

# Yoga in der Schule

Eine Bachelorarbeit von:

Raniero Schmidli

Eichenweg 4

5210 Windisch

Matrikelnr. 17-545-724

[raniero.schmidli@students.fhnw.ch](mailto:raniero.schmidli@students.fhnw.ch)

Eingereicht am 20. Mai 2022 bei:

Dr. Martin Viehhauser

Pädagogische Hochschule FHNW

Institut Primarstufe

Bahnhofstrasse 6

5210 Windisch

# Inhaltsverzeichnis

<i>Inhaltsverzeichnis</i> .....	I
<i>Danksagung</i> .....	III
<i>Abbildungsverzeichnis</i> .....	IV
<i>Tabellenverzeichnis</i> .....	V
<b>1 Einleitung und Motivation</b> .....	<b>6</b>
1.1 Fragestellung, Hypothesen und Ziel der Arbeit .....	7
1.2 Aufbau der Arbeit.....	7
<b>2 Theoretischer Rahmen</b> .....	<b>9</b>
2.1 Yoga und seine Auswirkungen .....	9
2.2 Einfluss in der Schule.....	11
2.3 Stress bei Kindern .....	13
<b>3 Datenerhebung</b> .....	<b>15</b>
3.1 Methodik.....	15
3.1.1 Qualitative Befragungen .....	15
3.1.2 Praktischer Teil.....	16
3.1.3 Gruppendiskussionen .....	19
<b>4 Forschungsergebnisse</b> .....	<b>21</b>
4.1 Ergebnisse qualitativer Befragungen.....	21
4.2 Ergebnisse Gruppendiskussionen .....	24
<b>5 Diskussion</b> .....	<b>27</b>

<b>5.1</b>	<b>Zusammenfassung der Ergebnisse .....</b>	<b>27</b>
<b>5.2</b>	<b>Interpretation der Ergebnisse.....</b>	<b>27</b>
<b>5.3</b>	<b>Beschränkungen und Empfehlung für weiterführende Forschungen.....</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b><i>Reflexion und Fazit</i> .....</b>	<b>29</b>
	<b><i>Literaturverzeichnis</i>.....</b>	<b>31</b>
	<b><i>Anhang</i>.....</b>	<b>34</b>

## **Danksagung**

An dieser Stelle möchte ich all denjenigen meinen Dank aussprechen, die mich während des Schreibens dieser Arbeit motiviert und unterstützt haben.

Zuerst gebührt mein Dank Herrn Dr. Martin Viehhauser, der meine Bachelorarbeit betreut und begutachtet hat. Für die investierte Zeit, die konstruktive Kritik und die hilfreichen Anregungen bedanke ich mich herzlich.

Ich danke den befragten Lehrerinnen besonders für ihre Informationsbereitschaft und das Ermöglichen der qualitativen Befragungen. Mein Dank bezieht sich auch auf die ermöglichten Einblicke in ihren Schulunterricht und die Offenheit für meine Fragen. Ohne eine entsprechende Befragung wäre das Schreiben meiner Arbeit nicht möglich gewesen. Ebenfalls möchte ich mich bei Armin Stocker für die wertvollen Achtsamkeitspraktiken und die hilfreichen Tipps bedanken.

Ein besonderer Dank geht an die beteiligten Kinder, ohne sie hätte diese Studie nicht zustande kommen können. Ebenfalls möchte ich mich bei den Eltern der teilnehmenden Kinder bedanken, die mir die Befragungen und die Audioaufnahmen bewilligt haben.

## **Abbildungsverzeichnis**

Alle verwendeten Abbildungen basieren auf eigener Darstellung.

Abbildung 1: Grafik Auswertung qualitative Befragung offene Frage 1	21
Abbildung 2: Grafik Auswertung qualitative Befragung offene Frage 2	23
Abbildung 3: Grafik Auswertung Gruppendiskussion geschlossene Frage 1	24
Abbildung 4: Grafik Auswertung Gruppendiskussion offene Frage 1	25
Abbildung 5: Grafik Auswertung Gruppendiskussion offene Frage 2	25

## **Tabellenverzeichnis**

Alle verwendeten Tabellen basieren auf eigener Darstellung.

Tabelle 1: Achtsamkeitsübung Klangschale	18
Tabelle 2: Achtsamkeitsübung Yogageschichte	18
Tabelle 3: Achtsamkeitsübung Fantasie- und Traumreisen	19

# 1 Einleitung und Motivation

Laut internationalen Studien beträgt die Burn-out-Rate bei Lehrpersonen zwischen 15 % und 30 % (Schmitz, 2004). Durch die psychische Belastung aufgrund von unsozialem Verhalten der Schüler\*innen, Aggressionen und Gewalt der Kinder, einer problembeladenen Schüler\*innenschaft und dem Elterndruck leiden immer mehr Lehrpersonen an Erschöpfung, sodass sie ihren Beruf nicht weiter ausüben können (Constantini & Zumstein, 2009: 5). Überforderungen machen sich nicht nur beim Lehrpersonal bemerkbar, auch führen die Folgen des stets wachsenden Leistungsdrucks, des Bewegungsmangels und der Reizüberflutung, die das Alltagsgeschehen der Kinder negativ beeinflussen, bei Schüler\*innen zu Gesundheitsschäden (Thomay & Neumüller-Reuscher, 2021: 1). Der Einsatz von Präventivmassnahmen, um den steigenden Fallzahlen der betroffenen Lehrpersonen sowie den Überforderungen der Schüler\*innen entgegenzuwirken, wurde in den letzten Jahren vermehrt untersucht. Bereits in den 1980er-Jahren befasste sich Badura (zitiert in Weiss & Kiel, 2013: 352) mit Konzepten zur Ressourcenforschung. Einen Überblick zur Stressbewältigung gibt die Studie von Weiss und Kiel (2013). Sie zeigen auf, dass zur Gesundheitsförderung ein Ausgleich auf privater und beruflicher/schulischer Ebene vorhanden sein muss. Um diese Kompensation und eine nachhaltige Förderung der Gesundheit zu erlangen, nennen Weiss und Kiel (2013) mögliche Massnahmen zur Stressprävention. So kann z. B. durch die Pflege von sozialen Beziehungen ein positives Lebensgefühl entwickelt werden, um den Alltag angenehmer zu gestalten. Auch tragen organisierte und geregelte Tagesabläufe, realistische Zielsetzungen und die Anpassung eigener Erwartungen zur Stärkung der Belastungstoleranz von Kindern und Erwachsenen bei. Weiss und Kiel (2013) verdeutlichen die Relevanz der allgemeinen Entspannung und der Positivität. Sich in allen Lebenssituationen vielversprechende Erlebnisse zu schaffen und für Entspannung zu sorgen kann dabei helfen, Negatives zu kompensieren und eine Überforderung präventiv zu verhindern. Eine Möglichkeit, um Momente der Entspannung zu erleben, sind tägliche Achtsamkeitsroutinen während des Schulunterrichts. In der Studie «Primary Teachers' Perceptions of Mindfulness Practices With Young Children» von Piotrowski et al. (2017) wurden Lehrpersonen zu ihren Wahrnehmungen hinsichtlich Achtsamkeitspraktiken im Klassenzimmer und das Wohlbefinden der Kinder im Schulunterricht in Bezug auf Burn-out befragt. Die Lehrpersonen drückten ihre Motivation, Achtsamkeitspraktiken in ihre Unterrichtseinheiten einzubeziehen, als Ergebnis des Versuchs aus, Burn-out im Klassenzimmer zu vermeiden und Kindheitsprobleme wie Ängste zu behandeln. Dieses Vorgehen erweckte das Interesse des Autors und lieferte die Motivation für die vorliegende Bachelorarbeit.

## 1.1 Fragestellung, Hypothesen und Ziel der Arbeit

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit werden Achtsamkeitspraktiken im Unterricht auf Primarstufe am Beispiel Yoga untersucht. Hierzu werden Wahrnehmungen von Lehrpersonen in Bezug auf deren pädagogischen Beitrag hinsichtlich Überforderung und Stress in der Schule, Selbstregulation, Sozialkompetenz sowie Wohlbefinden und Herausforderungen von Yoga im Schulalltag erfragt und diese mit Wahrnehmungen von Schülerinnen und Schülern in Korrespondenz gesetzt. Ziel der Arbeit ist es, eine multiperspektivische Sicht auf den Einsatz von Yogapraktiken in der Primarschule darzulegen.

Da Yoga eine Vielfalt an Achtsamkeitsübungen beinhaltet und diverse Optionen zur Entspannung und Selbstregulation ins Klassenzimmer bringen kann, wird Yoga in der vorliegenden Arbeit als Kernelement der Achtsamkeit behandelt. Anhand qualitativer Befragungen und Gruppendiskussionen mit einer 1. Klasse werden die subjektiven Wahrnehmungen von Lehrpersonen und Schüler\*innen auf der Unterstufe analysiert. Es wird eine qualitative Untersuchung verwendet, um einen Einblick in die persönliche Sicht der Teilnehmenden bezüglich Yoga im Schulunterricht zu erhalten. Die qualitative Untersuchung aufseiten der Lehrpersonen befasst sich mit den Vorteilen und Herausforderungen von Yoga in der Schule. Die Kinder teilen nach der Durchführung der Yogaeinheiten in Gruppendiskussionen Eindruck hinsichtlich der Thematik, ihres aktuellen Wohlbefindens sowie ihrer momentanen Bedürfnisse mit.

Aufgrund der oben erwähnten Befunde von Piotrowski et al. (2017) wird davon ausgegangen, dass der Einsatz von Achtsamkeitspraktiken im Schulunterricht von Lehrpersonen sowie von Schüler\*innen als Mehrwert in den Bereichen Sozialkompetenz, Selbstregulation, Entspannung und körperlichem Wohlbefinden wahrgenommen wird.

## 1.2 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Bachelorarbeit ist in sechs Kapitel aufgeteilt: Zu Beginn wird der theoretische Rahmen gebildet. Dieser dient dazu, das Forschungsinteresse an der Studie von Piotrowski et al. (2017) genauer zu erläutern sowie den aktuellen Forschungsstand aufzuzeigen. In Kapitel 3 werden die Daten durch qualitative Befragungen und Gruppendiskussionen empirisch erhoben. Es wird gezeigt, wie Achtsamkeitspraktiken in der Schule von Schüler\*innen und Lehrpersonen individuell wahrgenommen werden. Infolgedessen werden die Ergebnisse in Kapitel 4 zusammengefasst. Anschliessend werden im fünften Kapitel die Befunde mit den anfänglich präsentierten Theorien verglichen



und es wird aufgezeigt, welche Gemeinsamkeiten und Differenzen sich herauskristallisieren lassen. Die Ergebnisse werden interpretiert und es wird auf die Beschränkungen und Empfehlungen für weiterführende Forschungen eingegangen. Abschliessend folgen in Kapitel 6 eine Reflexion und das Fazit zur vorgestellten Arbeit.

## 2 Theoretischer Rahmen

### 2.1 Yoga und seine Auswirkungen

Der Ursprung des Yoga wird im Schamanismus der Urbevölkerung Indiens vor über 3500 Jahren vermutet. Erste Angaben zu Yoga lassen sich in religiösen Schriften, den Veden, finden, die auf die Jahre 1500–1000 v. Chr. zurückzuführen sind (Soland, 2008: 1). Das Wort ‹Yoga› stammt aus dem Sanskrit und bedeutet ‹Joch, binden, anspannen›. Yoga bezeichnet einen spezifischen Erlösungsweg. Die Anwendung dieser Praktik hat zum Ziel, sich aus dem Geburtenkreislauf, dem Samsara, zu befreien. Durch bewusste Entspannung der fünf Sinne und des Denkens werden Körper und Geist in Einklang gebracht (Friedrich, 1997: 13). Zwischen 300 v. Chr. und 300 n. Chr. wurde zwischen drei Yogawegen unterschieden: dem Karma-Yoga, bei dem absichtsloses und selbstloses Handeln angestrebt wird, dem Bhakti-Yoga (Weg der tätigen Nächstenliebe), der die Hingabe an den unendlichen Gott beschreibt, und dem Jñana-Yoga (Yoga der Erkenntnis), der die Lehre im Sinne Samkhyas bezeichnet (Nussbaumer, 2022: 1). Es wird davon ausgegangen, dass der Okzident bereits in der Antike das erste Mal mit Yoga in Berührung kam. Im Lauf der Zeit fand eine Weiterentwicklung statt. So führte vor etwa 1000 Jahren die Tantra-Philosophie des Yoga zur Entwicklung des physisch geprägten Hatha-Yoga, was noch heute die am weitesten verbreitete Yogadisziplin in westlichen Ländern ist (Soland, 2008: 3). Hatha-Yoga bildet die Brücke zwischen Geistigem und Physischem. Gezielte Atemübungen (Asanas) und Körperhaltungen (Pranayama) sowie Konzentrations- und Meditationsübungen dienen als massgebliche Instrumente zur Zielerreichung (Nussbaumer, 2022: 2). Das westliche Verständnis von Yoga wurde in den vergangenen 150 Jahren geprägt. Der körperbezogene Aspekt gewann an Relevanz und die religiösen Hintergründe verloren an Bedeutung. Der Wandel führte dazu, dass sich zahlreiche neue Schulen entwickelten, die meist die religiösen Komponenten auf ein Minimum reduzieren und vermehrt körperbetont arbeiten (Soland, 2008: 1). In den letzten Jahrzehnten wurde Yoga verstärkt wissenschaftlich erforscht und entwickelte sich systematisch mit dem Fokus auf Fitness, Therapie, Wohlbefinden, Körperentwicklung und Gesundheitsförderung weiter (Nussbaumer, 2022: 2). Yoga hat eine vielfältige Wirkung auf den menschlichen Organismus. Es konnten sowohl physische als auch psychische Effekte nachgewiesen werden, beispielsweise eine Stärkung der Muskulatur, verbesserte Durchblutung der Organe, erhöhte Konzentrationsfähigkeit sowie ein besseres Erinnerungsvermögen. Weiterhin wurden eine steigende Kreativität, ein gestärktes Selbstvertrauen, ein Zuwachs an Selbstachtung und eine Verminderung von Angst wissenschaftlich belegt (Babbar et al.,

2012: 459). Ebenso werden Yogapraktiken erfolgreich bei Schlaflosigkeit, der Reduktion von Ängsten und der Erhöhung von Stresstoleranz eingesetzt. Diese Erkenntnisse führten dazu, dass Yoga und Yogatherapien immer mehr in allen Altersklassen angewendet werden (Martin, 2007: 54). Die Durchführung mit Kindern unterscheidet sich lediglich im Aufbau und in der Gestaltung der Lektionen. Kinder sind von Natur aus neugierig und lernbereit (Bannenber, 2005: 18), daher sind Kinderyogatherapien oft dynamischer und lebendiger als Einheiten mit Erwachsenen. Trotz der Unterschiede in der Durchführung ist die Hauptessenz dieselbe:

Die Yoga-Therapie basiert auf dem Gedanken, dass der Mensch in einem Zustand der Homöostase unempfindlicher gegenüber Störungen aller Art wird, da in diesem Zustand alle für das physiologische Gleichgewicht zuständigen Mechanismen fehlerlos funktionieren (Martin, 2007: 54).

Yoga in Kinderjahren soll den Praktizierenden dabei helfen, künftige Gesundheitsrisiken präventiv zu verringern, denn bereits im frühen Kindesalter trägt ein gesundheitsförderlicher Lebensstil dazu bei, eine mögliche Gefährdung des biologischen Rhythmus zu minimieren. Impulsivität, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme sowie Hyperaktivität als komplexe Störung treten immer häufiger bei Kindern auf, bekannt als ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung). Von Schwartz und Kolleg\*innen (zitiert in Piotrowski et al., 2017) wurde festgestellt, dass 50–74% der psychischen Gesundheitsstörungen im Erwachsenenalter ihren Ursprung in der Kindheit haben. Weitere Untersuchungen haben ergeben, dass Kinder, die sich gestresst fühlen, häufig Wut und Depressionen zeigen, was zu einem verminderten Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen führen kann. Ein Entspannungs- und Achtsamkeitstraining bietet den Kindern eine bedeutsame Einsicht in ihre Selbsterfahrungsprozesse. Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder sind immer häufiger Alltagsstress ausgesetzt. Durch diese Reizüberflutung ist eine bewusste Entspannung für den Ressourcenausgleich der beiden biologischen Verzahnungen Anspannung und Entspannung massgeblich. Wirkt einer der Reize zu intensiv und zu häufig, kommt es zu einer Ungleichheit, was auf längere Sicht krankmachend wirkt. Die Nervenzellen «melden» dem Körper stetige stressige Umweltsituationen, was schlussendlich «chronische[n] Stress mit all seinen Symptomen auf körperlich-vegetativer, emotionaler und kognitiver Ebene sowie auf Verhaltensebene» (Fessler et al., 2018: 7) mit sich bringt. Aufgrund dessen ist es in stressigen Umgebungen von Bedeutung, bewusste Körperfunktionen zu regulieren, die Muskeln zu entspannen und so auf die eigene Psyche und Gefühle einzugehen. Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse zum gesundheitlichen Lebensstil von Kindern und Jugendlichen rückt Yoga

als gesundheitsfördernde und stresspräventive Praktik in den Fokus. «Yoga wirkt direkt auf den Körper, macht ihn von Zeit zu Zeit beweglicher und geschmeidiger und hilft dabei, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Gleichzeitig haben die Übungen vorteilhafte Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Leistungsbereitschaft der Kinder» (Bannenber, 2005: 5). Gemäss diesen Erkenntnissen von Bannenber hilft Yoga den Kindern, sich aufmerksam und fokussierter dem Wesentlichen zu widmen. Bannenber (2005) zeigt die Auswirkungen von Yoga auf Kinder auf. Neben den Effekten der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistung erwähnt er die ganzheitlichen Wirkungen auf den Körper. Muskel- und Gelenkgruppen werden beweglicher, was zu mehr Elastizität und einer besseren Motorik führt. Zusätzlich zu den körperlichen und kognitiven Auswirkungen schafft Yoga Selbstbewusstsein und stärkt das Selbstvertrauen. Es lässt sich also sagen, dass zu den Auswirkungen auf die Konzentrations- und Bewegungsfähigkeit meist emotionale Effekte hinzukommen (Bannenber, 2005: 18–24).

Obwohl die Integration von Achtsamkeitspraktiken wie Yoga positive Effekte gezeigt hat, weisen Farias et al. (zitiert in Piotrowski et al., 2017: 236) darauf hin, dass sowohl erfahrene als auch unerfahrene Pädagoginnen und Pädagogen sich den möglichen negativen Auswirkungen bewusst sein müssen, die mit dieser Art von Praktiken verbunden sein können. Bei einigen jungen Teilnehmenden könnten Achtsamkeitspraktiken beispielsweise frühere Erfahrungen von Trauma, Angst, Wut und Alpträumen auslösen. Daher ist es relevant, mit den Kindern vor Beginn der Übung zu besprechen, dass sie die Übung beim Auftreten von Unbehagen abbrechen und die Lehrkraft informieren sollen. Die Lehrer\*innen müssen ihrerseits auf entsprechende Reaktionen achten, die Gefühle des Schulkindes anerkennen und gegebenenfalls unterstützende Fachkräfte hinzuziehen. Es ist bedeutsam, auf die Bedürfnisse aller Kinder einzugehen und auf divergentes Verhalten reagieren zu können.

## **2.2 Einfluss in der Schule**

Neuere Forschungen zu Achtsamkeit in der Erziehung zeigen auf, dass verschiedene Methoden zur Achtsamkeit im Unterricht eingesetzt werden können. Die qualitative deskriptive Studie von Piotrowski et al. (2017) untersuchte die Durchführung von Achtsamkeitspraktiken bei Kindern vom Kindergarten bis zur dritten Klasse und wie diese von ihren Lehrerinnen und Lehrern wahrgenommen wurden. Vier Grundschullehrpersonen wurden anhand von offenen und halbstrukturierten Fragen interviewt und konnten so ihre Erfahrungen mit der Einführung von Achtsamkeit in ihrem Klassenzimmer mitteilen. Es

zeigte sich, dass das Lehrpersonal Vorteile darin sah, Achtsamkeit in die tägliche Unterrichtsroutine einzubauen. Es war jedoch der Meinung, dass ganzheitlichere Ansätze wie geführte Atmung, Yoga und Meditation das Wohlbefinden der Kinder am besten unterstützen würden.

Rempel und Waddell (zitiert in Piotrowski et al., 2017: 225) belegen, dass psychische Probleme das allgemeine Wohlbefinden der Kinder und ihre Fähigkeit beeinträchtigen, sich im Klassenzimmer zu entfalten, da sie sich möglicherweise nicht auf die anstehende Aufgabe konzentrieren können und nicht in der Lage sind, positive sozial-emotionale Beziehungen zu sich selbst und zu Gleichaltrigen zu pflegen. Da Kinder einen erheblichen Teil ihres Tages im Klassenzimmer verbringen, werden Lehrpersonen immer wieder ermutigt, Wege zu finden, um das Wohlbefinden in der Lernumgebung zu fördern. Es besteht ein wachsendes Interesse an Achtsamkeitspraktiken im Klassenzimmer auf allen Ebenen der Bildung.

In einer quantitativen Studie von Flook et al. (zitiert in Piotrowski et al., 2017) wurde bei 68 Kindern untersucht, wie exekutive Funktionen beeinflusst werden können. Einige der verwendeten Strategien waren das Lesen von Büchern und die Integration von Musik und Bewegung, um den Kindern grundlegende Aspekte der Emotionsregulierung, Aufmerksamkeitsspanne, Empathie, Dankbarkeit und Möglichkeiten zum Teilen beizubringen. Nach Abschluss der Studie berichteten die Lehrer\*innen, dass die Kinder, die am Experiment teilnahmen, einen Zuwachs an sozialer Kompetenz und eine Verbesserung der exekutiven Funktionen zeigten, während die Kinder, die nicht teilnahmen, mehr egoistisches Verhalten an den Tag legten.

Bei der Studie von Augenstein (2002) wurde durch Achtsamkeitsmeditationen eine optimierte Selbstkontrolle und Gelassenheit, eine erhöhte Konzentration beim Lernen sowie eine verbesserte Aufmerksamkeitsspanne erzielt. Weiter konnte bei den Studierenden ein geringeres Mass an Ängstlichkeit bewiesen werden.

Bei einer Befragung von Piotrowski et al. (2017) beschrieben die Lehrpersonen, dass bei gemeinsamen Praktiken wie bewusstem Atmen, achtsamen Bewegungen, Wahrnehmung der Sinne, Meditationen und Aktivitäten während des Stuhlkreises, die sich auf positive Gedanken konzentrierten, eine effektvolle Veränderung bei den Teilnehmenden zu erkennen war. Die Lehrpersonen beobachteten, dass die Kinder ruhiger wurden, offener ihre Gefühle ausdrückten und mehr Freundschaften schlossen. Achtsamkeitspraktiken ermöglichten es dem Lehrpersonal, sich mehr mit ihren Schülerinnen und Schülern

verbunden zu fühlen und gezielter auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Aufgrund der Klassengrößen und den mangelnden Ressourcen und Mitteln fanden es die Teilnehmenden jedoch schwierig, Achtsamkeitspraktiken mit ihren Schülerinnen und Schülern vollständig im Schulunterricht umzusetzen.

Die Studie von Flook et al. (zitiert in Piotrowski et al., 2017: 234), die eine Verbesserung der exekutiven Funktionen beschreibt, ergab folgende Ergebnisse: Die Lehrpersonen beobachteten, dass ihre Schüler\*innen selbstregulierter waren und Konflikte im Klassenzimmer besser lösen konnten. Sie bemerkten zudem eine Abnahme von Verhaltensweisen, die mit Angst assoziiert waren. Andere wahrgenommene Vorteile von Achtsamkeitspraktiken für Kinder in der Primarstufe, die in der Literatur nicht diskutiert wurden, waren ein allgemeines Gefühl der Ruhe im Klassenzimmer, ein erhöhtes Bewusstsein für die verschiedenen Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) und ein detailorientierteres Vorgehen der Kinder bei ihrer Arbeit im Klassenzimmer. Trotz der Vorteile, die von den Lehrpersonen festgestellt wurden, zeigten die Ergebnisse ausserdem Herausforderungen auf, z. B. die Schwierigkeit, Achtsamkeitspraktiken aufgrund der Klassengrößen gewinnbringend im Klassenzimmer durchzuführen, besonders bei etwa 30 Schülerinnen und Schülern. Oft dauerte es mit einer entsprechenden Anzahl von Kindern lange, eine Übung zu initiieren.

### **2.3 Stress bei Kindern**

Stress ist in der heutigen Gesellschaft in zahlreichen Lebensbereichen präsent. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eines der meistverbreiteten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts (Heinrichs et al., 2015: 1). Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr und verarbeitet ihn auf unterschiedliche Weise. So kann Stress der körperlichen wie auch der psychischen Gesundheit schaden (Kaluza 2012: 4). Bei Kindern ist Stress im Alltag keine Neuheit mehr. Der stets wachsende Leistungsdruck in der Schule, die unzähligen Freizeitangebote, der Medienkonsum sowie die Erwartungen der Eltern werden immer grösser. Topel (zitiert in Ayachi, 2020: 14) zeigt auf, dass heutzutage 20 % der Kinder und Jugendlichen von seelischen Beschwerden wie Stress betroffen sind. «Stress kann sich durch verschiedene Symptome äussern, wie emotionale und körperliche Erschöpfung, Verweigerung, Desinteresse, Krankheitsanfälligkeit bis hin zu Bauch-, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen Verdauungsstörungen, Übelkeit und Unruhe» (Fessler & Kaiser 2014: 19).

In vielen Ländern gilt die Schulpflicht. Kinder können nicht selbst wählen, wann sie ein- und ausgehen. Diese Chance des Lernens bringt auch eine Last mit sich. Abgesehen von Prüfungen und Lernberichten der Lehrpersonen kommen der soziale Druck und die Angst des Versagens hinzu, sodass sich Stress vermehrt bei Schüler\*innen erkennbar macht (Heine, 2018: 26). Aufgrund der zunehmenden Stresssymptome bei Kindern gibt es immer mehr Schulangebote, um dem Zustand entgegenzuwirken. Auflockerungsübungen sind bei vielen Lehrpersonen Teil der Tagesordnung. Ausserdem werden zahlreiche ausserschulische Aktivitäten angeboten, um den Kindern die Möglichkeit zu bieten, den Alltagsstress abzubauen. Immer häufiger werden Achtsamkeitspraktiken in Form von Yoga im Klassenzimmer angewendet. In vielen Schulen in Indien gehört Yoga zu den üblichen Unterrichtsfächern. «Auf der Basis von Yoga wurden Programme zur Therapie von Krankheiten entwickelt und Yoga hielt Einzug in den Schulsport» (Augenstein, 2002: 22). Yoga wird nicht nur im fernen Osten als Schulfach akzeptiert. Im Jahr 2006 hat die Grundschule Niederlausitz im deutschen Kreuzberg als erste Schule landesweit Yoga als Pflichtfach in ihren Lehrplan integriert und in zentraleuropäische Schulen gebracht (Johannsen, 2006).

## 3 Datenerhebung

Um die Forschungsfrage der vorliegenden Abschlussarbeit zu beantworten, erfolgte eine qualitative Forschung anhand qualitativer Befragungen. Es wurden Lehrpersonen aus verschiedenen Schulzentren unabhängig voneinander zu Achtsamkeitspraktiken in Form von Yoga im Schulunterricht befragt. Ebenfalls wurde mit einer 1. Klasse einer ländlichen Primarschule Yoga praktiziert, anschliessend wurden qualitative Gruppendiskussionen durchgeführt. So wurden gewinnbringende Schlüsse aus ausführlichen Ergebnissen gezogen. Zusätzlich zu den qualitativen Befragungen und den Gruppendiskussionen wurde sich mit ausgewählter Literatur befasst, um vorhandenes Wissen einzubeziehen. Die vorliegende Arbeit umfasst somit Grundlagen der Literaturlarbeit und der Feldforschung.

### 3.1 Methodik

#### 3.1.1 Qualitative Befragungen

Das befragte Lehrpersonal wurde methodisch bestimmt. Zur Zielgruppe gehörten Lehrpersonen, die an einer Schweizer Schule auf der Primarstufe unterrichteten und Achtsamkeitspraktiken in ihren Schulunterricht integrierten. Es wurden vier weibliche und zwei männliche Lehrpersonen für ein Interview angefragt. Drei weibliche Lehrpersonen waren bereit, Fragen zu beantworten. Eine Lehrerin sowie die beiden Lehrer lehnten aus Zeitgründen ab. Bei den Befragten handelte es sich um eine Lehrerin mit Klassenleiterinnenfunktion an einer Schweizer Schule im Ausland, die eine 1. Klasse unterrichtete. Die zweite befragte Person war als Heilpädagogin an einer Primarschule im Kanton Aargau tätig. Ebenfalls liess sich eine Kinderyogapädagogin interviewen, die Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse an einer internationalen Schule im Kanton Zürich unterrichtete. Den Probandinnen wurden im Zeitraum vom 16. Juni 2021 bis zum 23. Juni 2021 über die Onlineplattform «Microsoft Teams» telefonisch drei offene Fragen hinsichtlich ihrer eigenen Erfahrungen zu den Auswirkungen von Yoga im Schulunterricht gestellt:

1. Was sind für Dich die motivierenden Faktoren, um Yogapraktiken in den Unterricht einzubeziehen?
2. Was sind Deine wahrgenommenen Vorteile von Yoga im Unterricht?
3. Was sind die Herausforderungen sowohl für Dich als auch für die teilnehmenden Kinder bei der Durchführung von Yogapraktiken im Unterricht?



Alle Beteiligten waren zur Zeit des Interviews bei sich zu Hause. Bei der interviewenden Person, die sich im Ausland befand, störte die teilweise stockende Internetverbindung das Gespräch. Um nach den Interviewarbeiten qualitative Schlüsse ziehen zu können, wurden die Gespräche mit der App «Sprachmemos» aufgenommen. Das Einverständnis zur Tonaufnahme wurde vor Beginn des Interviews mündlich bei den beteiligten Personen eingeholt. Die Befragten wurden darauf aufmerksam gemacht, dass die Audiodatei auf einem der FHNW zur Verfügung gestellten Cloud-Speicherdienst («SWITCHdrive») abgespeichert, nicht an Dritte weitergeleitet und nach Abgabe der Arbeit unwiderruflich gelöscht wird. Mithilfe des Computerprogramms «F5» wurden die qualitativen Befragungen anschliessend transkribiert. Nachfolgend wurden die Interviewaussagen mit «MAXQDA» codiert und in Kategorien eingeordnet, um die Antworten qualitativ auswerten zu können.

In der vorliegenden Bachelorarbeit wurde sich an den drei Güterkriterien Transparenz, Intersubjektivität und Reichweite orientiert. Die Transparenz ist gegeben, da die Forschungsfrage, die Erhebungsmethode sowie die Auswertung detailliert erläutert werden. Weiter sind die Auswahlkriterien zur methodischen Bestimmung des Interviewenden sowie der teilnehmenden Personen der Gruppendiskussionen ersichtlich. Der Aspekt der Intersubjektivität ist durch die Kapitel 5 (Diskussion) und 6 (Reflexion) gewährleistet. Ebenfalls werden die allgemeinen Schlüsse der Ergebnisse offen dargelegt, um für weiterführende Forschungen verwendet zu werden. Die Güterkriterien qualitativer Forschung sind somit erfüllt.

### **3.1.2 Praktischer Teil**

Die Klasse, die bei der Forschung mitwirkte, ist alltägliche Achtsamkeitspraktiken im Schulunterricht gewohnt, beispielsweise in Form eines Morgenrituals als Start in den Tag, eines Spiels nach der grossen Pause, um sich zu erden, oder von Atemübungen vor einer Lernzielkontrolle, um den Fokus auf das Wesentliche zu lenken. Den Kindern wurde im Hinblick auf die Achtsamkeitspraktiken stets transparent aufgezeigt, welche Idee dahinter steht und welchen Mehrwert die einzelnen Übungen haben können.

Die praktische Durchführung der Achtsamkeitsübungen, die ein Bestandteil der Forschung ist, bezieht sich auf die Zeitspanne vom 1. Juni 2021 bis zum 29. Juni 2021. Es wurde jeweils am Dienstagmorgen sowie am Freitagnachmittag mit der gesamten Klasse (21 Schüler\*innen) eine Yogaeinheit durchgeführt. Die Yogalektion fand draussen auf dem Pausenhof auf einer Wiese statt. Die Kinder sammelten sich stehend im Kreis und wurden über den Ablauf der Lektion instruiert. Als Einstieg sollten «die Kinder ganz bewusst ihren

Körper wecken, sich ausgedehnt recken und strecken, gähnen und laut stöhnen, ihren Körper wiegen und winden» (Binder & Kaiser, 2017: 5). Anschliessend wurde für eine fünfminütige Sequenz das Spiel «Wo ist die Klangschale» gespielt. In Tabelle 1 wird diese Achtsamkeitsübung genauer erläutert. Der Hauptteil der Lektionen beruhte auf den Yogageschichten von Binder und Kaiser (2017) sowie von Geisler (2012) (siehe Tabellen 2 und 3). Die Kinder wurden mit der Unterstützung der Lehrperson schrittweise durch die vorgelesene Geschichte durchgeführt. Die Schüler\*innen erhielten so die Möglichkeit, die Yogaübungen (Asanas) spielerisch kennenzulernen und zu erkunden.

Die Yogageschichten – und Yoga im Allgemeinen – sind ein Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Spielangebot. Wir nehmen damit die Bedürfnisse der Kinder auf und bieten ihnen eine Möglichkeit der Entfaltung und des Auslebens. Die Kinder identifizieren sich mit den Figuren aus den Geschichten und lernen grundlegende Wert-, Norm- und Moralvorstellungen kennen (Geisler 2012: 65).

Die Yogaeinheit wurde mit einer Fantasiereise aus «KINDER-YOGA-kita-leicht!» (Geisler 2012) abgerundet (siehe Tabelle 3).

In den folgenden Tabellen werden die drei Achtsamkeitspraktiken erläutert, auf welche im vorherigen Abschnitt Bezug genommen wurde. Der gesamte Aufbau, die Beschreibung sowie die Quellenangaben der jeweiligen Methoden werden transparent dargelegt.

*Tabelle 1: Achtsamkeitsübung Klangschale*

<u>Titel:</u> Wo ist die Klangschale?
<u>Beschreibung:</u> Die Kinder verteilen sich im Raum und schliessen ihre Augen. Ob sie sitzen oder stehen, ist den Kindern selbst überlassen. Die Lehrperson oder ein ausgewähltes Kind begibt sich, ohne ein Geräusch von sich zu geben, an einen Ort im Raum und spielt einmal die Klangschale. Die Kinder, die weiterhin die Augen geschlossen haben, müssen durch die auditive Wahrnehmung herausfinden, aus welcher Richtung der Klang kommt. Sie zeigen, ohne die Augen zu öffnen, in die Richtung, aus der sie das Geräusch wahrgenommen haben. Die Person mit der Klangschale begibt sich an einen anderen Ort und spielt die Klangschale ein weiteres Mal. Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem die Klangschale weniger laut gespielt wird.
<u>Themen:</u> Konzentration, auditive Wahrnehmung, Orientierung im Raum, Zeit der Stille, Entspannung

*Tabelle 2: Achtsamkeitsübung Yogageschichte*

<u>Titel:</u> Yogageschichten
<u>Beschreibung:</u> Die Yogageschichten von Binder (2017) bieten die Möglichkeit, die Welt des Yoga spielerisch zu entdecken. Die Geschichten enthalten Asanas, die direkt während des Vorlesens/Zuhörens eingenommen werden. Zur Unterstützung sind die jeweiligen Körperhaltungen auf Karten gedruckt, sodass die Geschichten ohne Vorkenntnisse umsetzbar sind.
<u>Themen:</u> Fantasie, geistige Weite, unterschiedliche Kräfte und Qualitäten erleben, Selbstvertrauen, Freude, flexible und aufrechte Wirbelsäule, Gleichgewicht, Koordination, Atmung, Fremdes kennenlernen, Zentrierung, Energie freisetzen, Mut, Umgang mit Wut, Einsicht, Respekt
<u>Beispiel:</u> Siehe Anhang 1

*Tabelle 3: Achtsamkeitsübung Fantasie- und Traumreisen*

<u>Titel:</u> Fantasie- und Traumreisen
<u>Beschreibung:</u> «Fantasie- bzw. Traumreisen [...] können zum Abschluss einer Yogastunde oder auch zwischendurch als Ruheübung [...] eingesetzt werden» (Geisler, 2012: 97). Die Kinder legen sich bequem auf den Boden und schliessen ihre Augen. Die Fantasiereisen werden langsam vorgelesen. Hintergrundmusik kann die Geschichten unterstützen. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich entspannen.
Themen: Fantasiereisen «stärken das Selbstbewusstsein und bauen Ängste oder Aggressionen ab. Sie haben eine positive Wirkung auf die Steuerung eigener Gefühle und Empfindungen und helfen bei der Bewältigung von Stresssituationen» (Geisler, 2012: 98).
<u>Beispiel:</u> Siehe Anhang

### 3.1.3 Gruppendiskussionen

Am 10. Mai 2021 wurden allen Erziehungsberechtigten der teilnehmenden Klasse ein Informationsschreiben sowie die dazugehörige Einverständniserklärung der Bachelorarbeit zur Unterzeichnung in Papierform gegeben (siehe Anhang 5). Den Tonaufnahmen der Gruppendiskussionen stimmten 18 Erziehungsberechtigte zu (siehe Anhang 5). Zwei lehnten die Anfrage ab und eine Person retournierte die Einverständniserklärung nicht. Im Zeitraum vom 15. Juni 2021 bis zum 29. Juni 2021 nahmen von insgesamt 21 Schüler\*innen 18 an den Gruppendiskussionen teil, darunter acht Mädchen und zehn Knaben. Die Gruppendiskussionen wurden im Anschluss an eine Yogaeinheit mit vier bis fünf Teilnehmenden durchgeführt. Die Gruppenkonstellation ergab sich aufgrund des Stundenplans. Den Kindern wurden drei Fragen bezüglich ihrer Bedürfnisse, Freude sowie zu den Auswirkungen von Yoga gestellt.

1. Wie gut hat Dir die Yogaeinheit heute gefallen?
  - a. Warum?
2. Wie fühlst Du Dich nach der Yogaeinheit?
3. Was würdest Du jetzt am liebsten tun?

Da ein Teil der Diskussionen draussen geführt wurden, sind bei den Audioaufnahmen teilweise Verkehrslärm sowie diverse Geräusche der Umgebung hörbar. Unterschiedliche Umwelteinflüsse könnten die Aufmerksamkeit der Kinder eingeschränkt haben. Der andere Teil der Aufnahmen fand im Korridor des Schulhauses statt. Einige Schüler\*innen liessen

sich vereinzelt von vorbeigehenden Kindern ablenken. Auch das Aufnahmegerät, das sich in der Tischmitte befand, erregte bei den Teilnehmenden viel Aufmerksamkeit. Für die Tonaufnahmen wurde, ebenso wie bei den interviewten Lehrpersonen, die App «Sprachmemos» verwendet. Die Audiodateien wurden ebenfalls mit dem Cloud-Speicherdienst «SWITCHdrive» gesichert. Die Transkriptionen sowie die Codierung erfolgten mit den Programmen «F5» und «MAXQDA».

## 4 Forschungsergebnisse

Im folgenden Abschnitt werden die subjektiven Wahrnehmungen der Lehrpersonen bezüglich Yoga im Schulunterricht den Aussagen der Schüler\*innen gegenübergestellt. Die Ergebnisse der qualitativen Befragungen sowie der Gruppendiskussionen werden mithilfe von Grafiken und Kurztexten dargestellt.

### 4.1 Ergebnisse qualitativer Befragungen

Anhand eines Codierleitfadens wurden die Aussagen der Lehrerinnen aus den qualitativen Befragungen in Kategorien eingeteilt. Nur wesentliche Äusserungen, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant waren, wurden berücksichtigt. Diese Stellungnahmen werden im Folgenden in einer überschaubaren Länge dargestellt.

#### Auswertung zu «Was sind Deiner Meinung nach die Vorteile von Yoga?»

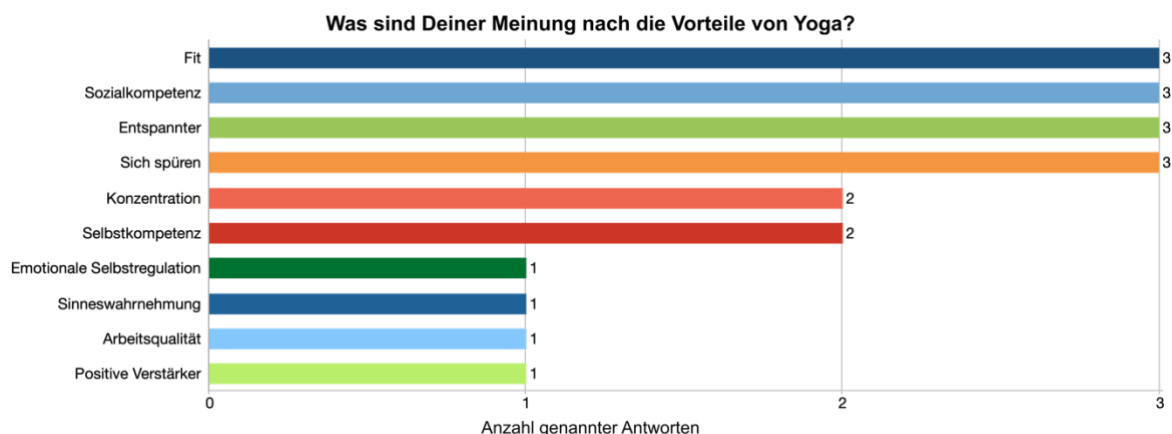


Abbildung 1: Grafik Auswertung qualitative Befragung offene Frage 1

Wie Abbildung 1 zu entnehmen ist, sahen die drei befragten Lehrpersonen durch das Einbeziehen von Yoga in den Schulunterricht Vorteile in den Bereichen Sozialkompetenz, Entspannung sowie körperliche und/oder kognitive Fitness.

#### Sozialkompetenz

Von Lehrperson 1 wurden nach den Yogaeinheiten achtsame Momente in der Zusammenarbeit und beim gemeinsamen Spielen wahrgenommen. Sie erlebte «eine ganz andere Qualität als sonst im Unterricht» (siehe Anhang 3.1). Die Lehrpersonen 2 und 3 beobachteten, dass die Kinder selbstständiger Konflikte lösen konnten. Es wurde einander

respektvoll zugehört und die Kinder liessen sich gegenseitig aussprechen (siehe Anhang 3.2 und 3.3).

### **Entspannung und Fitness**

Auf Lehrperson 3 wirkten die Kinder nach den Momenten der Achtsamkeit entspannter und ruhiger (siehe Anhang 3.3). Ausserdem erwähnten alle Befragten eine vielversprechende Veränderung der Beweglichkeit (siehe Anhänge 3.1, 3.2, 3.3). Die Lehrpersonen 1 und 2 stellten nach dem Absolvieren der Atemübungen eine Entspannung bei den teilnehmenden Kindern fest (siehe Anhänge 3.1, 3.2).

### **Sich spüren**

Alle drei Teilnehmerinnen nannten «sich spüren» als wahrgenommenen Vorteil in der Klasse. Dies kann als Gegenpol zum Stress im Alltag der Kinder angesehen werden.

In Abbildung 1 ist dargestellt, dass zwei Probandinnen eine Verbesserung der Konzentration mit Yoga in Verbindung bringen. Ebenfalls erkannten sie bei vereinzelt Teilnehmenden eine Steigerung der Selbstkompetenz.

### **Konzentration**

Von den Interviewpartnerinnen 2 und 3 wurde durch den Einsatz gewisser Yogaübungen ein positiver Effekt hinsichtlich der Konzentration bei den Kindern festgestellt. Die Kinder waren in der Lage, sich länger mit einer Sache fokussiert zu beschäftigen (siehe Anhänge 3.2, 3.3).

### **Selbstkompetenz**

Gemäss den Lehrpersonen 2 und 3 wurden die Kinder selbstbewusster, als sie die nötige Zeit erhielten, sich mit Yoga und der Situation vertraut zu machen. Dies führte dazu, dass sich einige Kinder öffneten und bereit waren, über ihre Gefühle und Wünsche zu sprechen (siehe Anhänge 3.2, 3.3).

Wie Abbildung 1 zeigt, erwähnte während des Gesprächs jeweils eine der drei befragten Lehrpersonen die Vorteile der emotionalen Selbstregulation, der Sinneswahrnehmung, der Arbeitsqualität sowie von Yoga als positivem Verstärker.

### **Selbstregulation**

Interviewpartnerin 2 nahm die Kinder selbstregulierter war, wenn sich die Betroffenen aufgewühlt in «der Gefühlsecke mit einem Atmungsball beruhigen» (siehe Anhang 3.2).

**Sinneswahrnehmung**

Für Interviewpartnerin 2 waren zwei Gründe, warum sie Yoga mit den Kindern praktiziert, die Sinneswahrnehmung und das Körperbewusstsein. «Vor allem in der heutigen Zeit ist es wichtig, auf die Gefühle zu hören und die Einbeziehung von Körper und Geist zu tätigen» (siehe Anhang 3.2).

**Arbeitsqualität**

«Als Lehrperson kann ich während der Unterrichtsstunde gewisse Yogaübungen durchführen, damit die Arbeit besser ausfällt» (siehe Anhang 3.3). Lehrperson 3 erwähnte den Gebrauch von spezifischen Yogapraktiken, damit sich beispielsweise die linke und rechte Hirnhälfte verknüpfen, um so mehr Leistung zu erlangen (siehe Anhang 3.3).

**Auswertung zu «Was sind die Herausforderungen von Yoga im Unterricht?»**

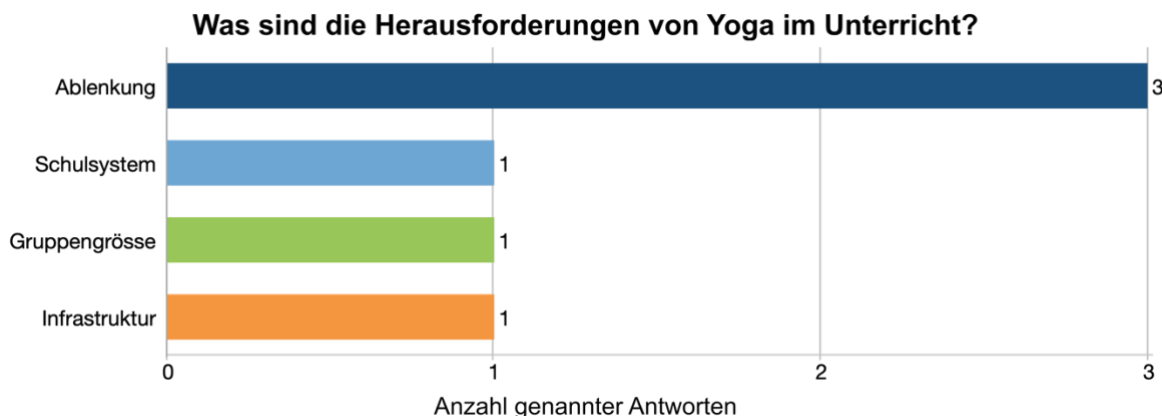


Abbildung 2: Grafik Auswertung qualitative Befragung offene Frage 2

**Ablenkung**

Bei der Frage, was die Herausforderungen von Yoga im Unterricht sind, waren sich die befragten Lehrerinnen einig, dass Ablenkung omnipräsent ist, beispielsweise, wenn während einer Meditation ein Kind anfängt zu lachen (siehe Anhang 3.1.) oder im Hinblick auf die allgemeinen Umwelteinflüsse, die den Fokus der Kinder auf sich ziehen (siehe Anhang 3.2). Lehrerin 3 ergänzte jedoch, dass die Relevanz darin besteht, wie mit diesen Schwierigkeiten umgegangen wird. Sie sieht diese Herausforderungen gleichzeitig als Chance der Unterrichtsgestaltung an (siehe Anhang 3.3).



### Gruppengrösse und Infrastruktur

Interviewpartnerin 2 sah die Problematik in der Grösse der Klassen sowie den gegebenen Räumlichkeiten, die für Yogalektionen nicht geeignet sind. Die Einrichtungen sowie der fehlende Platz könnten in der Behebung dieser Angelegenheit eine bedeutsame Rolle spielen (siehe Anhang 3.2).

### Schulsystem

Interviewpartnerin 3 erwähnte das Schweizer Schulsystem als Herausforderung für die Thematik. Jedoch könnte dieser Beeinträchtigung durch den Wandel der Schulbetriebes und den immer präsenteren Yogapraktiken in westlichen Ländern optimistisch entgegengeblickt werden (siehe Anhang 3.3).

## 4.2 Ergebnisse Gruppendiskussionen

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der qualitativen Gruppendiskussionen anhand von Balkendiagrammen und Kurztexten zu den subjektiven Wahrnehmungen der 18 Schüler\*innen bezüglich Yoga präsentiert.

### Auswertung zu «Hat Dir die Yogaeinheit gefallen?»

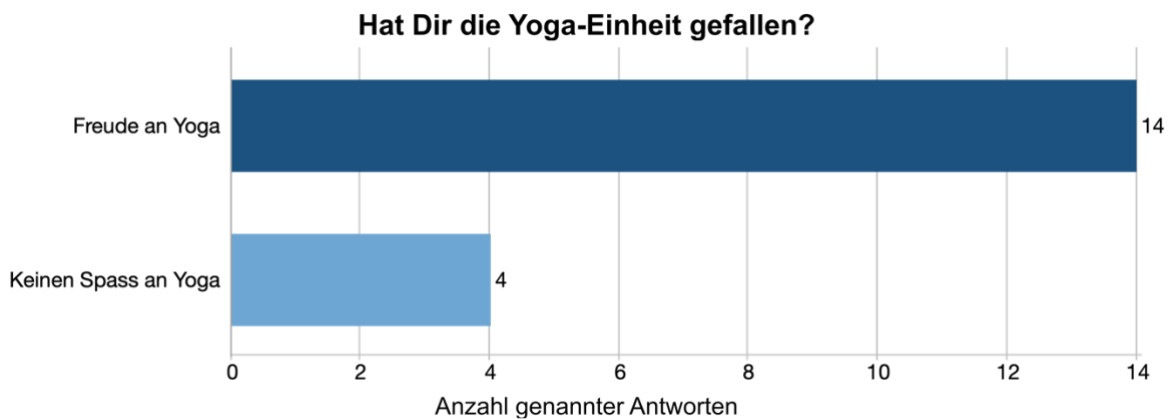


Abbildung 3: Grafik Auswertung Gruppendiskussion geschlossene Frage 1

In Abbildung 3 ist zu sehen, dass 14 von 18 Kindern (77.8 %) Freude an Yoga hatten. Vier (22.2 %) gaben an, dass ihnen Yoga keinen Spass machte.

Die verschiedenen Spiele während der Lektion wie das Spiel mit der Klangschale, die Fantasiereise und einzelne Asanas wurden als Grund für die Freude genannt. Die Asanas,

in denen die Kinder für eine gewisse Zeit verweilen mussten und die körperlich herausfordernd waren, führten bei den vier Kindern zu Desinteresse (siehe Anhang 1.1).

**Auswertung zu «Wie fühlst Du Dich nach der Yogaeinheit?»**

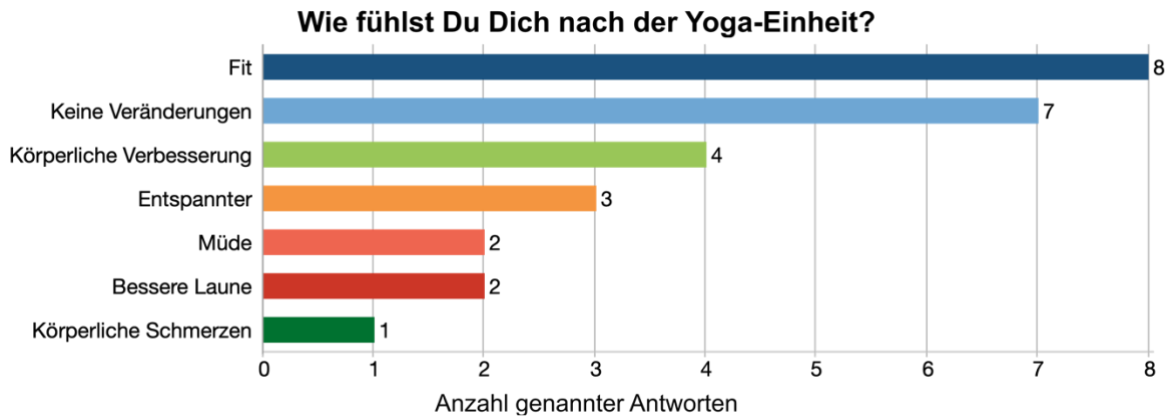


Abbildung 4: Grafik Auswertung Gruppendiskussion offene Frage 1

Das Balkendiagramm visualisiert das Befinden der Kinder nach der Yogaeinheit. «Fit» wurde von acht Schüler\*innen (44.4 %) und somit am häufigsten genannt, gefolgt von «keine Veränderung» (sieben Kinder, 38.8 %). Bei vier Teilnehmenden (22.2 %) wurde eine körperliche Verbesserung wahrgenommen und drei (16.6 %) fühlten sich entspannter. Jeweils zwei (7.4 %) der Befragten fühlten sich müde respektive hatten bessere Laune. Ein Junge (5.5 %) klagte nach der Yogaeinheit und bei der Gruppendiskussion über körperliche Schmerzen (siehe Anhang 6.4).

**Auswertung zu «Was würdest Du jetzt am liebsten machen?»**

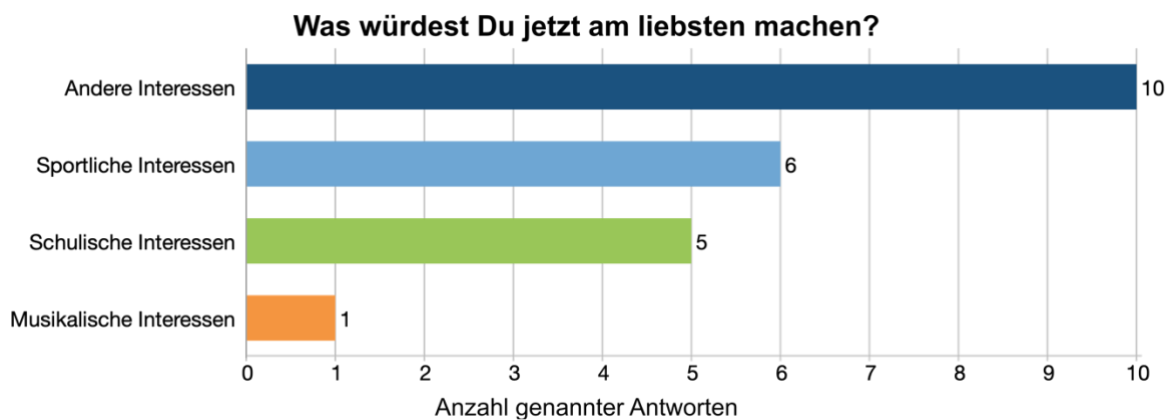


Abbildung 5: Grafik Auswertung Gruppendiskussion offene Frage 2

Sechs der befragten Kinder (33.3 %) hatten im Anschluss an die Yogaeinheit den Drang, Sport zu treiben. Dabei wurden sportliche Aktivitäten wie Skifahren, Reiten und Fussballspielen erwähnt. Fünf (27.7 %) wären gerne schulischen Interessen nachgegangen und ein Knabe (5.5 %) bevorzugte es, Schlagzeug zu spielen. Der grösste Teil (zehn Kinder, 55.5 %) nannte andere Interessen wie Fernsehen, Playstation spielen oder das Schwimmbad besuchen und Eis essen als Lieblingsbeschäftigung nach dem Yogaunterricht (siehe Anhang 6.3).

## 5 Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Studie zusammengefasst und interpretiert. Des Weiteren werden die Beschränkungen der Erhebung aufgezeigt, abschliessend folgt eine Empfehlung für weiterführende Forschungen.

### 5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Um die subjektiven Wahrnehmungen von Lehrpersonen und Kindern an Schweizer Schulen bezüglich Yoga im Schulalltag aufzeigen zu können, wurden anhand qualitativer Befragungen drei Lehrerinnen interviewt und mit achtzehn Schüler\*innen (6–8 Jahre) nach einer Yogaeinheit Gruppendiskussionen geführt. Die Antworten der Interviews zeigten auf, dass Yoga im Schulunterricht grundsätzlich positiv wahrgenommen wird. Den grössten Mehrwert für die Kinder und die Lehrpersonen sahen die Befragten in den Bereichen Fitness, Sozialkompetenz und Entspannung. Die Herausforderung bei der Durchführung von Yoga an Schweizer Schulen wurden einheitlich in der gegenseitigen Ablenkung sowie in den Gruppengrössen und den fehlenden Ressourcen gesehen. Die Ergebnisse der Forschung zeigen ebenfalls, dass die Kinder Freude an Yoga verspürten und sich danach fit fühlten. Die Interessen nach den Achtsamkeitsübungen fielen unterschiedlich aus. Zu Beginn der Arbeit wurde davon ausgegangen, dass Achtsamkeitspraktiken in Form von Yoga von Lehrpersonen sowie von den Kindern als Profit für den Schulalltag betreffend Entspannung, Selbstregulation und Sozialkompetenz dienen und ihr Wohlbefinden stärkt. Durch die Ergebnisanalyse wurde dies bestätigt.

### 5.2 Interpretation der Ergebnisse

Eine mögliche Erklärung zu den Aussagen der interviewten Lehrpersonen und befragten Kinder liefert die Forschung von Flook et al. (zitiert in Piotrowski et al., 2017). Diese kommt zum Schluss, dass Achtsamkeitspraktiken im Schulunterricht zu mehr Empathie und Dankbarkeit unter den Kindern führen und den Zuwachs sozialer Kompetenz fördern. Ebenfalls stützt die Literatur von Bannenberg (2005) die genannte körperliche Fitness und Entspannung der Kinder sowie Lehrpersonen. Auch im Hinblick auf die erwähnten Herausforderungen lassen sich Parallelen zu bestehenden Forschungen aufzeigen. Aufgrund der Klassengrössen und der fehlenden Ressourcen empfanden es die befragten Lehrpersonen der Studie von Flook et al. (zitiert in Piotrowski et al., 2017) als schwierig, regelmässig Yogaeinheiten im Schulunterricht durchzuführen. Möglicherweise liegt dem Ergebnis unter anderem zugrunde, dass die Gruppen mit bis zu 30 Schüler\*innen

vergleichsmässig zu eher grossen Klassen gehören. Mit diesen Ergebnissen wurden die Erwartungen des Autors der vorliegenden Arbeit erfüllt und die Erkenntnisse von Piotrowski et al. (2017) bestätigen sich bei Schweizer Lehrpersonen.

### **5.3 Beschränkungen und Empfehlung für weiterführende Forschungen**

Es muss beachtet werden, dass die Forschung lediglich mit drei Lehrerinnen und einer Klasse durchgeführt wurde. Berücksichtigt man den Einbezug von männlichen Lehrpersonen sowie weiteren Schulklassen aus unterschiedlichen Standorten und Klassengrössen, weichen die Ergebnisse möglicherweise ab. Hinzuzufügen ist, dass dieser Bachelorarbeit eine zeitlich begrenzte Ressource von 360 Arbeitsstunden zugrunde liegt. Dies ermöglicht es nicht, einer vertieften Forschung mit einer grösseren Datenerhebung nachzugehen. Es empfiehlt sich daher, dieselbe Studie mit weiteren Lehrpersonen und Primarklassen durchzuführen, um zu bestimmen, ob der Einsatz von Yogapraktiken dort dieselben Effekte aufweist wie in der vorliegenden Untersuchung.

## 6 Reflexion und Fazit

Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit war es, durch qualitative Befragungen sowie Gruppendiskussionen die subjektiven Wahrnehmungen der Schüler\*innen sowie Lehrpersonen in Bezug auf Yoga im Schulunterricht genauer zu beleuchten.

Die Befunde der Forschung zeigen, dass Achtsamkeitspraktiken anhand von Yoga in den Primarklassen an Schweizer Schulen grundsätzlich als positiv erachtet werden, insbesondere, wenn diese stufengerecht und auf spielerische Art durchgeführt werden. Es empfiehlt sich daher, vorhandene Unterrichtsmaterialien wie Fantasiereisen und Achtsamkeitsspiele, die durch Fachleute wie Yogalehrer\*innen zur Verfügung gestellt werden, in den Schulunterricht einzubeziehen.

Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass Yoga im Schulunterricht besonders in den Bereichen Entspannung, körperliche und kognitive Fitness sowie Sozialkompetenz vorteilhafte Auswirkungen hat. Die eigene Überzeugung und Gelassenheit der Lehrpersonen bei der Durchführung von Achtsamkeitspraktiken sind dabei von besonderer Bedeutung. So kann über die Herausforderungen wie die gegenseitige Ablenkung der Kinder oder die Gruppengrösse/Infrastruktur, die Yoga im Schulalltag mit sich bringen, hinweggesehen werden. Aufgrund der beschränkten Anzahl an Teilnehmer\*innen (18 Schüler\*innen und drei Lehrerinnen), können keine universalen Schlussfolgerungen gezogen werden. Da es sich bei der Arbeit jedoch um eine qualitative Studie handelt, die die subjektiven Wahrnehmungen von Schulkindern und Lehrpersonen untersuchte, liefert die Erhebung dennoch zweckvolle und aufschlussreiche Ergebnisse. Diese Bachelorarbeit kann somit als Basis für weiterführende Forschungen im Bereich Achtsamkeit und Yoga in der Schule von Nutzen sein.

Durch diese qualitative Forschung wurde aufgezeigt, dass Achtsamkeitspraktiken anhand von Yoga mehr in den Schulunterricht der Primarstufen einbezogen werden sollten. Idealerweise bieten sich eine Umgebung mit möglichst geringer Ablenkung und grosszügigen Platzverhältnissen sowie die Umsetzung verschiedener Spielformen an.

Durch das Schreiben der Bachelorarbeit erachtet der Autor den persönlichen Wissenszuwachs im Bereich Achtsamkeitspraktiken im Schulunterricht als gross. Es erwies sich als gewinnbringend, die Sichtweisen anderer Lehrpersonen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse aus bestehenden Studien zu erforschen und zu reflektieren. Die persönliche Ansicht des Verfassers, dass Yoga im Schulalltag positive Auswirkungen auf Kind und

Lehrpersonen hat, hat sich bestätigt. Aus dieser Abhandlung kann abgeleitet werden, dass der Anfang einer solchen Arbeit die Wurzeln des Produkts sind. Das Gesamtkonzept hätte detaillierter durchdacht werden können, bevor mit dem Verfassen begonnen wurde. Dies beeinträchtigte das Vorgehen hinsichtlich Zeit und Energie. Die Durchführung der Achtsamkeitspraktiken, die qualitativen Befragungen sowie das Lesen von Fachliteratur hat den Autor als Lehrperson bereichert. Dennoch werfen die Ergebnisse dieser Bachelorarbeit neue Fragen auf: Würde sich der Einsatz von Achtsamkeitspraktiken an Schweizer Schulen vermehren, wenn die genannten Herausforderungen bewältigt würden? Da der Ursprung von Yoga in religiösen Praktiken liegt, zeigen sich häufig kritische Meinungen bezüglich der Integration von Yoga in die Schule. Würden die Vorteile von Yoga in der Schule losgelöst von religiösen Hintergründen betrachtet, vermehrt belegt und diese dem Schulsystem aufgezeigt werden, liesse sich Yoga, wie in anderen Schulen auf dieser Welt, möglicherweise in den Schweizer Lehrplan einbetten. Schlussendlich wird die Durchführung von Yoga im Schulunterricht subjektiv beeinflusst. Werden die Achtsamkeitspraktiken mit Überzeugung und Euphorie unterrichtet, könnten Lehrpersonen, Kinder sowie Eltern von den Übungen profitieren.

## Literaturverzeichnis

- Augenstein, S. (2002): *Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern. Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Yogaelementen in den Schulunterricht* (Dissertation, Erziehungswissenschaft, Psychologie, Sport- und Bewegungswissenschaften). Universität, Essen. [<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:465-miless-010665-3>; 29.02.2022].
- Ayachi, L. (2020): *Achtsamkeit in der Primarschule* (unveröffentlichte Bachelorarbeit, Pädagogik). Pädagogische Hochschule, Luzern.
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012): *Yoga during pregnancy: a review. American journal of perinatology*, 29(6), 459 – 464. [<https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>; 10.04.2021].
- Bannenberg, T. (2013): *Yoga für Kinder*. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer.
- Binder, I. und Kaiser, S (2017): *Die Kinder-Yoga-Box: 20 Yoga-Geschichten mit Bildkarten: [für Kinder von 3-9 Jahren]*. Freiburg: Herder, 2017.
- Constantini, D., Zumstein, B. (2009): *Die Schule als Ort des psychischen Wohlbefindens für Schüler/innen und Lehrer/innen – eine komplexe Herausforderung*. In: netzbrief b+g 2009/8. S. 1 – 6.
- Fessler, N., Kaiser, A. (2014): *Persönlichkeit bilden*. In: VIVEKA 2014/53. S.19.
- Fessler, N., Sander, K., Goossens, A., & Knoll, M. (2018): *Achtsamkeitstraining für Kinder: konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen* (2. Auflage). Ökotopia Verlag.
- Friedrich, E. (1997): *Yoga. Der indische Erlösungsweg. Das klassische System und seine Hintergründe*. München: Eugen Diederichs Verlag.
- Geisler, H. (2012): *Kinder-Yoga - kita-leicht! Geschichten, Spiele und Übungen zum Bewegen und Entspannen im Kita-Alltag*. Mülheim an der Ruhr: Verl. an der Ruhr, 2012.



- Heine, T. (2018): *Sport und Bewegung als Kompensationsmedium zu Stress in der Schule* (Diplomarbeit, Institut für Sportwissenschaften). Karl-Franzens-Universität, Graz. [<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/2679929?originalFilename=true>; 29.02.2022].
- Heinrichs, M., Stächele, T., & Domes, G. (2015): *Stress und Stressbewältigung* (Vol. 58). Hogrefe Verlag.
- Johannsen, J. (2006): *Wie Yoga Kinder zu Engeln macht*. [<https://taz.de/!359365/>; 29.02.2022].
- Kaluza, G. (2012): *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz Buch – Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. 4., überarbeitete Auflage. Berlin: Springer Verlag.
- Lindauer, N. (2018): *Forschendes Lernen in einem Projekt*. Pädagogische Hochschule Nordwestschweiz (Modulbesuch Herbst 2018).
- Martin, S (2007): *Gesundheitserziehung durch Yoga. Eine Untersuchung gegenwärtiger Konzepte von Yoga mit Kindern und deren Beitrag zu Gesundheitserziehung* (Diplomarbeit der Erziehungswissenschaft). Universität für Pädagogik, Bielefeld. [<https://www.yoga-vidya.de/PDF/wissenschaftliche%20Arbeiten/diplomarbeit.pdf>; 05.05.2022].
- Nussbaumer, M. (2022): *Yoga – Ursprünge und Entwicklung*. [<https://yogasiram.ch/site/assets/files/1426/yoga---ursprunge-und-entwicklung-von-marisa-nussbaumer.pdf>; 03.05.2022].
- Piotrowski, S., Binder, M., & Krmpotić Schwind, J. (2017): *Primary Teachers' Perceptions of Mindfulness Practices With Young Children. LEARNING Landscapes, 10(2), 225–240*. [<https://doi.org/10.36510/learnland.v10i2.812>; 10.04.2021].
- Schmitz, E. (2004): *Burnout: Befunde, Modelle und Grenzen eines populären Konzeptes*. In: A. Hillert & E. Schmitz (Eds.), *Psychosomatische Erkrankungen von Lehrerinnen und Lehrern* (pp. 51 – 68). Stuttgart: Schattauer.
- Soland, R. (2008): *Der indische Yoga: Rezeption und aktuelle Lage in der Schweiz*. [[www.religionenschweiz.ch/pdf/yoga-schweiz2008.pdf](http://www.religionenschweiz.ch/pdf/yoga-schweiz2008.pdf); 10.04.2021].

Thomay, G., Neumüller-Reuscher, M. (2021). *Yoga in der Primarstufe: Kinderyoga als mögliches Instrument der Förderung der Konzentration und Entspannung im Schulalltag und im Besonderen zur Zeit des Homeschoolings*. *R&E-SOURCE*, (16).

Weiss, S., Kiel, E. (2013): *Lehrergesundheit – Belastung, Ressourcen, Prävention*. In: Marchwacka, M. (eds) *Gesundheitsförderung im Setting Schule*. Springer VS, Wiesbaden. S. 347 – 336. [[https://doi.org/10.1007/978-3-658-00528-3\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-658-00528-3_20); 10.05.2022].

## **Anhang**

### **Anhangsverzeichnis**

***Anhang 1 – Yogageschichten* ..... 35**

***Anhang 1.1 – Übungen zur Geschichte*..... 36**

***Anhang 2 – Fantasiereise* ..... 37**

## Anhang 1 – Yogageschichten

### Auf in den Dschungel!

Baum, Affe, Tiger, Schlange, Elefant, Frosch

**Themen**  
Gleichgewicht; Koordination;  
Atmung; Tönen; Dschungel-  
tiere; Fremdes kennenlernen

**Hinweis**  
Asana **Flugzeug**, **Vogel** und  
**Vogeljunges** ohne Bildkarte  
(S. 36/37)

**Material**  
CD oder Musikdatei mit  
Natur- und Tiergeräuschen

**Wahrnehmung**  
Natur- und Tiergeräusche  
(W5, S. 16)

**Entspannung**  
Augenkissen (E5, S. 17)

### Auf in den Dschungel!

Heute machen wir einen Ausflug in den Dschungel. Bitte alle ins **Flugzeug** einsteigen! • Dschungel in Sicht! Wir sind im Landeanflug. Wow, sieht das anders aus hier! Lasst uns einen Moment lauschen, was es hier zu hören gibt. **W5** Nun wollen wir uns umsehen. Wir schlagen uns durchs Unterholz. Da kommen wir zu einem besonders großen **Baum** •. Eine **Affenfamilie** tanzt um den Baum •. Sie entdecken uns und fragen verwundert: „Wer seid ihr?“ ... „Seid ihr Menschenkinder?“ ... „So seht ihr also aus. Fast wie wir!“ Sie begrüßen uns freudig mit einem dreifachen „Uuaaa! • Schön, dass ihr da seid!“ Der Affenchef ruft: „Ich möchte Euch gerne unseren Wald und seine Bewohner zeigen. Kommt ihr mit?“ Wir kriechen auf allen Vieren los. Wir lauschen. Da hören wir etwas zwitschern – eine **Vogelmama** •. Sie zeigt ihrem **Vogeljunges**, wie es fliegen kann •. „Guuaarrghh!“ Was hören wir da? Einen **Tiger**, der sich genüsslich streckt •. Neben ihm steht sein Junges und versucht es ihm nachzumachen •. Eine **Schlange** schlängelt sich durchs Unterholz •. Sie begegnet dem Tiger. Er fletscht seine Zähne •. Sie erhebt sich und zischt •. Wir schwingen uns über einen Bach und treffen auf die Riesen des Dschungels – die **Elefanten** •. Sie spielen mit ihren Kindern am See und spritzen sich gegenseitig nass •. Daneben hüpfen kleine grüne ... **Frösche** •, die ihren Jungen zeigen, wie sie besonders hoch springen können. Wir gehen zurück zum Affencamp, legen uns unter den Baum und legen wie die Affen unsere Hände auf die Augen. **E5** Nun ist es Zeit, zu gehen. Die Affen verabschieden sich von uns mit: „Uaah! • Schön, dass ihr da wart! Kommt bald wieder!“ (*Kinder: „Danke für den tollen Tag! Bis bald!“*) Wir fliegen nach Hause.

Anhang 1: Yoga-Geschichte "Auf in den Dschungel"

Quelle: Binder, 2017

## Anhang 1.1 – Übungen zur Geschichte



Anhang 1.1: Bildkarten zur Geschichte

Quelle: Binder, 2017



## Anhang 2 – Fantasiereise

### Ein Badeausflug

Mache es dir auf deiner Matte bequem, und schließe deine Augen. Es ist ein warmer Sommertag, und du gehst zum Baden ans Meer ... Als du am Strand ankommst, spürst du den warmen Sand an deinen Füßen ...

Er rieselt durch deine Zehen und umrandet deine Füße ... Der Wind weht leicht in dein Gesicht ..., über deine Arme ..., über deine Beine ...

Du bekommst eine leichte Gänsehaut ... Du fühlst dich sehr wohl ... Langsam gehst du durch den Sand zum Wasser ... Hier breitest du deine Decke aus ... Langsam gehst du zum Wasser ... und schaust zum Horizont. Die Wellen schwappen leicht über deine Füße ... Das Wasser ist angenehm kühl ...

Du gehst weiter und tauchst immer weiter ein ... Das Wasser berührt deine Beine ..., deinen Oberkörper ..., deine Arme ..., bis zu deinen Schultern tauchst du ein ... Wieder bekommst du eine leichte Gänsehaut ... Ein wohliger Schauer durchfährt deinen Körper ... Du lässt dich ein wenig treiben ... und schwimmst dann mit deiner Schwimmhilfe langsam zurück zum Ufer. Du spürst die warme Sommersonne auf deinen Schultern ..., deinen Armen ..., deinem Oberkörper ..., deinen Beinen ... Du fühlst den Sand an deinen nassen Füßen kleben ..., schwingst dir ein riesiges Handtuch um den Körper ... und legst dich auf deine Decke ... Du schließt noch einmal kurz deine Augen und träumst ein wenig vor dich hin ...

Wenn die Klangschaale erklingt, kehrst du in unseren Raum zurück ... Recke und strecke dich ... Setze dich langsam wieder auf deine Matte.

#### Tipp

Das ist eine themenunabhängige Traumreise.

Anhang 2: Fantasiereisen - Ein Badeausflug

Quelle: Geisler, 2012, S.107