgen sowohl die Pädagogik als auch das Yoga die Absicht den Menschen in seiner Entwicklung bestmöglich zu unterstützen und zu fördern (vgl. dazu u. a. Bhajan 2008 sowie Moser/ Sasse 2008).

---

2 Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung werden im folgenden Verlauf der Arbeit nur die maskulinen Formen verwendet, beziehen sich aber selbstverständlich auf beide Geschlechter. Dies gilt für alle geschlechtsspezifischen Begriffe, wie bspw. Lehrer, Schüler etc.

Das Ziel im Rahmen dieser Arbeit ist es in Interaktion mit pädagogischem Fachwissen und im pädagogischen Handlungsfeld (u. a. Schule) individuell förderliche Lernbedingungen zu schaffen beziehungsweise diese entsprechend zu verbessern, so dass erfolgreiche schulische Leistungen daraus resultieren können.

Aus eigener langjähriger Praxiserfahrung und Ausbildung im Kundalini Yoga sind hierfür zielgerichtete Unterrichtsthemen, Körperübungen, Entspannungsmethoden und Meditationen ausgewählt und in diesem Zusammenhang von der Verfasserin dieser Arbeit unterrichtet worden.

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in vier Grundbereiche, die sich neben der Einleitung (Bereich I), aus theoretischen Grundlagen (Bereich II), der empirischen Untersuchung (Bereich III) und der abschließenden Betrachtung (Bereich IV) zusammensetzen.

Unter **Bereich II** wird im *ersten Kapitel* das Grundlagenverständnis bezüglich des Yoga dargelegt. Neben einem historischen Abriss und der Darstellung einiger weit verbreiteter Yogaarten, wird im Besonderen auf das für diese Arbeit genutzte Kundalini Yoga eingegangen. Damit zusammenhängend werden mögliche Wirkungsweisen beschrieben sowie der Aufbau einer klassischen Unterrichtseinheit dargelegt. Zum Abschluss dieser Thematik werden einige aktuelle Aspekte aus der Forschung bezüglich des Kundalini Yoga aufgegriffen.

Das *zweite Kapitel* setzt sich inhaltlich mit den Grundlagen der Heil- und Sonderpädagogik auseinander. Dabei werden u. a. die Handlungsziele dargelegt, gefolgt von der Hinführung zum *dritten Kapitel*, welches sich mit der Sensorischen Integration nach Ayres auseinandersetzt. Im Anschluss an die Darlegung der Theorie, werden einige wichtige Aspekte der Sensorischen Integration erläutert, die für einen normativen Entwicklungsverlauf des Kindes von Bedeutung sind. Entsprechend wird in diesem Zusammenhang neben erfolgreichen sensorischen Integrationsprozessen, insbesondere auf einen dysfunktionalen Verlauf eingegangen. Die Sensorische Integration stellt den pädagogischen Kernaspekt dieser Arbeit dar, so dass alle weiteren für den Praxisteil relevanten Überlegungen aus ihr hervorgehen.

Im *vierten Kapitel* erfolgt die Zusammenführung von Yoga und dem pädagogischen Aspekt der Sensorischen Integration. Im Rahmen dessen

wird erläutert wie Lernprozesse mittels des Wissenstandes aus beiden Bereichen (Yoga und Pädagogik) gefördert werden können. Zudem werden aufgrund der Ausarbeitungen im vorherigen Kapitel fünf Kategorien ausgearbeitet, welche die Grundlage für die empirische Untersuchung im **Bereich III** darstellen.

Hierbei wird zu Beginn im *ersten Kapitel* die Methodologie dieser Arbeit dargestellt, in welcher der weitere Verlauf der Untersuchung explizit beschrieben wird. Anschließend wird im *zweiten Kapitel* die Zielstellung anhand der Hypothesenbildung formuliert, gefolgt von der Darstellung der für die Untersuchung relevanten Instrumente im *dritten Kapitel*.

Der Beschreibung des Untersuchungsumfangs im *vierten Kapitel* folgt die Darstellung des Untersuchungsumfeldes, damit einhergehend der Einrichtung in *Kapitel fünf* sowie die Auswahl der Probanden im *sechsten Kapitel*.

Des Weiteren werden im *siebten Kapitel* die Unterrichtsinhalte beschrieben, gefolgt von der exemplarischen Darstellung einer Übungseinheit. Dabei wird verdeutlicht, auf welche Kriterien bei der Auswahl der unterrichtsrelevanten Instrumente geachtet wurde.

Die Evaluationsmethodik wird im *achten Kapitel* beleuchtet, gefolgt von der Darlegung der Ergebnisse im letzten Kapitel. Im **Bereich IV** erfolgt eine abschließende Zusammenfassung der Arbeit und damit einhergehend eine Beurteilung der im Rahmen der empirischen Studie erhaltenen Ergebnisse sowie ein darauf aufbauender Ausblick.