



# „Heute sind wir Hund, Löwe und Fledermaus!“ – Möglichkeiten der Sprachförderung im Kinderyoga

Marion Bernhardt

**Sprachliche Förderziele:** Förderung der Phonologischen Bewusstheit, Förderung der semantisch-lexikalischen Fähigkeiten, Förderung der Akkusativmarkierung, Sprechfreude

**Altersstufe:** Kindergartenalter, Vorschule, Jahrgangsstufen 1–3

Während Yoga und die damit verbundene Übungspraxis lange Zeit den Erwachsenen vorbehalten war, weiß man heute auch um ihre wohltuende Wirkung auf Kinder. Bereits im Kindergartenalter können die kleinen Yogis mit spielerischen Atem- und Yogaübungen für ihren Körper sensibilisiert werden. Kinderyoga ist darüber hinaus eine wunderbare Möglichkeit, dem natürlichen Bewegungsdrang und der Phantasie der Kinder zu entsprechen. Lernkomponenten, wie auch in besonderem Maße sprachliche Förderung werden in Bewegung effektiv verinnerlicht. Die Möglichkeiten der Sprachförderung sind dabei vielfältig.

## 1 Sprachförderung im Kinderyoga – Theoretischer Hintergrund

Der Ursprung der heutigen Yogatradition liegt mehrere Jahrtausende zurück. Aus dem Sanskrit, der altindischen Gelehrtensprache stammend, bedeutet der Begriff „Verbindung“ – „Verbindung von Körper und Geist“ (Fenzel, 2017, S. 5). Ziel der Yogaphilosophie ist es, nicht nur geistig und körperlich flexibel zu werden, sondern darüber hinaus einen Ausgleich zu schaffen „zwischen dem inneren Fühlen und den äußeren Gegebenheiten“ (Bannenber, 2013, S. 7) und eine Wahrnehmung für sich selbst zu entwickeln.

### 1.1 Kinderyoga: Wirkung und Vermittlung

Bisher waren es vor allem Erwachsene, die Yoga praktizierten. Inzwischen nehmen jedoch immer öfter auch Kindergärten und Schulen Yoga-Einheiten in

ihren Alltag auf. Die wohltuende Wirkung auf Kinder ist vielfach beschrieben. So kann Yoga dazu beitragen, die Körper- und Sinneswahrnehmung sowie die Achtsamkeit der Kinder zu schulen. Besonders haltlosen Kindern bietet Yoga Struktur und Ordnung und kann zur Förderung der Konzentration beitragen (Sprater, 2017; Proßowsky, 2014).

Im Kinderyoga sind es die gleichen Haltungen, die auch in den Yogastunden der Erwachsenen geübt werden. Jedoch unterscheidet sich die Art der Vermittlung bei Kindern deutlich von der bei Erwachsenen. Während Erwachsene eine detaillierte Anleitung für die verschiedenen Haltungen benötigen und in diesen oft statisch verweilen, geht es im Kinderyoga spielerisch, kreativ und unkonventionell zu. Die Haltungen werden in Geschichten eingebaut oder in Spiele verpackt. Damit ist alles lebendiger und auch einmal lauter, denn Kinder üben die verschiedenen Haltungen nicht, sondern sind in diesem Moment wirklich der Hund, der Löwe oder die Fledermaus. Kündigt man Kindern beispielsweise die Haltung „Löwe“ (Abb. 1) an und macht sie ihnen vor, benötigen sie keine genaue Anleitung wie Erwachsene (Fersensitz, gerader Rücken, die Knie etwas auseinander, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, Zunge herausstrecken und auf „Haaa!“ ausatmen). Kinder gehen ganz selbstverständlich in die Haltung und schnell ist der Raum erfüllt mit Löwengebrüll. Da sie nun ganz im Bild der Haltungen sind, findet eine starke Identifikation mit der dargestellten Figur statt. Das Kind fühlt sich in dem Moment des Übens dann tatsächlich so stark wie ein Löwe oder so tief verwurzelt und erhaben wie ein großer, alter Baum (Bannenber, 2013; Zernick, 2013).

Neben der Vermittlung der Haltungen, unterscheidet sich auch deren Übungsdauer von der Erwachsener. Kinder gehen gerne „mehrmals in die gleiche Position und wieder heraus. (...) Für Kinder sind mehrere kurze Impulse meist wir-



Abb. 1: Haltung „Löwe“

kungsvoller als ein langer“ (Bannenber, 2013, S. 12). Ausschlaggebend dafür ist das Herz-Kreislauf-System, das noch kleiner ist als das von Erwachsenen. Die Wirkung der Haltungen tritt daher schneller ein. Dies gilt ebenso für die Entspannungsphase, mit der auch eine Kinderyogastunde immer enden sollte. Kinder benötigen in dieser Phase wesentlich weniger Zeit um zur Ruhe zu kommen. So sind zwei bis drei Minuten Ruhezeit für Kinder im Alter bis 10 Jahre ausreichend. Dies „entspricht in etwa dem Entspannungseffekt bei Erwachsenen nach acht bis zehn Minuten“ (ebd., S. 12).

### 1.3 Sprachförderung: Lernen in Bewegung

Neben den bereits beschriebenen positiven Auswirkungen der Yogapraxis auf die körperliche und emotional-soziale Ebene der Kinder „verschafft [Yoga] dem Gehirn vielfältige Anregungen zur Vernetzung“ (Bannenber, 2013, S. 15). Dies kann gezielt für die Sprachförderung genutzt werden. Nach der multisensorischen Lerntheorie speichert das menschliche Gehirn Inhalte effektiver, wenn beim Lernen mehrere Sinne parallel angesprochen werden. Mayer, Yildiz, Macedonia & von Kriegstein (2015)