

SANDRA WALKENHORST

YOGA

für Jugendliche

STRESS VERRINGERN
DURCH ACHTSAMKEIT
UND ENTSPANNUNG



 PUBERTÄT
VERSTEHEN

 TEENAGER
BEGLEITEN

 RESILIENZ
STÄRKEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

„If you can dream it, you can do it“

- Walt Disney -
(oder doch Tom Fitzgerald?)

***Für alle Teenager und die, die es
einmal waren.
Mögest du möglichst viele deiner
Träume verwirklichen!***

Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern

lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

SANDRA WALKENHORST

YOGA
für Jugendliche

STRESS VERRINGERN
DURCH ACHTSAMKEIT
UND ENTSPANNUNG

MEYER & MEYER VERLAG

Yoga für Jugendliche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

eISBN 978-3-8403-3774-1

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

I Theorie

- 1 Warum dieses Buch?
- 2 Ein Dank an die Experten
- 3 Kennst du ...?
- 4 Yoga für Teens – auch das noch?!
- 5 Wer bin ich?
 - 5.1 Wann gilt man überhaupt als Jugendlicher?
 - 5.2 Die Pubertät beginnt
 - 5.3 Jungen vs. Mädchen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
 - 5.4 Was bedeutet Gesundheit?
 - 5.5 Resilienz
- 6 Gestresste Teens
 - 6.1 Stress wirkt nicht nur im Gehirn
- 7 Wohin geht der Weg? – Wie wir uns entwickeln (same, same, but different)
 - 7.1 Entwicklung mit lebenslanger Garantie
 - 7.2 Was brauchen die Jugendlichen von dir?
- 8 Emotionen und Bedürfnisse
 - 8.1 Emotionen
 - 8.2 Bedürfnisse, erfüllt vs. unerfüllt

- 8.3 Wut – das „negative“ Gefühl
- 8.4 Angst – normal oder pathologisch?
- 8.5 Mehr fühlen – weniger denken
- 9 Die Macht der Sprache und warum es sich lohnt, manchmal kleinlich zu sein
- 10 Digitale Welt und Medienkompetenz
 - 10.1 Verbindung durch virtuelle Dates
 - 10.2 Am Du zum Ich werden
 - 10.3 Stress und Druck im Netz?
 - 10.4 Fazit: Medienkompetenz schulen
- 11 „Großbaustelle“ Gehirn – Yoga für emotional stabilere Teens – Dr. Maria Wolke
 - 11.1 Ein ruhiger, entspannter Familienalltag: Aus biologischer Sicht – unmöglich!
 - 11.2 Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Emotionen“?
 - 11.2.1 Präfrontaler Kortex (PFK) – tschüss Selbstregulation
 - 11.2.2 Das limbische System – Emotionen und Impulse außer Kontrolle
 - 11.2.3 Das Dopamin und die Risikobereitschaft
 - 11.2.4 Das erste Mal verliebt sein: Der Ansturm der Geschlechtshormone
 - 11.3 Yoga für Teenager – ein Balsam für die Teenagerseele

- 11.3.1 Yoga „beruhigt“ das Teenagergehirn
- 11.3.2 Sich selbst besser im Griff haben - durch Yoga
- 11.3.3 Yoga und die jugendlichen Emotionen
- 11.3.4 Yoga und die Dopaminsynthese
- 11.3.5 Die Instrumente des Yoga
- 11.3.6 Interozeption als Voraussetzung für die Praxis

11.4 Fazit

12 Wegen Umbauarbeiten geschlossen - was im pubertierenden Hirn geschieht

- 12.1 Unglaubliche Fähigkeiten
- 12.2 Achtung Umbau - Betreten der Baustelle nur mit Schutzausrüstung erlaubt
- 12.3 Kreativität und Forscherdrang
- 12.4 Volles Risiko
- 12.5 Von Gefühlen überschwemmt
- 12.6 Stress um den Schlaf
- 12.7 Fazit

13 Yogaphilosophie oder die Psychologie des Yoga

13.1 Die Yogaschriften

14 Der achtgliedrige Pfad und wie wir ihn mit Jugendlichen üben können

- 14.1 Yama – wie gehe ich mit meinem Umfeld um?
- 14.2 Niyama – wie gehe ich mit mir selbst um?
- 14.3 Asanas – den eigenen Körper erleben
- 14.4 Pranayama – das Erleben und Wahrnehmen des Atems
- 14.5 Pratyahara – die Sinne zurückziehen
- 14.6 Dharana – Konzentration
- 14.7 Dhyana – Meditation
- 14.8 Samadhi – Zustand der inneren Freiheit/Zufriedenheit
- 15 Ruhe bewahren – ein Gespräch mit Eberhard Bähr über die alten Weisheitstexte, Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit
 - 15.1 Ruhe bewahren
 - 15.2 Weisheit ist kein Bring-Wissen
 - 15.3 Inspiration
 - 15.4 Unterscheidungsfähigkeit – viveka
 - 15.5 Vom guten zum klaren Menschen
 - 15.6 Fazit
- 16 Die Heldenreise, eine Reise nicht nur für junge, mutige Abenteurer – Michael Walkenhorst
 - 16.1 Ein Entwicklungsweg, der Lösungen aufzeigt
 - 16.2 Was hat das nun mit Jugendlichen zu tun?

- 16.3 Die Heldenreise als Phasenmodell
- 16.4 Was bringt uns diese vereinfachte Darstellung des Ablaufs?
- 16.5 Wie kann das nun konkret aussehen?
- 16.6 Was sind die altersgerechten oder auch normgerechten Ängste?
- 17 Yoga in der Schule – Mona Bekteši
 - 17.1 Yoga vor Klassenarbeiten und Prüfungen
- 18 Yoga und Sport – Thomas Bannenberg
 - 18.1 Basis einer guten sportlichen Leistung – die Propriozeption
 - 18.2 Eine Übung zur Feststellung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
 - 18.3 Eine Übung aus dem Yoga zur Körperwahrnehmung
- 19 Teengirl-Yoga meets Music – mit kreativen Flows zu mehr Selbstbewusstsein – Andrea Helten
 - 19.1 Wer bin ich?
 - 19.2 Nähe zur Altersklasse ist wichtig
 - 19.3 Wie also können wir die Girls aus ihrer alltäglichen Angst herausholen?
 - 19.4 Kreative Flows – mal individuell, mal in der Gruppe
 - 19.5 Yoga verhilft zu einem starken Selbst-Bewusst-Sein

II Praxis

- 20 Praxisteil - Einführung
 - 20.1 Konzepte und Variationen
 - 20.2 Atha - jetzt
 - 20.3 Erfahren - erleben - erfreuen
- 21 Zwei Notfallprogramme gegen Panikattacken während Klassenarbeiten - Mona Bekteši
- 22 Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation
 - 22.1 Die Karawane in der Wüste - eine Weisheitsgeschichte, erzählt von Eberhard Bähr
 - 22.2 Heldenreisetagebuch von Michael Walkenhorst
 - 22.3 Dankbarkeitsgeschichte
 - 22.4 Der sichere Ort
 - 22.5 Metta-Meditation
 - 22.6 Sa Ta Na Ma
 - 22.7 Drei-Minuten-Meditation
 - 22.8 Die (eigene) Hand erkunden und die Finger halten
 - 22.9 Schüttelmeditation
 - 22.10 Gute Gedanken bleiben, schlechte Gedanken gehen - Entspannungsgeschichte von Mira
 - 22.11 Yoga Nidra für Jugendliche: Jeder kann Yoga Nidra machen! - Marc Fenner

22.12 Konzentrationsflow/Mudraflow

23 Asanapraxis

23.1 Beispiel für einen kreativen Flow zum Thema Schönheit – Andrea Helten

23.2 Ankommen und sich bewegen

23.3 Der Tiger erwacht

23.4 Surya Namaskar – der Sonnengruß

23.5 (D)Ein Ziel fokussieren

23.6 Ha-Übung – Anti-Stress- oder Wut-rauslass-Übung

23.7 Die Handgelenke lockern und entspannen

23.8 Partneryoga

23.9 Leichtigkeit in der Stabilität erfahren

23.10 Von der Anspannung zur Entspannung

23.11 Asanas vor Klassenarbeiten – Mona Bekteši

23.12 Yin-Yoga für Jugendliche – Stefanie Arend

23.13 Fokussieren – visualisieren – abschalten – Thomas Bannenber

24 Pranayama und Energieübungen

24.1 Den Atem beobachten

24.2 Die tiefe Bauchatmung

24.3 Die yogische Vollatmung

24.4 Anuloma Viloma/Nadi Sohana – Dr. Maria Wolke

- 24.5 Verlängertes Ein- und Ausatmen – Dr. Maria Wolke
- 24.6 Pranayama vor Klassenarbeiten – Mona Bekteši
- 24.7 Atem und Fokus für Impuls- und Emotionskontrolle – Thomas Bannenber

Anhang

- 1 Übungsregister
- 2 Literaturverzeichnis
 - 2.1 Bücher
 - 2.2 Zeitungsquellen
 - 2.3 Internetseiten
 - 2.4 Filme
- 3 Bildnachweis



I Theorie



Kapitel 1

Warum dieses Buch?

Ich arbeite seit 20 Jahren an einer Schule mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Neben vielen wunderbaren Eigenschaften, die meine Arbeit mit sich bringt, ist eine Besonderheit, dass ich im Laufe der Jahre alle Altersstufen unterrichten durfte.

Mein Weg als Yogalehrerin begann aufgrund der Tatsache, dass ich Yoga auch meinen Schülern zugänglich machen wollte. Ich durfte selbst erfahren, was Yoga alles kann und welche Bereicherung hierdurch in mein Leben kam. So begann mein Weg als Kinderyogalehrerin vor nunmehr 12 Jahren und „außerhalb“ meiner Schule war ich die ersten Jahre im Grundschulbereich unterwegs. Als dann mein Sohn langsam ins Teenageralter kam, wuchs ich im Yoga quasi mit. Auch meine Yogakinder wurden langsam zu Teenagern.

Immer wieder habe ich hier die Erfahrung machen dürfen, dass Yoga gerade in diesem Alter eine unglaubliche Unterstützung sein kann. Da ich von Natur aus neugierig bin und immer alles genau wissen und verstehen möchte, begann ich, mich noch einmal sehr ausführlich mit der Thematik zu beschäftigen.

◇ Was passiert im Körper und vor allem im Gehirn eines Jugendlichen?

- ◇ Warum sind sie, wie sie sind?
- ◇ Warum schlagen viele Menschen die Hände über dem Kopf zusammen, wenn es um die Arbeit mit Jugendlichen geht?

Diese und noch mehr Fragen haben mich sowohl als Mutter, aber auch als Sozialpädagogin und Yogalehrerin beschäftigt, und so begann ich zu forschen. Daraus entstand schließlich vor einigen Jahren die Weiterbildung „Yoga für Jugendliche“, die von Beginn an unglaublich erfolgreich war. Ich konnte feststellen, welche großen Unsicherheiten und auch Vorurteile zu dieser Altersgruppe vorhanden waren.

Besonders berührt hat mich die Aussage einer Teilnehmerin in einer der ersten Weiterbildungen, die in der Schlussrunde sagte, dass sie auch ein bisschen traurig sei, denn hätte sie das ganze Wissen über Jugendliche und ihre Entwicklung schon bei ihren Kindern in der Pubertät gehabt, hätte das für sie und auch ihre Kinder einiges erleichtert.

Auch im privaten Umfeld konnte ich Ähnliches häufig erleben. Erzähle ich, dass ich einen Sohn im Teenageralter habe, dann kommen nicht selten Aussagen, wie: „O weh, das ist eine harte Zeit.“ Oder: „Na ja, da muss man irgendwie durch.“ Wie bitte? Das schockiert mich ganz schön.

Wenn ich erzähle, wie toll dieses Alter ist und was da alles so Großartiges passiert, dann ernte ich häufig ungläubige Blicke. Ja, das Teenageralter ist, meines Erachtens, viel besser als sein Ruf!

Diese Erlebnisse und auch, dass mir bisher ein Buch gefehlt hat, das all das vereint, nämlich wie wir Teenager auf ihrem Weg ins Erwachsensein unterstützend begleiten können, sei es durch Yoga, Achtsamkeit, Meditation etc., gepaart mit

theoretischem Basiswissen zu Entwicklung, Pädagogik und Hirnforschung, hat mich dazu gebracht, dieses hier zu schreiben. Deshalb hältst du es nun in Händen, mein „Teenager-Baby“, das eine Lanze brechen möchte für dieses spannende Alter und dir gleichzeitig auch Wissen an die Hand geben möchte, um die Jugendlichen etwas besser zu verstehen.

Außerdem bekommst du Ideen, wie du Menschen in dieser Phase des Lebens begleiten und unterstützen kannst, dazu gehört auch ein bisschen Selbstreflexion und Selbsterforschung. Wir alle waren schließlich auch mal Teenager.

Natürlich gibt es auch einen Praxisteil. Was du im Praxisteil jedoch nicht finden wirst, ist eine Beschreibung und Auflistung der einzelnen Asanas. Zum einen gibt es natürlich hiervon eine ganze Menge. Zum anderen ist bereits sehr gelungene Literatur zu Ausführung, Beschreibung, Alignment vorhanden. Weshalb ich mein Augenmerk darauf gelegt habe, praktische Ideen zusammenzubringen. Es sollen Ideen sein, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und somit wirklich umsetzbar sind. Quasi to go.

Yoga ist Leben und im besten Fall gelingt es uns, Yoga und Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Also nicht nur Asanapraxis auf der Matte, sondern kleine Do's für zwischendurch, es spielt keine Rolle, ob in der Schule, am Nachmittag, vor dem Einschlafen, im Bus.

- ◇ Was mache ich, wenn ich aufgeregt bin?
- ◇ Wie kann ich mich fokussieren?
- ◇ Was hilft bei Unruhe?

Der Praxisteil kann Ideen geben. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für die Ausführung der Übungen.

Dieses Buch hat noch eine weitere Besonderheit: Da ich ein Fan von Gemeinschaft und Miteinander bin, habe ich mir ein paar Experten an Bord geholt, die dieses Buch bereichert haben und es nun zu dem gemacht haben, was es ist. Die Experten stelle ich dir im nächsten Kapitel etwas ausführlicher vor!

Ich habe für dieses Buch, wie auch in meinen vorangegangenen, die Ansprache „du“ gewählt. Wir blicken gemeinsam auf dasselbe Thema: den Menschen im Jugendalter, so sind wir verbunden. Das fühlt sich für mich einfach stimmiger an. Ich hoffe, das passt so für dich! Ich habe, zur Vereinfachung, die männliche Anrede gewählt, natürlich sind im Zeichen von Gender und Inklusion immer alle gemeint!

In meinem ersten Buch *Thai-Kinderyoga* habe ich bereits ein Kapitel den Jugendlichen gewidmet, deshalb kommt dir vielleicht das eine oder andere bekannt vor (falls du das Buch kennst).

Einiges an Wissen zu Entwicklung, Pädagogik und anderen Themen stammt aus meinem Studium und auch aus meinen eigenen Aus- und Weiterbildungen, die ich im Laufe der Jahre machen durfte. Ich habe, neben der von mir verwendeten Literatur, zu den Themen, Untersuchungen oder bekannten Menschen Literaturhinweise bzw. interessante Internetseiten herausgesucht, falls du tiefer in manche Themen eintauchen magst.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und Inspiration mit diesem spannenden Alter. Mögen wir unseren Teenagern hilfreiche und authentische Begleiter sein.

JUST
breathe

Kapitel 2

Ein Dank an die Experten

Dieses Buch ist etwas Besonderes für mich. Natürlich ist das bei jedem meiner Bücher so, denn jedes ist eine Herzensangelegenheit, verbunden mit einem Herzensthema. Dieses unterscheidet sich jedoch darin, dass ich mir diesmal Experten ins Boot geholt habe. Das sind Menschen, die ich sehr schätze, als Lehrer, Kollegen, Freunde und Wegbegleiter. Es sind Menschen, die ebenfalls mit Jugendlichen arbeiten oder die eine Expertise haben, die ich passend zum Thema fand. Und natürlich sollten auch diejenigen zu Wort kommen, die es betrifft, nämlich die Jugendlichen selbst!

Deshalb ist in diesem Buch die Danksagung am Anfang und ich wünsche mir, dass alle Experten Wertschätzung, in Form deiner Aufmerksamkeit, erhalten. Ich bin sehr dankbar und glücklich, dass diese wunderbaren Menschen dieses Buch mit ihrer Expertise und vor allem auch mit ihrer Liebe zum Tun bereichern.

Und ja, es macht mich auch ein bisschen stolz, diese wunderbaren Menschen hier zusammengebracht zu haben. Es berührt mich sehr, zu sehen, mit welcher Hingabe sie hier mitgewirkt haben. Ob als meine Lehrer, Freunde, Kollegen, Schüler oder Wegbegleiter: Danke von Herzen an euch! Nun möchte ich sie hier kurz vorstellen:

Andrea Helten ist aus dem Kinder- und Teenyogabereich nicht mehr wegzudenken. Als „Kinderyoga Berlin“ rockt sie schon einige Jahre die Szene. Sie ist Autorin des Buchs *Yoga für dich und dein Kind* (2017) und Gründerin der ersten Ausbildung zum Eltern-Kind-Yogalehrer. Selbst Mutter einer Teenietochter, liegen ihr vor allem auch die Teenagermädchen sehr am Herzen.

Sie beschäftigt sich hier mit vielen Themen, wie auch Mobbing, Ängste und den Veränderungen des Körpers. Wir kennen uns schon einige Jahre, da Andrea eine enge Verbindung zur Kinderyoga-Akademie hat und als Chefredakteurin bei [PLUS.kinderyoga.de](https://plus.kinderyoga.de) tätig ist. Ich schätze sie sehr, sowohl als Lehrerin und auch als Mensch. Wenn du mehr über sie und ihr Wirken erfahren möchtest, schaue doch mal auf ihrer Seite vorbei: <https://kinderyogaberlin.com/>

Dr. Maria Wolke ist Psychologin und Yogalehrerin. Auf sie aufmerksam geworden bin ich durch einen Zufall (wobei es ja keine Zufälle gibt ...). Maria hat einen tollen Artikel geschrieben zu Wut bei Jugendlichen und dies mit Yoga verknüpft. Der Artikel hat mich so begeistert, dass ich sie direkt angeschrieben habe und ihr von meinem Buchprojekt berichtet habe. Es folgte ein ziemlich langes Telefonat, bei dem der Funke gleich übersprang - et voilà, ich konnte sie gewinnen.

Maria hat auch bereits ein Buch geschrieben, das ich sehr empfehlen kann: *Resilient durch Yoga: Psychische Erkrankungen umfassend behandeln*. Mehr über sie erfährst du hier: <http://www.mariawolke.com/>

Thomas Bannenberg ist nicht nur Freund und Kollege. Er ist Diplom-Sozialpädagoge, Yogalehrer (BDY/EYU). Er gilt als „Pionier“ des Kinderyogas in Deutschland, Österreich und

der Schweiz und entwickelte die erste pädagogisch fundierte Kinderyogaausbildung. Seit 1988 bildet er als erstes Ausbildungsinstitut Kinderyogalehrer aus. Außerdem ist er Autor mehrerer Bücher, unter anderem des Standardwerks zum Kinderyoga *Yoga für Kinder* (2013).

Er ist Leiter der Kinderyoga-Akademie Heidelberg, an der wir gemeinsam ausbilden. Sportler „seit immer“ im Tischtennis, Langlauf, Leichtathletik (Fünfkampf), Schwimmen, Minigolf, Mountainbike, Billard und Boldern. Außerdem ist er Webmaster der Informationsseite www.kinderyoga.de und Herausgeber von PLUS.kinderyoga.de, auf der sich alles rund um Yoga mit Kindern und Jugendlichen dreht. Mehr über ihn unter: <https://www.kinderyoga-akademie.de/>

Eberhard Bähr ist einer der Experten im Bereich der Yogaphilosophie im deutschsprachigen Raum. Er lebte 15 Jahre in Indien und hat ein tiefes Wissen über die alten Weisheitstexte und vor allem der Vedanta-Lehre. Ich kann nur von Herzen empfehlen, ihn einmal live zu erleben. Es ist unglaublich beeindruckend, ihm zuzuhören und von ihm lernen zu dürfen.

Wenngleich er mit Erwachsenen arbeitet, wird er uns vor allem ein paar Ideen für unsere eigene Innenschau geben. Ich bin sehr dankbar, in ihm so einen inspirierenden Lehrer gefunden zu haben. In seinem Buch *Upasana* (2020) gibt Eberhard das Wissen seiner gemeinsamen Seminare mit seinem Lehrer Sukumar auf einfache und verständliche Weise weiter. Mehr über Eberhard findest du auf seiner Seite: <https://upasana.de/>

Mona Bekteši lernte ich durch unseren Verlag kennen und schätzen. Sie hat das Buch veröffentlicht *Yoga in der Schule* (2020), das ein tolles Praxisbuch ist. Ich freue mich sehr, dass sie mit ihrer Expertise auch in diesem Buch vertreten

ist. Als Lehrerin an einer weiterführenden Schule kennt sie genau die Möglichkeiten der Integration von Yoga in den Unterricht, sowie die Nöte der Jugendlichen.

Mona arbeitet unter anderem auch in der Lehreraus- und -fortbildung und gibt dort ihr Wissen zu praxisnahem Yoga im Kontext Schule weiter. Uns verbindet der gemeinsame Wunsch, Yoga noch mehr an Schulen zu etablieren und deshalb bin ich sehr dankbar für unsere Verbindung, denn gemeinsam kann ja bekanntlich einiges entstehen! Mehr zu Mona und ihrer Arbeit findest du unter: <https://www.yoga-in-der-schule.de/>

Stefanie Arend gehört zu den bekanntesten Yin-Yogalehrerinnen in Deutschland und ich bin sehr dankbar, dass ich bei ihr lernen durfte. Stefanie verfügt über ein unglaublich tiefes und fundiertes Wissen, das sie auf eine, wie ich finde, sehr liebevolle und wertschätzende Weise vermittelt. Sie ist Autorin diverser Bücher, die zu den Standardwerken im Yogabereich gehören und auch in viele Sprachen übersetzt wurden.

Selbst Mutter zweier Töchter, kennt Stefanie den Alltag mit Jugendlichen und deren Herausforderungen. Ich bin sehr berührt und glücklich, dass sie für dieses Buch eine Übungsreihe „Yin für Teens“ konzipiert hat, die du im Praxisteil findest! Stefanie und ihre Arbeit findest du unter: <https://www.yinyoga.de/>

Marc Fenner, auch bekannt als YogiCoach und Gründer der *YogiCompany*, gehört für mich zu den Experten von Yoga Nidra in unserem Land. Bekannt war mir Marc erst einmal über seinen Shop. Schließlich durfte ich ihn 2019 auf einem Festival live kennenlernen und auch erleben.

Ich habe Marc als unglaublich feinsinnig und präzise in seiner Anleitung von Yoga Nidra erleben dürfen, weshalb ich mir gewünscht habe, ihn auch für dieses Buch zu gewinnen. Und, wie du siehst, er hat glücklicherweise zugestimmt. So wirst du ein Yoga Nidra für Jugendliche im Praxisteil von ihm finden. Wenn du mehr über seine Arbeit erfahren magst, findest du hier Infos: <https://www.yogicoach.de/>

Michael Walkenhorst ist Erzieher, psychologischer Berater, Coach und Supervisor mit einem einzigartigen eklektischen Ansatz. Wir sind nicht nur privat seit über einem Vierteljahrhundert ein Paar, sondern arbeiten auch zusammen und haben ein gemeinsames Buch geschrieben *Yoga trifft Coaching* (2020).

Michael arbeitet seit über 30 Jahren mit Menschen aller Altersstufen. In seiner Praxis begleitet er auch Kinder und Jugendliche und verfügt über ein enormes Wissen an psychologischen Tools und Coachingtechniken. Mehr über ihn und unser gemeinsames Projekt findest du unter: <http://www.psyoco.de/>

Mira ist 13 Jahre alt und meine Yogini der ersten Stunde. Seit der ersten Klasse ist sie in meinem Yogakurs und hat eine ganz besondere Art. Früh hat sie begonnen, Entspannungsgeschichten zu schreiben. Sie ist unter anderem Model in meinem Buch *Thai-Kinderyoga* (2019), wie auch in diesem. Ein besonderes Erlebnis war der Filmdreh mit dem Sender *KIKA*. Mira ist die Hauptdarstellerin in „Schau in meine Welt: Mira voll entspannt“, in dem sie Einblicke in ihre Yogawelt gibt.

Louis, mein 16-jähriger Sohn, also im besten Teenageralter, und ein großartiger Lehrer für mich. Louis hat früh begonnen, mit mir Yoga zu üben und auch, wenn er zurzeit eher pausiert (außer Thai-Teensyoga), so hat er doch vieles

aus dem Yoga adaptiert, mittlerweile vor allem im Hinblick auf die Philosophie und Psychologie. Er war außerdem Model in allen meinen Büchern und unterstützt mich auch immer bei Videos, Konferenzen etc.

Laura Rothenburger hat mich wunderbar beraten und mir eine kleine Einführung in das Fingerhalten des Jin Shin Jyutsu gegeben. Eine wunderbare Physiophilosophie, die unglaublich gut zum Yoga passt. Du findest sie bei der Handerkundung im Praxisteil. Mehr über Laura findest du hier: <https://www.laura-rothenburger.de/>

Und natürlich gebührt wieder ein großes Dankeschön meinem Lieblingsfotografen Stefan Gutmann, der auch in diesem Buch wieder verantwortlich für unsere wunderbaren Bilder zeichnet. Danke für deine Begleitung und Unterstützung.

Danke an meine tollen Models Tanja, Mira, Ella, Danilo und Louis. Ihr seid einfach großartig, vergesst das nie und glaubt an euch und eure Träume.

Danke auch an Andreas Tochter Marisol, das zauberhafte Model des kreativen Flows.

Danke an meinen wunderbaren Verlag. Danke an Robert Meyer, dervom ersten Buch an an meine Herzensthemen geglaubt hat und auch an Alexa Deutz, meine Lektorin.

Danke an Angela, dafür dass ich immer eine Heimat in deinem wunderbaren Studio habe, ob für Shootings, Ausbildungen oder Videodrehs.

Danke Lia für die wunderbaren Kissen und Bolster und deine sinnstiftende Arbeit.

Danke Gosia, du hast den Namen *Happy Soul Schmiede* völlig zu Recht. Du machst Menschen glücklich mit deinem Tun.

Danke Silke, Nicole und Sabine für euer konstruktives Feedback!

Danke an Dr. Britta Lange für deine Beratung und deine Unterstützung.

Danke an meinen Vater Peter Lobenstein, der die Grafiken für dieses Buch gemacht hat und natürlich für vieles mehr!

Danke an meine Familie, Freunde, Lehrer, Schüler und Wegbegleiter. Ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen!

Last, not least an dieser Stelle natürlich auch ein großes Dankeschön an dich. Danke, dass du dieses Buch gekauft hast und Lust hast, in die Welt der Teens zu reisen. Danke, dass du dich für meine Arbeit interessierst. Wir alle gemeinsam können dazu beitragen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Genau jetzt!

Namasté

Sandra

Kapitel 3

Kennst du ...?

Kennst du Bibis Beauty Palace (Bianca Claßen), Julien Bam, Gronkh (der im echten Leben Erik Range heißt), Unge (ungespielt) oder Dagi Bee?

Sagt dir alles nichts? Sie gehören zu den (Stand: Ende 2020) angesagtesten YouTubern in Deutschland. Neben Kanälen wie *freekickerz* (der sich mit Fußball beschäftigt) und *Kurzgesagt - in a Nutshell* (ein Wissenschaftschannel) sind sie für unsere Kids und Teens, das, was für meine Generation Sendungen wie „Formel 1“ oder Stars wie Nena waren.

Die Jugendlichen unserer Zeit schauen in der Regel kein Fernsehen mehr. Heute wird über diverse Kanäle gestreamt, einerlei, ob Videos, Serien oder Filme. Hinzu kommen Menschen, die sich auf diesen Plattformen einen Namen gemacht haben und mitunter regelrechte Superstars geworden sind. So hört man hin und wieder auch von den Teens den Berufswunsch „YouTuber“.

Warum erzähle ich dir das? Nun, weil ich es wichtig finde, dass wir uns mit der Lebenswelt der Teenager auseinandersetzen und wissen, was sie interessiert. Was ist gerade in? Welche Videospiele oder Serien werden geschaut? Welche Musik läuft in den in den Over-Ear- oder

In-Ear-Kopfhörern? Jede Zeit hat ihre Stars und ihre In-Produkte. Das war bei uns auch nicht anders und findet sich in jeder Generation wieder.

Ich möchte hier noch anmerken, dass unsere Teens tatsächlich auch viele Kanäle schauen, die wirklich einen tollen Content (qualifizierten Inhalt) bieten, wie man sehen kann, wenn man sich etwas näher mit dem Thema beschäftigt. Da gibt es unter anderem auch Kanäle zur Aufklärung, wie z. B. *Gewitter im Kopf - Leben mit Tourette*, in dem die Freunde Jan und Tim über Jans Leben mit dem Tourettesyndrom (das er Gisela nennt) berichten und so Vorurteile abbauen wollen.

Oder auch *maiLab* von Mai Thi Nguyen-Kim, ihres Zeichens Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin, die sich vieler unterschiedlicher Themen sehr spannend annimmt, unter anderem hat sie auch ein Video zum Thema „Yoga wissenschaftlich geprüft“ gemacht. Du siehst also, es ist viel Interessantes und auch Lehrreiches dabei, und auch für uns Erwachsene lohnt sich ein Blick in diese Welt.

Ebenso spannend ist die eigene Sprache unserer Teens. Mitunter muss ich nachfragen, was manche Wörter so bedeuten, wie z. B. „bashen“ oder „Beef“. *Bashen* bedeutet so viel wie siegen und ist vor allem auch bei Gamern ein vielgenutzter Begriff und *Beef* ist ein Streit oder Kampf. Ein *Gönjamin* ist einer, der sich Luxus gönnt und ein *Lauch* ist ein Schwächling/Trottel. Nur, um mal einen kurzen Einblick zu geben ...

Übrigens ist *lost* das Jugendwort des Jahres 2020 und bedeutet so viel, wie verloren, ahnungslos. Das Jugendwort des Jahres wurde über viele Jahre vom Langenscheidt-Verlag in München gewählt, Anfang 2019 übernahm dann der Pons Verlag Stuttgart. *Lost* hat im Übrigen mit 48 Prozent der

Stimmen die beiden Konkurrenzwörter *cringe* (peinlich oder unangenehm) und *wyld/wild* (Beschreibung für etwas Krasses oder etwas Besonderes) überholt.

Wenn du dich an deine eigene Jugend erinnerst, fallen dir da doch sicher auch einige Wörter ein, die du damals *gefeiert* hast? Und wahrscheinlich erinnerst du dich dann auch daran, dass unsere Eltern, Großeltern und Lehrer bisweilen die Köpfe über unsere, vielleicht sogar manchmal als unflätig empfundene Sprache geschüttelt haben.

So ist es völlig normal, dass Jugendliche sich abgrenzen von der Welt der Erwachsenen. Das dient unter anderem auch der Identitätsfindung sowie der Selbstinszenierung. So ist natürlich die Gemeinschaft der Peergroup (eine Gruppe Gleichaltriger, die als Bezugsgruppe eine wichtige soziale Rolle einnimmt) eine extrem wichtige, weil man sich hier gemeinsam von der Gruppe der Erwachsenen und der der Kinder abgrenzt.

So tauchen wir also ein wenig ein in diese spannende Welt der Pubertät und des Teeniedaseins, die wir alle bereits, mehr oder weniger lange, hinter uns haben. Vielleicht fallen dir wieder einige Dinge aus deiner eigenen Jugend ein und vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen Jugendlichen wieder. In jedem Fall bist du ein gutes Beispiel für die Teens, denn an dir sehen sie: Man übersteht diese verrückte Zeit!



Tipp

Erinnere dich an deine eigene Pubertät.
An welche Herausforderungen erinnerst du dich?
Was war besonders schön?
Welche Menschen haben dich begleitet?