

Interview mit Prof. Dr. Stück

„Kinderyoga verringert hyperaktives Verhalten und reguliert Emotionen“

Die Forderung nach der Integration von Yoga in Bildungsinstitutionen wird vielerorts bereits umgesetzt. Das ist nicht zuletzt eine Folge der Forschungen und Publikationen von Prof. Dr. Marcus Stück, der als Pionier der Kinderyoga-Forschung gilt. Am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig schrieb er 1993 – 1997 die erste Dissertation zum Thema Kinderyoga in Deutschland und entwickelte das „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (EMYK)“. In der Studie untersuchte er dessen Wirkmechanismus.

In weiteren Forschungen konnte Prof. Dr. Stück belegen, dass kindgerechte Yoga-Übungen zur Stressbewältigung und zu einem konstruktiven Umgang mit Belastungen im (Schul-) Alltag der Heranwachsenden führen und deren Persönlichkeitsentwicklung stabilisieren. In seiner Habilitation (1999 – 2007) beschäftigte er sich – weiterführend neben der Arbeit mit dem Kinderyoga – mit dem Belastungsabbau bei Lehrkräften. Für Pädagogen entwickelte und evaluierte er ein Stressreduktionstraining mit Yoga, bekannt als „STRAIMY“.

Wissenschaftlich beschäftigte sich Prof. Dr. Stück außerdem mit Höhenpsychologie und -medizin, Entspannung und Stress, Belastungsreduktion und Fähigkeitsentwicklung sowie mit Empathieforschung. 2003 gründete er das Zentrum für Bildungsgesundheit in Leipzig, das er bis heute leitet. Seit 2012 hat Prof. Dr. Marcus Stück die Psychologie-Professur für den Studiengang "Pädagogik der Kindheit" an der DPFA Hochschule Sachsen (Zwickau) inne.

Als Experte für die therapeutischen Wirkungen von Kinderyoga fand sich Prof. Dr. Stück gerne für ein Interview bereit. Herzlichen Dank!

Herr Professor Dr. Stück: Sie sind Psychologe, Psychotherapeut, Yogalehrer und gelten als Pionier der Kinderyogaforschung. Ist eine gesundheitsfördernde beziehungsweise therapeutische Wirkung von Kinderyoga wissenschaftlich nachweisbar?

Ja, natürlich! Neben meiner praktischen Arbeit mit Kinderyoga habe ich 1993 begonnen, dessen Wirkungen auch wissenschaftlich zu untersuchen. Kinderyoga in Schulen war zu dieser Zeit nicht üblich und erst durch die Erkenntnisse der Wissenschaft wurde der Eintritt in Bildungsinstitutionen hoffähig. Ein kleines Beispiel: In Leipzig arbeiten heute alle Horteinrichtungen mit dem von uns entwickelten „Entspannungstraining mit Yogaelementen (EMYK)“, das als das erste wissenschaftlich geprüfte Yoga-Programm für Kinder bekannt wurde. Auch in Schulen in Österreich, Lettland, Sri Lanka und Südafrika wird dieses Konzept angewendet. Die weltweite Akzeptanz des Kinderyoga wurde nur durch wissenschaftliche Forschung möglich, die außer in Deutschland auch in Indien und den USA sehr seriös betrieben und publiziert wird.

Was genau fanden Sie in Ihren Forschungen heraus?

Damals konnte unser Projektteam an der Universität Leipzig erstmals Konzentrationssteigerungen bei Kindern in Folge der Senkung des motorischen beziehungsweise vegetativen Tonus durch Kinderyoga nachweisen. Dafür erhielt EMYK einen Wissenschaftspreis der Cassianeum Stiftung. 2008 förderte das Bundesministerium für Gesundheit ein Projekt, um Kinderyoga neben anderen

Methoden in 22 Kindertagesstätten in Nordsachsen zu implementieren. Ohne die vorherige Bestimmung der Wirkmechanismen von Kinderyoga wäre das nicht möglich gewesen. Denn die bloße Abbildung der Wirkung reicht da nicht aus.

Die Wirkmechanismen sollten auf physiologischer, biochemischer und psychologischer Ebene erforscht werden beziehungsweise ihre Zusammenhänge und Synchronisierungsvorgänge. Zum Beispiel konnten wir herausfinden, dass zunehmend mehr Kinder eine Hypersensibilität der Haut aufweisen, was mit psychischen Erschöpfungssyndromen korreliert. Da Yoga autoregulativ wirkt, können die Hypersensibilitätszustände abgebaut und somit eine bessere psychische Stabilität erreicht werden. Psychologisch sind die Reduktion von psychosomatischen Störungen und eine verbesserte Stressresistenz bei Kindern durch mehrere Studien mittlerweile relativ gut abgesichert. Solche Ergebnisse müssen auch in Bildungspläne einfließen, wie etwa den „Masterplan Gesunde Bildung“, der damals in Sachsen entstand. In ihm ist festgehalten, dass körperliche Zugänge zur Belastungsreduktion zunächst eine wichtigere Rolle spielen sollten als rationale Verarbeitungsmechanismen. Wenn Kinderyoga-Lehrer/-innen über die Wirkmechanismen von Kinderyoga informiert sind, öffnen sich ihnen Türen und sie können spannende Projekte in Institutionen ermöglichen.

Welche Rolle spielen traditionelle Yoga-Elemente für das Kinderyoga?

2011 haben wir ein kleines Büchlein für Kinderyoga-Lehrer/-innen herausgegeben. Darin sind die wissenschaftlichen Grundlagen von Kinderyoga beschrieben. Bei dieser Arbeit fiel uns auf, dass bis dato noch keine Definition von Kinderyoga vorlag. Auf der Basis der Yoga-Sutren von Patanjali haben wir dann eine solche Definition herausgearbeitet. Dabei wurde deutlich, dass sich auch Kinderyoga auf die traditionellen Yogaelemente wie Asanas, Pranayamas und auch Mantras beziehen muss. Das Programm der Kinderyoga-CD „Schön, dass du da bist“ berücksichtigt und achtet diese Wurzeln in angemessener Weise.

Was genau passiert mit den Heranwachsenden während der Yoga-Übungen in physischer und emotionaler Hinsicht?

Hier ist es nötig, hinter die Beschreibungen der bloßen Effekte von Kinderyoga zu schauen. Die Grundfrage lautet: „Wie reguliert Yoga im Sinne biologischer Prozesse die vegetative Balance des Kindes?“

Beispielhaft wurde in verschiedenen Studien gezeigt, dass das Problem hyperaktiver Kinder nicht in einer Über-, sondern in einer Untererregung liegt. Yoga reguliert die Erregung in ein für Kinder angemessenes Optimum. Es verringert hyperaktives Verhalten und reguliert Emotionen, wie beispielsweise Ärger- und Angst. Erst dann kommen kognitive Prozesse hinzu wie die Beeinflussung von Gedanken. Kinderyoga ist daher ein körperorientierter Zugang zur Verbesserung von Lernvoraussetzungen in der Schule sowie des Wohlbefindens von Kindern.

Was kann Kinderyoga in Bildungsinstitutionen leisten?

Kinderyoga allein ist mit den vielfältigen in den Bildungsinstitutionen anstehenden Fragen zur Erziehung und zum Lernen überfordert. Deswegen muss sich jede Kinderyoga-Lehrkraft auch überlegen, was ihr Yoga-Unterricht leisten beziehungsweise nicht leisten kann. Neben der Reflexion der eigenen praktischen Arbeit mit den Kindern ist dazu auch eine theoretische und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Grundlagen des Kinderyoga notwendig. Nur so

können die Indikationen und Kontraindikationen von Kinderyoga, beispielsweise einem Schulleiter oder einer Krankenkasse gegenüber, klar benannt werden. Während dieses Prozesses fällt schnell auf, dass es sinnvoll ist, Kinderyoga-Programme zusammen mit weiteren biozentrischen Methoden der Humanentwicklung zu einem ganzheitlichen Gesundheitsförderungsansatz zusammenzufügen. Erst die gemeinsame Entwicklung eines solchen Ansatzes mit anderen Akteuren aus dem Gesundheits- und Schulbereich verspricht seine erfolgreiche Integration in Bildungseinrichtungen.

Das Konzept der Kinderyoga-CD „Schön, dass du da bist“ besteht darin, Kinderyoga-Übungen mit Mantra-Klängen zu verbinden. Wie schätzen Sie die Wirkung dieses Ansatzes auf Kinder ein?

Mantras sind starke energetische Stimuli, die durch ihre jahrtausendealte Tradition sehr tief durch spirituelle Lehrer erforscht worden sind. Diese subjektiv erlebte Wirkungen gelten auch für den Kindheitsbereich. Daher ist es sehr sinnvoll, diese Methodiken im Sinne des klassischen Yoga-Weges zu verbinden, und sie bereits Kindern so zu vermitteln, wie es Patanjali in den Yoga-Sutren vor 2000 Jahren beschrieben hat. Die Verwendung von Mantras ist also eine Vertiefung der Kinderyoga-Praxis und eine kluge Entscheidung. Das wertvolle Konzept der CD-Produzenten sollte noch wissenschaftlich evaluiert werden, damit seine Wirkung publiziert werden kann. Ich finde es gut, dass die Macher bei den traditionellen Yoga-Wurzeln bleiben und wünsche Ihnen viel Erfolg!

Mehr zu Prof. Dr. Marcus Stück an der DPFA Hochschule Sachsen