

## Unterrichten mit flexiblen Vorstellungen



# Yogalehrer für Kinder sind auch Entertainer

Von Sahib Kaur Saß

Viele Erwachsene können sich unter Yoga mit Kindern nicht viel vorstellen, und wenn der Unterricht dann auch noch eine volle Stunde dauert, kommt fast immer die Frage: „Wie hältst du die so lange ruhig?“ Und darin liegt auch schon das größte Missverständnis.

Eine Kinderyoga-Stunde beinhaltet durchaus die bekannten Elemente: Asanas, Entspannung und Meditation. Doch im Gegensatz zu einer „normalen“ Yogastunde ist Entertainment gefragt! Bewegungsspiele mit und ohne Asanas, spannende Geschichten, kreative Einladungen zur Entspannung. In den ersten Stunden denkt man sich noch: „Ich lese einfach eine tolle Geschichte vor.“ Doch was geschieht, wenn deine kleinen Zuhörer ihre eigenen Gespräche führen, sich hinsetzen,



lieber wieder rennen wollen, dich ignorieren, ständig kichern, sich in die Matten einrollen, und ihre ganz eigene Vorstellung davon haben, was jetzt gerade passieren sollte?

Atmen, nochmal atmen. Was ist dir in diesem Moment wichtig? Es gibt viele Möglichkeiten, z. B.: 1. Du bist zu 100% der Meinung, dass jetzt Entspannung angesagt ist. 2. Du findest es wichtig, dass die Kinder sich nicht fremdbestimmt fühlen. 3. Du möchtest mit dem Flow gehen. 4. Du möchtest, dass die Kinder dich auf jeden Fall lieb haben. Wie handelst du nun? Auch da gibt es verschiedene Möglichkeiten: Du versuchst, deinen Willen durchzusetzen mit den üblichen erzieherischen Mitteln wie schmeicheln, Belohnung aussetzen, drohen, versuchen, mit gutem Beispiel voran zu gehen. Oder du lässt die Kinder entscheiden und verlierst vielleicht komplett die Autorität in der Gruppe. Du versuchst, die Ideen der Kinder zu ermitteln, ohne dass die Gruppe auseinanderrennt. Oder du versuchst, alle Kinder mitbestimmen zu lassen. Hieraus folgt wieder eine Vielzahl von Möglichkeiten. (Und vielleicht legen sie sich auch einfach hin und genießen die Entspannungszeit ...)

Ich hoffe, ihr habt euch die Szenerie gut vorgestellt. Hoffentlich scheint hier durch, warum es mir geht: Um Kinderyoga zu unterrichten, ist es wichtig, flexibel mit deinen eigenen Vorstellungen zu sein. Du musst dir im Klaren darüber sein, was deine Absicht im Unterricht ist. Warum sitzt du da eigentlich? Was willst du den Kinder beibringen? Stimmt du mit deinen Handlungen überein?

Nicht unerwähnt bleiben darf natürlich, dass es soo viel Spaß bringt! Du weißt, woran du bist, du bekommst sofortiges Feedback für alles, was du sagst und tust. So viel Strahlen um dich. Kleine hüpfende Menschen, die sich freuen, wenn sie etwas dazu gelernt haben. Eine kostbare unmittelbare Ehrlichkeit. All die Themen, die aufkommen, die Entwicklungen, die du miterlebst. Vielleicht unterrichtest du Kinder im Kindergarten, und sie bleiben dabei, bis sie 15 sind. All die verschiedenen Weltansichten in den verschiedenen Altersstufen und so viel Weisheit!

Manchmal kommst du nach Hause und denkst: „Na, die Stunde ist ja völlig danebengegangen“, und dann bekommst du begeistertsten Elternfeedback. Demut, kann ich da nur sagen - nichts liegt in deiner Kontrolle, du kannst nur da sein und dein Bestes geben, authentisch sein. Den Rest kannst du sowieso nicht kontrollieren. Welch ein Segen!

ANZEIGE



# SHAKTA PRODUCTS

Yoga Versandhandel seit 1996

Internet SHOP unter: [www.shakta-products.com](http://www.shakta-products.com)

Neue Sitzkissen Serie 2009  
INDIA - LINE

Sitzkissen, Übungsmatten, Yogahilfsmittel... über 800 Artikel im Online SHOP

 <p>Sitzkissen</p>	 <p>Yoga Hilfsmittel</p>	 <p>PVC Matten</p>	 <p>Natur Matten</p>	 <p>Schaffelle</p>	 <p>AIREX Matten</p>	 <p>Yoga Tee</p>	 <p>Ethno Look</p>
---	---	---	---	---	--	---	---

Sonderkonditionen für Yogaschulen, -lehrer, Gewerbetreibende in Gesundheitsberufen

Shakta Products • Christiane Harter Shakta Kaur (Yoga Lehrerin) Tel.: 07132 / 16630 Fax: 16631

