

ANDREA HELTEN

YOGA

*für dich und
dein Kind*

GEMEINSAME ÜBUNGEN
FÜR MEHR GELASSENHEIT
UND EINE STARKE
ELTERN-KIND-BINDUNG



riva



ELTERN UND KIND GEMEINSAM AUF DER MATTE

*>>Lifetime is a child at play, moving pieces in a game.
Kingship belongs to the child.<<⁷*

Heraklit, Fragmente

LAUT, LEBENDIG UND KREATIV

Verglichen mit einer normalen Erwachsenenstunde mutet Kinderyoga oder Eltern-Kind-Yoga eher wie der Ausbruch eines unkontrollierten Chaos an. Geht es in der Erwachsenenklasse ruhig und konzentriert zu, ohne Ablenkung von der eigenen Praxis, sind die Momente der Stille beim Kinderyoga eher selten – und wenn sie doch vorkommen, dann sind sie kurz. Tatsächlich handelt es sich nicht um Erwachsenen-yoga, bei dem Kinder einfach munter mitmachen. Bei einer Stunde »Familienyoga« lohnt daher ein Blick in die Gesichter der Kinder, um festzustellen, ob sie Spaß an der Veranstaltung oder einer bestimmten Haltung haben oder nicht.

>>Our real reason for being is to be happy.<<⁸

Dalai Lama

Yoga mit Kindern oder gar Eltern-Kind-Yoga kennt man in Deutschland seit Mitte der 1980er-Jahre.⁹ Der Heidelberger Yogalehrer Thomas Bannenberg und die ehemalige Berliner Grundschullehrerin Petra Proßowsky gelten hierzulande als Wegbereiter. Sie begannen mit dem Unterrichten von Kindern, als ich noch im Kinderzimmer zu Madonna und The Smiths tanzte. Auch heute ist die Szene vergleichsweise überschaubar und die Auslegungen, was Kinderyoga beinhalten sollte, sind vielfältig. Das reicht von einer eher ernsthaften, indisch geprägten Praxis über autosuggestive Stunden mit Traumreisen oder mit aufwendigen Dekorationen in der Raummitte – ein Mix aus verschiedenen Wellnessangeboten, zumindest manchmal.

Im indischen Mysore oder Chennai wird Yoga mit Kindern traditionell unterrichtet. In Mysore praktizierten junge Menschen unter der Leitung des Meisters Krishnamacharya in den 1930er-Jahren Yoga. In den 1970ern führte sein Sohn T. K. V. Desikachar diese Tradition in Chennai fort, und zwar am Zentrum Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM). Yoga wird Kindern in Indien ernsthafter als im Westen (ganz ohne Traumreisen und Dekoration) und oft in Einzelunterricht

vermittelt.

Yoga mit Kindern – ist das in Deutschland also eher ein trendiges Wellnessangebot für den oftmals hyperaktiven Nachwuchs? Nein, denn trotz der vergleichsweise jungen Geschichte lassen sich viele Aspekte von Patanjalis achtgliedrigem Pfad sehr gut im Eltern-Kind-Yoga thematisieren, etwa die bereits erwähnte Ahimsa (Gewaltlosigkeit auf psychischer und physischer Ebene) sowie Satya, die Wahrhaftigkeit. Und auch wenn wir beim Yoga mit Kindern (anders als im Erwachsenen-yoga) den Atem nicht bewusst lenken, finden sich dennoch Atemübungen, die zum Ziel haben, den Geist zu beruhigen, zum Beispiel die Luftmatratzenatmung auf Seite 46. Die Beschäftigung mit dem Atem nennt Patanjali als vierten Aspekt auf seinem achtgliedrigen Pfad.

Wir erinnern uns: Patanjali definiert die Yogahaltungen als Spiel der Polaritäten, als fest und leicht. Auch beim Praktizieren von Eltern-Kind-Yoga begegnen uns diese Attribute: Wir spüren bei unserem jungen Partner die feste und verlässliche Struktur (»sthira«, z. B. bei Vertrauensübungen), erfahren gleichzeitig dessen Durchlässigkeit und Leichtigkeit (»sukha«). Und natürlich spielen die reinen Haltungen, die Asanas, beim gemeinsamen Praktizieren eine Rolle.

Üben Eltern und Kind gemeinsam Yoga, stehen die Asanas auf den ersten Blick sogar im Vordergrund, denn wir begeben uns in die Katze oder den doppelten Krieger, führen also eine körperliche Übung aus. Allerdings ist der physische Aspekt zwar wichtig (und zudem sehr unterhaltsam, wie wir später noch sehen werden), doch nicht von so großer Bedeutung wie bei den Erwachsenen. Das ist einer ungeschriebenen Regel im Yoga mit Kindern generell zu verdanken: Richtig und falsch sind hier keine Kategorien! Es wird nicht korrigiert, denn es geht nicht um die lehrbuchmäßige Ausführung einer Übung. Der Fokus beim Eltern-Kind-Yoga liegt vielmehr auf dem gemeinsamen Erleben und der Stärkung der Bindung zwischen Mama oder Papa und Kind.

EIN KONTAKT AUF AUGENHÖHE

Hier setzt Eltern-Kind-Yoga an: Durch das gemeinsame Üben verbinden wir uns wieder miteinander. Wir spüren den Körper des anderen, aber auch der eigene Körper wird verstärkt wahrgenommen. Wir begegnen uns auf Augenhöhe, respektvoll und achtsam. In einer lebendigen Eltern-Kind-Einheit werden Geschichten gesponnen und Asanas dürfen ganz frei und kreativ interpretiert werden. Wir Erwachsenen sind einmal nicht die Chefs, die vorgeben, wie etwas korrekt ausgeführt wird. Vielmehr verwandeln wir uns in Partner auf dem Weg in den Weltraum oder in Blutsbrüder im Indianerland.

Das gemeinschaftliche Praktizieren auf Augenhöhe hilft beim Aufbau und Erhalt

einer vertrauensvollen Eltern-Kind-Beziehung – eine ganz wichtige Basis, die sich besonders in Krisenzeiten bewährt. Das Kind erfährt eine nicht leistungsabhängige Wertschätzung seiner Person durch die Mutter beziehungsweise den Vater. Eltern-Kind-Yoga ist eine gute Gelegenheit, in der Interaktion Selbstwirksamkeit zu erleben und so ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.



Gemeinschaftliches Praktizieren hilft beim Aufbau und Erhalt einer vertrauensvollen Beziehung – und macht Spaß!

Dabei wird die gemeinsame Yogazeit maßgeblich von drei Aspekten geprägt, die im Übrigen beim Heranwachsen des jungen Menschen noch von großer Bedeutung sein werden: Loslassen, Verbinden, Stärken (siehe Seite 30).

Darüber hinaus funktioniert das Eltern-Kind-Yoga auch ganz einfach als kürzere oder längere Auszeit vom Alltag sowie als digitales Detox und aktiv gestaltete Freizeit, geprägt von Spaß, Kreativität und fröhlichem Lachen!