Daniela Wachtel-Teichmann, Oberstudienrätin für Deutsch und Katholische Religion, Schulseelsorgerin

**Ruhe durch Atmen: „Frau Yoga“ im VABO**

**Zielgruppe:** VABO Klassen (**V**orbereitung **A**rbeit und **B**eruf **o**hne Deutschkenntnisse)

**Schulart:** Berufliche Schule, Johannes-Gutenberg-Schule in Stuttgart

**Beteiligte Kooperationspartner:** VABO-Klassen, Kolleginnen und Kollegen

**Kontaktdaten:** [daniela.wachtel-teichmann@jgs-stuttgart.de](mailto:daniela.wachtel-teichmann@jgs-stuttgart.de)

**Vorbemerkungen**

Seit 2010 biete ich Meditation und Yoga an der JGS an. Ich habe selbst eine Yogalehrer-Ausbildung absolviert und bringe viele Jahre Erfahrung in Sitz-Meditation und Yoga mit.

Schon im Schuljahr 15/16 leitete ich in der Mittagspause VABO- Schüler/innen zusammen mit Berufs- und TG- Schüler/innen in kleinen Gruppen in Meditations- und Entspannungstechniken an. Der Meditationsraum ist inzwischen dem Umbau der Schule zum Opfer gefallen. Ein Großteil der Schüler/innen ist in einen anderen Stadtteil ausgelagert, darunter auch 7 von 8 VABO-Klassen.

Die JGS bekam im SJ 2015/16 zwei Klassen VABO, im vergangenen SJ 2016/17 kamen sieben neue mit ca. 120 Schüler/innen dazu. Das enge Mit- und Nebeneinander ist eine große Herausforderung für alle.

Die Klassen setzen sich zusammen aus Flüchtlingen unterschiedlicher Herkunftsländer meist jugendlichen Alters (davon ca. 95 % männlich) mit Sprach-, Integrations-, Motivations- sowie Pubertätsproblemen. Mehr als 10 Kolleginnen und Kollegen wurden für den notwendigen Deutschunterricht befristet eingestellt. Als Schulseelsorgerin besuchte ich die sieben VABO-Klassen und stellte den Schüler/innen wie auch den Lehrer/innen mein Konzept vor. Mit einer der sieben Klassen wurden kontinuierlich das ganze SJ einmal pro Woche Entspannungstechniken eingeübt, eine 2. Stunde wurde abwechselnd in den anderen sechs Klassen gehalten. Die Kolleginnen und Kollegen freuten sich immer sehr auf die Stunden und bestätigten den Erfolg der eingesetzten Methoden.

Aufgrund meiner vorjährigen Erfahrungen hatte ich keine Zweifel, dass die Schüler/innen den Anleitungen folgen konnten trotz sehr geringer Sprachkenntnisse. Gestik, Mimik und Körperhaltungen erleichterten die Kommunikation erheblich. Arabisch sprechende Kolleginnen und Kollegen unterstützten anfangs mit Übersetzen und nahmen gerne selbst an den Stunden teil. Fraglich war hingegen, ob sich junge Muslime aus dem arabischen Raum überhaupt auf Yoga, Balance, Atemübungen und Meditation einlassen würden.

**Projektdurchführung**

In der Eingangsstunde wurde als Erstes mit allen Klassen über vorwiegend nachts auftretende innere Unruhe, Schlafstörungen und damit verbundene Konzentrationsschwäche gesprochen und dabei erklärt, dass mit erlernbaren Übungen das eigene Wohlbefinden wieder gesteigert werden könne.

Bei Menschen mit teilweise traumatischen Erlebnissen geht es nicht um eine an westlichen Maßstäben orientierte Wellnesserfahrung, sondern um die Stärkung des ursprünglichen Vertrauens in sich selbst und eine sie tragende Kraft. Ich erklärte ihnen, dass alle großen Religionsstifter in bestimmten Phasen ihres Lebens meditierten und daraus Kraft und Energie für ihr Handeln, Denken und Fühlen schöpften. Das bekannte jüdische Sprichwort über den Zusammenhang von Gedanken, Worten, Taten, Gewohnheiten, Charakter und Leben wurde uns zum Leitfaden. Wie lässt sich nun das Denken positiv beeinflussen? Das spürbar tiefe Bedürfnis nach Ordnung, Ruhe und Frieden weckte das Schülerinteresse.

Unser Einstieg fand über einfachere Gleichgewichtsübungen statt (Ein-Bein-Stand, Yoga-Baum, Halbmond, etc.). Für viele der Übungen bedarf es keiner Deutschkenntnisse, da sie vorgemacht werden. Ganz konkret stellte ich für den nächsten Schritt einen Stuhl aufs Pult, um einen korrekten aufrechten Sitz zu verdeutlichen. Fiel diese Haltung zu Beginn noch schwer, konnte sie durch das regelmäßige Üben mit der Zeit auf 10 Minuten gesteigert werden (Füße hüftbreit, Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel, Kinn leicht nach vorne geneigt, Schultern tief).

Als Nächstes wurde die Atmung fokussiert (Brust-, Rippenbögen- und Bauchatmung) und dabei zunächst auf den körpereigenen Rhythmus geachtet sowie die Wahrnehmung von Ein- und Ausatmung geübt. Dabei sollten die Atemzüge im Kopf in der eigenen Landessprache gezählt werden. Alternativ kann das zweisilbige Wort „Ruhe“ für die Ein- und Ausatmung gedacht werden. Alle zweisilbigen Übersetzungen in die Muttersprachen sind hierfür geeignet (zet- bel / ka-ror/ra-hat…). Dadurch kann Ruhe im eigenen Gehirn und im Herzen hergestellt werden. Diese Übung wurde im Laufe der Wochen auf 15 Minuten gesteigert, während ich durch die Schülerreihen ging, die Körperhaltung korrigierte und die Atemzüge halblaut vorzählte (Einatmen auf 4, Ausatmen auf 5 bzw. 6). Das langsame Herumgehen hatte eine beruhigende Wirkung auf die Schüler/innen. Kontinuierliches Üben eines festen Ablaufs erleichterte die Bewusstseinsarbeit und führte mit der Zeit zu immer schneller eintretender Ruhe.

Nach den Atemübungen im aufrechten Sitzen schloss sich eine körperorientierte Methode zur Verstärkung des Körperbewusstseins an. Dabei werden einzelne Körperregionen systematisch benannt und entspannt. Diese sog. eutonische Übung hilft, Spannungen aufzulösen und das Wohlbefinden zu steigern. Die Schüler/innen legten sich hierfür mit ihrem Oberkörper bequem auf die Tischplatte.

Anstelle dieser Übung kann auch progressive Muskelentspannung treten, wenn die Schüler/innen über die Atemübungen noch nicht ausreichend auf Eutonie vorbereitet sind. Es können alternativ auch angenehme Situationen oder Bilder imaginiert werden (Felder, Wiesen, Bäume, Berge, kein Meer!) Im Laufe des Schuljahres kamen auch immer häufiger Übungseinheiten auf dem Boden (einfache Matten genügen) hinzu, sodass eine Tiefenentspannung im Liegen eingeübt werden konnte. Wer nicht mitmachen konnte oder wollte, verhielt sich ruhig an seinem Platz ohne die anderen zu stören. Diese Regel wurde im Wesentlichen immer eingehalten.

**Fazit**

Stille will geübt sein, mit Störungen ist positiv umzugehen. Manchmal lachten wir alle laut, dann ging es meist entspannt weiter. Bisweilen gab es auch eine Änderung des Ablaufs (gruppendynamische Spiele, Pantomime, Kraftübungen aus dem Yoga…).

Besonders schön war die stets herzliche Aufnahme durch die Kolleginnen und Kollegen und die große Freude der Schüler/innen, wenn ich zum Üben kam: „Hallo, Frau Yoga!“

Die Abschlussstunde mit Feedback zeigte mir, dass sehr viel gelernt wurde für das eigene Stressmanagement. Im neuen SJ wird das Gelernte weiter verankert werden.

Etliche Schüler berichteten von ihren Erfolgen, wenn sie bei akuten Schlafstörungen die gelernten Übungen anwandten.

„Die sind heute wieder unmöglich! Brauchst du Hilfe?“ Diese Frage einer besorgten Kollegin zu negieren und Ruhe in kürzester Zeit herzustellen, ist für mich eine große Bestätigung der Meditationsmethoden.

Einer völlig verschlossenen Schülerin gelang es, sich zu öffnen, ersten Blickkontakt aufzunehmen und sogar einzelne Worte zu sprechen, sodass die Schulleitung auf den Erfolg aufmerksam wurde.

Mein persönliches Fazit: Es bleibt sehr viel zu tun auf dem langen Weg der Integration von entwurzelten, teilweise traumatisierten Jugendlichen: neben Sprachvermittlung lohnt es sich, auch andere Wege zu gehen – z.B. den der Meditation.



