

## Kinderyogastunden mit traumapädagogischen Elementen

Ich habe mich bei meinem Projekt dafür entschieden, Kinderyogastunden mit traumapädagogischen Elementen auszuarbeiten. Dabei ist nicht das Ziel, damit traumapädagogisches Yoga für Kinder anbieten zu können. Es geht mir vielmehr darum, in „normales“ Kinderyoga ebendiese Elemente einzubauen, um stabilisierende Elemente an Kinder und Jugendliche spielerisch heranzutragen: Denn jeder Mensch braucht Stabilität, und jeder Mensch kann meiner Meinung nach von den vielen verschiedenen Übungen profitieren. Dabei arbeite ich größtenteils mit den Imaginationenübungen (bspw. Wohlfühlort, Zwischenlager), aber auch andere Übungen, die u.a. der Reorientierung dienen, sind mal größere und mal kleinere Teilaspekte.

Ich möchte meine Stundenkonzepte somit zum einen klar von traumasensiblen Yoga, aber auch vom Yoga für Erwachsene abgrenzen. Zu ersterem: Bei traumasensiblen Yoga bestehen ganz andere Schwerpunkte als bei dem klassischen Yoga (welches ja nur aus 1% Körperübungen, sogenannten Asanas, und 99% Lebensweise und Philosophie besteht). Die Übungen beim traumasensiblen Yoga sind viel niedrigschwelliger, da ein neues Verhältnis zum Körper erst aufgebaut werden muss und die Gefahr der Reaktivierung enorm groß ist. Es müssen viele Aspekte besonders bedacht werden, beispielsweise die Art des Körperkontakts bei der Anleitung der einzelnen Übungen. Es ist wichtig, traumasensibles Yoga von Kinderyoga mit traumapädagogischen Elementen abzugrenzen, ersteres braucht dementsprechend auch nicht weiter ausgeführt werden (für eine Einführung: Emerson, Hopper 2017). Ebenfalls unterscheidet sich Kinderyoga vom Erwachsenenyoga: Die einzelnen Stunden haben einen einheitlichen Aufbau, dabei wird aber sehr spielerisch vorgegangen. Es wird weniger auf die genaue Körperhaltung geachtet als vielmehr auf einen Ausgleich zwischen Bewegung, Achtsamkeit und anderen Elementen.

## Kinderyoga

Ich habe eine Ausbildung als Kinderyogalehrerin im Februar 2018 bei Farina Naja Schnell bei der Yogabande in Hannover gemacht. Folgende Inhalte bezüglich des Kinderyogas stammen aus dieser Ausbildung.

Eine klassische Kinderyogastunde ist immer ähnlich aufgebaut, wie es auch Yogastunden für Erwachsene sind. Sie beginnt mit einem (1.) Begrüßungsritual / Om, welches möglichst immer gleich oder zumindest ähnlich sein sollte. Es folgt (2.) Bewegung, bzw. ein Bewegungsspiel, hier bieten sich viele Spiele an, bei denen die Kinder Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit erfahren. Auch wird hier der Sonnengruß (abgewandelt für Kinder) eingebaut. Im Anschluss daran gibt es eine kleine (3.) Entspannungsübung oder Übung zur inneren Sammlung, beispielsweise eine Partner\*innenmassage. Danach gibt es die eigentliche (4.) Übungsreihe, die mit einer Bewegungsgeschichte ausgestaltet wird (hier werden die Imaginationenübungen am intensivsten eingebaut). Zum Abschluss gehören eine (5.) Endentspannung und zu allerletzt das (6.) Abschiedsritual.

In jeder Kinderyogastunde gibt es verschiedene Elemente, die darin vorkommen sollen: Der Sonnengruß soll mindestens zwei Mal gemacht werden, und eine Stunde soll mindestens eine Gleichgewichtsübung, eine Vor-, Rück- und Seitbeuge, eine Umkehrhaltung, einen Twist, eine Atemübung, ein musikalisches Element (selber singen, Verwendung von Instrumenten, Musik vom Band) und wenn möglich das Einbeziehen eines weiteren Sinnes (bspw. Geruch)

beinhalten.

Die wichtigste Regel beim Kinderyoga lautet „Mein Körper“: die Kinder sollen dazu angehalten werden, auf ihren Körper zu hören, wahrzunehmen was gut tut und nur soweit zu gehen, was ihnen angenehm und möglich ist.

Selbstverständlich soll ebenfalls darauf geachtet werden, was für Emotionen die Kinder mit in eine Stunde bringen: Ist ein Kind wütend, so sollen Bewegungsspiele gespielt werden, die es ermöglichen, die Wut zu kanalisieren (stampfen, wrestlen, ...). Die Kinder sollen lernen, einen Umgang mit ihren Emotionen zu finden, und herausfinden, was sie bei verschiedenen Emotionen für sich tun können.

Die traumapädagogischen Elemente finden sich nun im Aufbau der Stunden wieder. Die klassischen Stundenthemen sind bspw. Zirkus, Ausflug zum Bauernhof, die Jahreszeiten, im Wald, ... Ich möchte die Kinder dazu anleiten, sich einen Wohlfühlort einzurichten, ein Zwischenlager zu haben, und mehr. Dazu stelle ich hier im Folgenden mein Stundenkonzept zum „Wohlfühlort am Strand“ vor. Bei einer Übungsrunde habe ich gemerkt, dass es nicht sinnvoll ist, zu viel Raum für die ganz freie Vorstellung zu lassen, wenn sich viele Kinder im Raum befinden und alles möglicherweise recht wuselig ist. Ich habe zunächst versucht, einen Wohlfühlort so frei anzuleiten, dass dieser alles sein könnte, und nur Ideen geliefert (etwa wie es in einer Einzelsitzung passieren würde). Hier fehlte die Struktur und die Angebote haben nicht immer gepasst, was dazu führte, dass Teilnehmer\*innen sich nicht mehr mitgenommen fühlten (die Anleitung hierzu werde ich am Ende dieser Ausarbeitung als Beispiel einfügen). Deshalb, so habe ich mir überlegt, möchte ich verschiedene Wohlfühlorte einrichten mit den Kindern, und sie können sich selber aussuchen, welcher oder welche am besten zu ihnen passen. Wie sie letztendlich in der Phantasie ausgestaltet werden, ist ohnehin individuell. Der folgende Wohlfühlort ist am Strand.

Wohlfühlort: Am Strand / Auf einer Insel

1. Begrüßungsritual:

1. Schellen / Klangschale (Eingebaut kann werden: Zeigt mit euren Fingern, wie sehr ihr das Schellen hört → Als eine Art des Ressourcenbarometers)
2. Ein- u. Ausatmen mit Om
3. Begrüßung, Redekreis: Eine Sache, die heute schön war/ über die ich mich heute schon gefreut habe. Wir wollen uns heute einen Ort einrichten, an dem wir uns wohl fühlen. Einführung Wohlfühlort, gucken, ob mit Strand und Sonne alle was anfangen können und keine negativen Assoziationen bestehen, notfalls anderen Ort aussuchen. Erklären, dass alles der Fantasie ist und alles so verändert und aufgebaut werden kann wie gewünscht. Dass sie an diesen Ort gehen können, wenn sie es brauchen.

2. Bewegung:

1. Fühlt ihr schon die Sonne auf eurer Haut? Da, wo wir heute hingehen, scheint die Sonne so doll, dass sie uns durch und durch wärmt. Wir beginnen mit dem Sonnengruß! (2x)
2. Abklopfen: Alles was uns heute schon genervt oder geärgert hat klopfen wir weg, schütteln wir ab, und pusten wir dann weg (Tief ein- u. ausatmen, Ausatmen beim nach unten beugen), zwischendurch recken wir uns zur Sonne (links und rechts)
3. Musik. Müssen zum Ort hinkommen. Wie kommen wir hin?

4. Zur Bahn rennen (schnell gehen, bspw. Fischschwarmspiel (alle wuseln durch den Raum, eine beliebige Person bleibt stehen, alle stehen, eine Person geht wieder los, alle gehen los). Füße spüren).
5. Bahn fahren (Alle hintereinander, tut tut, tschtschtsch, an den Ellbogen der Vorgänger\*innen festhalten).
6. Fliegen (ausgebreitete Arme und durch Raum bewegen).
7. Ankommen, noch ein Stück gehen in Richtung Matte.
3. Entspannung:
  1. (Partnermassage: Sonnencreme) oder wenn lieber nicht in Körperkontakt mit anderen dann andere Entspannungsübung auf eigener Matte
4. Übungsreihe:
  1. Was sehen wir alles – Figuren, um WFO zu visualisieren. Was ist alles am Strand / Auf Insel? Was seht ihr?
    1. Eine Palme („Baum“) (Balance)
    2. Evtl. Adler (Balance)
    3. Spielen mit Sand vornüber (Vorbeuge), reiben damit unsere Füße ein
    4. Möwen / Seevögel („Taube“) (Rückbeuge)
    5. Fisch (Rückbeuge)
    6. Delfin (Kraft)
    7. Die Sonne leuchtet am Himmel wie ein heller Stern („Stern“) (Seitbeuge)
    8. Abends machen wir ein Feuer am Strand an („Schulterstand“) (Umkehrhaltung)
    9. Gucken uns nochmal zu allen Seiten um und schauen uns alles an, was wir so sehen, und saugen es in uns auf (Drehsitz) (Twist)
5. Endentspannung:
  1. Setzen uns bequem in den Sand. Nehmen ein Chiffon-Tuch und halten es vor unser Gesicht. Pusten es immer mal hoch, beobachten wie es wieder runterkommt. (Atemübung: Sehen wie der Atem das Tuch hebt). Stellen uns vor, dass dieser Luftzug uns angenehm kühlt am warmen Strand.
  2. Wir legen ein Mandala aus Muscheln (alle nehmen sich 2-3 Muscheln aus mitgebrachter Dose und legen reihum eine Muschel an das, was schon auf dem Boden liegt. Was liegt das liegt und darf nicht mehr bewegt werden), dabei können wir uns überlegen, ob und wie wir uns eine Sicherung für unseren Strand-Wohlfühlort dazuholen / bauen wollen. Evtl. dabei rumgehen und Tropfen ätherisches Öl auf den Handflächen verteilen (Zitrus?). Evtl. kann Geruch von Zitronen/ Orangen/ ... den WFO wieder auferleben lassen.
  3. Jederzeit kann hierhin gegangen werden! Immer wenn ihr möchtet könnt ihr hierher kommen. Eventuell darf sich jede\*r eine Muschel mitnehmen / WFO malen / ...
6. Abschiedsritual:
  1. Noch einmal die Möglichkeit geben, etwas zu sagen, falls jemand vom Ort erzählen will. Wenn nicht auch gut. Evtl. Ort malen lassen.
  2. 3x atmen und Om

Dies wäre der Ablaufplan für eine Stunde, die etwa 60 Minuten dauert und mit Kindern etwa im Grundschulalter durchgeführt werden könnte. Ein Element, was ich besonders

hervorheben möchte, ist eine Variante des Ressourcenbarometers: Eine Schelle oder Klangschale wird getönt, und die Kinder sollen durch den Abstand von Daumen und Zeigefinger zeigen, wie stark sie den Klang noch hören. Sie visualisieren damit quasi den Klang und man sieht, wer wo ist und auch, ob alle dabei sind, wenn der Klang verschallt ist. Ein weiteres Stundenkonzept ist der Aufbau eines Zwischenlagers in einer Höhle im Wald (die aber als ein positiver Raum gestaltet wird, nicht so düster wie sich der Titel eventuell anhören könnte).

Zwischenlager: zum Beispiel - Insel im Meer, Stern auf anderem Planeten, ... hier und heute: Höhle im Wald

1. Begrüßungsritual:

1. Schellen
2. Ein- u. Ausatmen mit Om
3. Begrüßung, Einführung: Was heißt das, Zwischenlager? Wofür brauchen wir es? Eine Sache die mich heute gefreut hat und eine, die mich ein kleines bisschen geärgert hat (Wir beginnen nicht mit einem großen Problem, wir wollen ja nur den Ort installieren). Die tun wir – entweder in ein Tuch, in eine Box (Streichholzsachtel?), um einen Stein herum, ... (was grad da ist, was passt, was gewünscht wird). Das tun wir uns irgendwo an die Kleidung und nehmen es mit auf die Reise. (Geguckt wird ob Höhle im Wald passt oder ob es evtl. zu gruselig ist, ...)

2. Bewegung:

1. Bevor wir losgehen wollen wir uns aufwärmen und begrüßen trotz aller Sachen, die uns ärgern, den schönen Himmel, den Tag, die Tiere: Sonnengruß. Reihum, jede\*r leitet nacheinander eine Figur an (wenn sicher genug und zur Gruppe passt)
2. Wie kommen wir in den Wald? Bahn? Bus? Zu Fuß? Fahrrad? ... → Dementsprechend bewegen und zum Wald kommen. (Ausschmücken, dabei darüber reden wie die Verkehrsmittel aussehen, Betonung auf wie fühlt sich der Boden an, wo fahren wir lang, was sehen wir (→ bspw. In der Gruppe: im Kreis stehen, Hände auf Schultern von NachbarInnen. Nach vorne beugen (Vorbeuge), gucken was wir sehen (wie im Flugzeug / beim Fallschirmspringen): Was ist unter uns, was können wir vom Weg sehen, ...)

3. Entspannung:

1. Am Waldrand angekommen, Steine im Weg (Steine liegen in der Mitte, alle Kinder drumherum, Füße in Mitte gestreckt). Steine werden mit Füßen aufgesammelt und in Säckchen/ Box/ ... getan

4. Übungsreihe:

1. Alle zurück auf ihre eigene Matte. Gehen jetzt in den Wald. Was sehen wir?
  1. einen Baum, direkt an eurem WFO oder in weiter Ferne
  2. vielleicht sind auch Tiere da? (Vorsicht: Keine Haustiere oder bekannte Tiere. Soll kein realer Bezug sein. Sonst Gefahr wenn Tier stirbt oder wegläuft o.ä. Dass WFO kein schöner Ort mehr ist) – Katze
  3. Hund
  4. Gibts einen Teich oder Fluss? → Fisch
  5. Darüber eine Brücke? Oder eine Brücke, die woanders hin führt?
  6. Wo finden wir einen guten Ort, um unsere Box / ... zu platzieren? Wer

passt drauf auf, welche Tiere behüten es?

7. Schon viel erkundet. Letzte Sache die ich euch mitgeben will, damit ihr immer Licht habt wenn ihr es braucht: → Kerze. Scheint immer so doll wie und wann ihr es wollt.

5. Endentspannung:

1. Im Sitzen oder Liegen wird der Weg zurück als „Traumreise“ gemacht, bis wir wieder hier angekommen sind, ohne Päckchen.
2. Sorgen sind nun abgeladen im Wald. Nun können die Steine wieder Steine/ die Boxen wieder alte Pappboxen/ ... sein, und werden wieder als Ausgangsmaterie eingesammelt.
3. Anleiten dazu, wie die Kinder das Zwischenlager immer wieder verwenden können.

6. Abschiedsritual:

1. Noch einmal die Möglichkeit geben, etwas zu sagen, falls jemand etwas erzählen will.
2. 3x atmen und Om

## Abschluss

Ich habe für mich in der Weiterbildung zur Traumapädagogin so viele Übungen gelernt, von denen ich selber profitiere und von denen ich denke, dass jeder Mensch sie gut gebrauchen könnte. Meine Überlegung bei dem hier vorgestellten Konzept ist, den Ressourcenbereich von vornherein mit verschiedenen (Imaginations-)übungen, die im Kinderyoga eingebaut sind, zu erweitern und zu stärken. Stabilität ist für jeden Menschen wichtig, und je mehr und je früher diese gefördert wird, umso besser ist es.

Eine andere Überlegung bezüglich des Projekts war, zu überlegen, wie Inhalte der Ausbildung in den Erziehungsalltag eines Kleinkindes übertragen werden können. Hieran werde ich aber im eigenen Alltag arbeiten, reflektieren und versuchen, meinem Kind viele der gelernten Inhalte nahezubringen.

## Quellen

Emerson, David; Hopper, Elizabeth (2017): Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Einführung von Bessel A. Van der Kolk. G. P. Probst Verlag GmbH, Lichtenau/Westf.

Hantke, Lydia; Görge, Hans-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Junfermann Verlag, Paderborn

Hantke, Lydia; Görge, Hans-J. (2017/ 2018): Ausbildungsinhalte zur traumazentrierten Fachberaterin/ Traumapädagogin, institut berlin, Hannover