

Yoga erobert die Volksschule

NZZ am Sonntag 2.12.2018

Erstmals unterrichtet eine öffentliche Schule ihre Schüler in Yoga. Die Methode könnte sich längerfristig an den Schulen verbreiten, sagen Bildungspolitiker.

Laurina Waltersperger

Einen Baum auf Papier zu zeichnen, ist für die meisten Primarschüler keine Hexerei. Aber einen Baum auf einem Bein stehend zu formen, die Hände wie Baumkronen zur Decke zu strecken und dabei die Augen zu schliessen – das ist ganz schön schwierig.

Der «Baum» ist eine Yoga-Übung zur Förderung von Konzentration und Gleichgewicht. Seit ein paar Wochen sieht man solche «Bäume» auch in Schweizer Klassenzimmern. Die Volksschule in Volketswil im Kanton Zürich hat ein Pilotprojekt gestartet, um Yoga als eigenständige Einheit in den Stundenplan aufzunehmen. Damit geht sie einen

Schritt weiter als die Schulen, die zum Teil auf Yoga basierte Elemente im normalen Unterricht einsetzen. Auch Bildungspolitiker finden wohlwollende Worte für die yogische Lehre von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung.

In Volketswil unterrichtet Kinderyoga-Lehrerin Sarah Preisig die Primarschüler zweimal die Woche in Atemtechniken, Körperübungen und Meditation. Die Klassenlehrer entscheiden, ob sie mit ihren Schülern teilnehmen wollen. Gerade unruhigen oder verhaltensauffälligen Kindern helfe Yoga, zur Ruhe zu kommen, sagt Preisig. Zudem fördere Yoga im Klassenzimmer die Konzentration, die Mobilität und das Selbstbewusstsein. Das halten Studien in zahlreichen psychiatrischen Fachzeitschriften sowie etwa der «Harvard Health Blog» fest, einem Online-Ratgeber der medizinischen Fakultät der Universität Harvard. «Die Kinder erwerben damit Kompetenzen, die

ihnen neben Sprache und Mathematik später in der Arbeitswelt genauso helfen», sagt Preisig.

Yoga einst im Lehrplan?

Die Primarschule Volketswil hat das Pilotprojekt im Oktober gestartet. Wie die Schule mitteilt, könne man noch keine Aussagen machen, wie die Yoga-Stunden auf die Schüler wirkten. Die Klassenlehrer berichteten aber bereits von einem positiven Effekt bei den Kindern, sagt Yogalehrerin Preisig. Gerade verhaltensauffällige Kinder seien schon nach wenigen Wochen ruhiger und konzentrierter geworden. Preisig hofft, dass mit ihrer Pionierarbeit im Zürcher Oberland bald weitere Schulen im Land ähnliche Yoga-Projekte starten werden.

Die Möglichkeiten dazu bestehen: Die Schulen seien grundsätzlich frei, Freifächer anzubieten oder Klassenassistenzen in ihren Unterricht aufzunehmen, sagt Marion Völger, die Leiterin



BSIP / JUNG / GETTY IMAGES

Finden die innere Mitte: Kinder in einer Yogastunde. (Genf, 5. 6. 2015)

des Volksschulamtes des Kantons Zürich: «Das gilt auch für Yoga, sofern dieser Unterricht vom religiösen Kontext losgelöst ist.» Dies zu überwachen, liege in der Verantwortung der Schulpflege.

Yoga finde vereinzelt auch in «Timeouts» statt, sagt Martin Lampert. Der Oberstufenlehrer aus Wädenswil ist Mitglied des Zürcher Bildungsrats. Timeouts seien Programme für Schüler, die

während des Unterrichts eine Auszeit brauchten, weil sie erschöpft oder auffällig seien.

Wie Zürcher Bildungspolitiker sagen, könnte Yoga gar im Lehrplan verankert werden. Yoga vermittele Kindern Kompetenzen, die in der heutigen Gesellschaft an Bedeutung gewinnen, sagt Lampert. «Der Lehrplan muss die Bedürfnisse der Zeit adressieren – so, wie das im Lehrplan 21 mit dem neuen Fach «Medien und Informatik» geschehen ist.» Der Bildungsrat hat den Lehrplan 21 entworfen. Eine erste Evaluation des neuen Plans dürfte frühestens in fünf Jahren anstehen. «Es ist nicht ausgeschlossen, Yoga dann als Kompetenz in den Lehrplan aufzunehmen», sagt Lampert.

Yoga im Lehrplan zu verankern, ginge zu weit, findet hingegen SVP-Kantonsrat Peter Preisig; Mitglied der Bildungskommission. Yoga sei nicht jedermanns Sache; das gelte auch für andere Sportarten.