

Yoga im Unterricht

Herausforderungen bei einer Implementierung in den
steirischen Pflichtschulalltag

Bachelorarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades einer
Bachelor of Arts in Business

eingereicht am
Fachhochschul-Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus

Name des Betreuers: FH-Prof. MMag. Dr. Harald A. Friedl

Eingereicht von: Kerstin Kaufmann
Personenkennzahl: 14J0517

April 2017

*Wenn wir wahren Frieden
auf dieser Welt erreichen wollen,
müssen wir mit den Kindern beginnen*

.

– Mahatma Gandhi

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Mühdorf bei Feldbach, 13.04.2017



Unterschrift

Abstract Deutsch

Hintergrund:

Anhand internationaler Studien sind die Vorteile eines regelmäßigen Ausübens von Yoga bewiesen. Nichtsdestotrotz wurden in der Steiermark bereits eingeführte Yoga-Einheiten an einer Schule wieder abgeschafft. Diese Arbeit soll die Hindernisse auf rechtlicher und sozialer Ebene darstellen, welche zu einer Ablehnung von Yoga in der Steiermark führen.

Fragestellung:

In dieser Arbeit wird die Frage nach den Hindernissen, die einer Implementierung von Yoga in den steirischen Pflichtschulalltag entgegenstehen, behandelt.

Methodik:

Diese Arbeit beinhaltet einen theoretischen und einen empirischen Teil. Es wurde mithilfe einer Kombination aus einer Literaturrecherche, qualitativen Interviews zweier Direktoren und der Präsidentin des Elternvereines und einer teilnehmenden Beobachtung geforscht, um eine möglichst von allen Seiten beleuchtete Ergebnisdarstellung gewährleisten zu können.

Ergebnisse:

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen eindeutig, dass aus rechtlicher Sicht dank der Methodenfreiheit der Lehrenden nichts gegen eine Durchführung von Yoga im Unterricht spricht, solange die Kerninhalte des Lehrplans umgesetzt werden. Die Studie zeigte außerdem, dass sowohl Direktoren als auch Kinder positiv zu Yoga im Unterricht stehen, es allerdings an Geld- und Zeitressourcen fehlt, diese wirklich umzusetzen. Ausdrücklich ging auch hervor, dass die negative Einstellung wichtiger Stakeholder gegenüber alternativen Unterrichtsmethoden ein weiteres Hindernis zur Implementierung darstellt.

Schlüsselwörter:

Alternative Interventionen in steirischen Schulen, Styrian school system and yoga, Schulgeldfreiheit an Schulen, alternative Unterrichtsformen Steiermark, Obstacles in school interventions, Interkulturelle Unterrichtspraktiken Steiermark

Abstract English

Background:

The positive benefits of Yoga on the health of children have been proven by many international studies. However, a successful implementation of yoga classes in a Styrian school has been turned down again in 2014. The purpose of this paper is to define the obstacles that might prevent Yoga from being taught in schools in Styria.

Research Question:

This paper questions the legal and social obstacles which will have to be faced when trying to implement Yoga as a daily practice into Styrian primary schools.

Methodology:

The theoretical content of this paper was gathered through literature research. Afterwards, a combination of narrative interviews with two principals and the chair of the Styrian parent association and a participant observation were used to add empirical outcomes to the study

Findings:

The paper shows that the obstacles are less of a legal matter than a matter of the attitude of important stakeholders. The main reason, why it is so hard to implement Yoga as a daily practice is not a lack of motivation of the teachers or the law, but a lack of time and financial resources. That topped up with the old-fashioned view of some important people is the main obstacle to overcome, since the children and also the principals were very positive concerning the implementation of Yoga.

Keywords:

Alternative Interventionen in steirischen Schulen, Styrian school system and yoga, Schulgeldfreiheit an Schulen, alternative Unterrichtsformen Steiermark, Obstacles in school interventions, Interkulturelle Unterrichtspraktiken Steiermark

Keywords

Alternative Interventionen in steirischen Schulen

Styrian school system and yoga

Schulgeldfreiheit an Schulen

Alternative Unterrichtsformen Steiermark

Obstacles in school interventions

Interkulturelle Unterrichtspraktiken Steiermark

Inhaltsverzeichnis

Abstract Deutsch.....	3
Abstract English.....	4
Keywords.....	5
1 Einleitung	8
1.1 Darstellung des Forschungsproblems	8
1.2 Forschungsziel und Limitation	10
1.3 Nutzen der Arbeit.....	10
1.4 Forschungsfrage	11
1.5 These	11
1.5.1 Begründung.....	11
1.6 Unterfragen.....	11
2 Methode.....	13
2.1 Literaturrecherche	13
2.2 Empirische Untersuchung	15
2.3 Teilnehmende Beobachtung	17
3 Theoretischer Teil mit Begriffserklärungen	17
3.1 Yoga aus historischer Sicht.....	17
3.2 Yoga als ganzheitliches System	18
3.2.1 Spiritualität.....	18
3.3 Effekte von regelmäßiger Yoga Praxis.....	21
3.3.1 Effekte auf den Körper	21
3.3.2 Unterschiede zwischen Yoga und Krafttraining	22
3.3.3 Mentale Effekte im Schul-Setting.....	23
3.3.4 Yoga und ADHS.....	24
3.4 Rechtliche Grundlagen und einflussreiche Organisationen.....	25
3.4.1 Der Lehrplan.....	25
3.4.2 Das Schulorganisationsgesetz	27
3.4.3 Der Elternverein	27
3.4.4 Der Landesschulrat.....	27
3.4.5 Analyse des Falls Dechantskirchen.....	28
4 Empirischer Teil.....	29
4.1 Beschreibung und Ergebnisdarstellung der Yoga-Einheit in der Volksschule.....	30
4.2 Ergebnisse der empirischen Befragung.....	31

5	Diskussion.....	34
6	Conclusio	35
6.1	Beantwortung der Unterfragen	35
6.2	Beantwortung der Forschungsfrage und Überprüfung der These.....	37
6.3	Praktische Empfehlungen für eine erfolgreiche Implementierung	37
6.4	Kritische Würdigung der Ergebnisse	38
6.4.1	Methodenkritik	38
6.4.2	Kritik der Plausibilität der Ergebnisse	39
6.4.3	Kritik der praktischen Relevanz der Ergebnisse	39
6.5	Offene Forschungsfragen.....	40
6.6	Persönliches Schlusswort	42
	Literaturverzeichnis.....	43
	Anhang	48

1 Einleitung

Den Anstoß, ihre Bachelorarbeit zum Thema Yoga in Schulen zu schreiben, bekam die Autorin durch einen Zeitungsartikel aus dem Jahr 2014, in welchem zu lesen war, dass Yoga an einer Volksschule in der Steiermark nach erfolgreicher Implementierung aufgrund einer Beschwerde eines Elternteils wieder eingestellt wurde. Besonders irritierend fand sie dies, da sie im Sommer 2016 selbst einen 200-stündigen Yoga-Kurs in Thailand absolvierte und somit die beruhigenden und Gedanken-klärenden Effekte von den physisch teilweise anspruchsvollen Yoga-Übungen, kombiniert mit einer richtigen Atmung, selbst erleben durfte. Zudem erzählte ihr der aus Indien stammende Lehrer immer wieder, dass in Indiens Schulen Yoga zum Alltag gehört und sich für Kinder gleich wie für Erwachsene, natürlich bei kindgerechter Umsetzung, mentale und physische Vorteile abzeichnen ließen. Um der Frage, warum Yoga an österreichischen Schulen anscheinend nicht als positiv angesehen wird, auf den Grund zu gehen, wurde im Zuge dieser Arbeit nach rechtlichen sowie informellen Hindernissen geforscht.

1.1 Darstellung des Forschungsproblems

Kinder und Jugendliche verhalten sich nicht nur immer auffälliger im Klassenzimmer und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sondern leiden auch vermehrt an psychischen Erkrankungen (Hölling, 2014). Zudem sorgt ein vermindertes Ausmaß an Bewegung für körperliche Beschwerden und Haltungsschäden bei vielen Kindern (Settertobulte, 2009). Angesichts dieser zunehmenden Problematik wäre Yoga eine gute Alternative, den Körper auf holistische Weise zu trainieren und kennenzulernen.

In Österreich ist Yoga in den Volksschulen jedoch wenig bis gar nicht verbreitet. Da Yoga per se im Lehrplan nicht als Inhalt vorkommt, wird vermutlich gar nicht daran gedacht, Übungen dieser Art in den Unterricht einfließen zu lassen. Dies kann jedoch nicht das einzige Hindernis sein, das Lehrende daran hindert, eine Praktik, die Kindern hilft, auf zwanglose Art eine gesunde Selbstwahrnehmung zu entwickeln und zugleich gut für die Dehnung und Kräftigung der Muskeln ist, wenig bis gar nicht in den Unterricht zu integrieren. Vielmehr glaubt die Autorin, dass ein gewisses Misstrauen gegenüber den spirituellen Hintergründen und auch Unwissenheit über das richtige Ausführen von Yoga, vor allem mit Kindern, im Wege stehen. Laut einer Steirischen Landeschulinspektorin dürfe man zum Beispiel nicht zulassen, dass die Kinder durch eine solche, „gewisse Philosophie“

manipuliert werden (Thomann, zit. in Holzer, 2014). Projektberater von Schulen hätten dafür zu sorgen, dass „solche Gurus“ vermieden werden (Thomann, zit. in Holzer, 2014). Yogastunden wurden nach der Implementierung an einer Volksschule in der Steiermark wegen der Beschwerde einer Mutter sogar wieder abgeschafft (Yoga: Keine Sonnengrüße in der Volksschule, 2014). Dieses Beispiel zeigt der Meinung der Autorin nach, dass Yoga in Österreich noch nicht angekommen sei. Es herrscht Unklarheit darüber, ob das Praktizieren von Yoga mit einem gewissen esoterischen Okkultismus zusammenhängt oder ob es eventuell gar nur eine Modeerscheinung sei. Yoga wird nämlich oft auch nur als Schlankmacher oder als reiner Trainingssport verkauft, ohne die Jahrhunderte alte Lehre über die Verbindung von Geist und Körper und deren positive Wirkung zu erläutern (Rose, 2012). Daraus folgt, dass Viele das ganzheitliche System von Yoga gar nicht kennen und es so ein großes Potential für Zweifel an der Sinnhaftigkeit der Praktiken gibt, gerade wenn es die eigenen Kinder betrifft. Yoga wird generell seltener mit Kindern assoziiert, und somit wird das große Potential, vielen Erkrankungen oder Auffälligkeiten schon früh entgegenzuwirken, nicht genutzt. Die auf verschiedene Arten ausgeführte Atemtechnik, genannt Pranayama, die beispielsweise mit dem Praktizieren von Yoga einhergeht, stärkt nicht nur nachweislich die Lungen. Sie hat außerdem durch die zusätzliche Versorgung mit Sauerstoff, die Konzentration auf die eigene Person und das Ausblenden von äußeren Einwirkungen einen direkten positiven Effekt auf das Gehirn und die Emotionen und wirkt somit physisch und mental stressabbauend (Saraswati, 2009, S. 2). Gleichzeitig wird die Muskulatur durch die verschiedenen Positionen, genannt Asanas, beansprucht und die Kinder zu einer guten Haltung angeregt (Saraswati, 2009, S. 6). Saraswati geht in seinem Buch „Yoga Education for Children“ sogar soweit, dass er Yoga als eine mögliche Therapie für aggressive, hyperaktive oder anderweitig emotional belastete Kinder ansieht, indem sie von der automatisch mit den Übungen einhergehenden Disziplin und profitieren (2009, S. 7). Er beschreibt Yoga als ganzheitliches System, das allen Kindern dabei hilft, eine ausgeglichene Persönlichkeit zu entwickeln.

„Obviously, yoga is a form of complete education that can be used with all children because it develops physical stamina, emotional stability and intellectual and creative skills. It is a unified system for developing the balanced, total personality of a child“ (Saraswati, 2009, S.9).

Yoga-Übungen sollten vom modernen Schulwesen nicht als rein physische oder gymnastische Übungen, sondern als ganzheitliches, gesundheitsförderliches System betrachtet werden. Auch das Abstempeln als „Wissenschaft der anderen Welt“ ist Saraswatis Meinung nach veraltet, da mittlerweile zahlreiche, nach anerkannten, westlichen Richtlinien durchgeführte Studien die positive Wirkung auf Körper und Geist bestätigen würden (Saraswati, 2009, S.18). Beispiele solcher Studien werden im anschließenden literarischen Abschnitt zitiert. Trotz dieser entwicklungsförderlichen Effekte fand Yoga bisher keinen Einzug in unsere Schulen, weshalb sich die Autorin in dieser Arbeit der Frage nach dem „Warum?“ stellt.

1.2 Forschungsziel und Limitation

Diese Arbeit dient als Vorstudie, um herauszufinden, welche rechtlichen sowie informellen Hindernisse einer Implementierung von Yoga in den täglichen Schulunterricht im Wege stehen. Ziel dieser Arbeit ist nicht, herauszufinden, wie man Techniken wie Meditation, Atemübungen und Yoga-Figuren praktisch in den Unterricht integriert, als vielmehr die Hindernisse herauszufinden, auf die man beim Versuch der Implementierung von Yoga in Pflichtschulen stoßen würde. Verschiedene Stakeholder des Bildungsbereiches werden in die Forschung mit einbezogen, um ein von möglichst vielen Seiten beleuchtetes Bild der Situation darzustellen und auf die vorher angesprochenen informellen Hindernisse zu schließen. Mithilfe narrativer Interviews wird auch Meinungsforschung betrieben, die sich allerdings auf einzelne Experten beschränkt und deshalb nicht auf die allgemeine Situation in steirischen Schulen umgelegt werden kann. Um ein repräsentatives Ergebnis in Bezug auf die Einstellung der Stakeholder zur Implementierung von Yoga in den Unterricht zu erhalten, müsste eine Studie mit einer größeren Fallzahl durchgeführt werden; diese Arbeit kann als Grundstein dazu dienen.

1.3 Nutzen der Arbeit

Die vorliegende Arbeit kann als Grundstein zu einer größer angelegten Studie zur Meinungsforschung über Yoga im Unterricht dienen. Da gleichzeitig die rechtliche Situation und gegebenenfalls gestellte Hürden durch mangelhafte Überzeugung wichtiger Personen dargestellt werden, kann diese Arbeit auch als Nachschlagewerk für jene verwendet werden, die in Zukunft Interesse daran haben, Techniken wie Yoga in den Unterricht einfließen zu lassen. Durch die Erkenntnisse dieser Arbeit kann auf die vermeintlichen

Hindernisse besonders geachtet und eine Strategie entwickelt werden, die eine Implementierung erleichtert. Dazu werden auch in der Zusammenfassung einige Vorschläge gebracht.

1.4 Forschungsfrage

Welche Hindernisse stehen der erfolgreichen Implementierung von Yoga in den täglichen Unterricht von steirischen Pflichtschulen im Weg?

1.5 These

Die Zurückhaltung bei der Anwendung von Yoga in südoststeirischen Schulen liegt nicht nur an der Gesetzeslage, sondern auch an der Knappheit der Ressourcen und an informellen Hindernissen wie einem Mangel an Wissen und damit einhergehenden Zweifel an den mit Yoga assoziierten Praktiken.

1.5.1 Begründung

Da der Lehrplan Yoga nicht als Kerninhalt vorsieht, werden Übungen nicht auf regelmäßiger Basis durchgeführt. Auch ressourcenbegründete Hindernisse wie das begrenzte, zur Verfügung stehende Budget werden – wie im Fall der täglichen Turnstunde – eine Rolle spielen. Außerdem ist Yoga für viele Eltern eine unbekannte Praktik, daher werden einige Personen, wie in der Problemdarstellung beschrieben, den Übungen vielleicht skeptisch bzw. misstrauisch gegenüber stehen.

1.6 Unterfragen

Unterfrage 1: Inwiefern würden Kinder und ihr Umfeld von regelmäßigen Kinderyoga-Einheiten profitieren?

Unterthese 1: Kinder würden nicht nur auf mentaler Ebene sondern auch physisch von den Yogaeinheiten profitieren. Die an einem gesunden Heranwachsen der Kinder interessierten Lehrer und Eltern profitieren somit gleichermaßen von der verbesserten Gesundheit der Kinder.

Begründung 1: Durch regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen werden die Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung gestärkt, somit wird ihre innere Balance gefördert. Durch gezielte

Übungen wird die Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert und Aggressionen können besser umgelenkt werden. Außerdem werden durch Dehn-Übungen verschiedene Muskeln beansprucht, die bei Kindern mit Bewegungsmangel eventuell verkürzt oder unterbeansprucht sind. Da die Lehrer und Eltern mit den Kindern in engem Kontakt stehen, profitieren sie von einer positiven mentalen Gesundheit sowie auch von der physischen Gesundheit ihrer Kinder.

Unterfrage 2: Welcher konkrete Nutzen ginge aus der Integration von Yoga im täglichen Unterricht für die beteiligte Gemeinschaft hervor?

Unterthese 2: Die Umsetzung von gemeinsamen Yoga-Übungen kann für die Stärkung der Klassengemeinschaft und des Vertrauens in der Lehrer-Schüler-Beziehung sorgen.

Begründung 2: Durch das gemeinsame Ausüben in der Klasse entsteht für die Kinder ein Ritual, an dem sie sich anhalten können. Beginnt die erste Stunde zum Beispiel mit Atemübungen oder einer gemeinsamen kurzen Meditation, haben die Kinder Zeit, sich auf die Schule einzustellen und alle anderen Sorgen und den Stress, den sie vielleicht am Morgen hatten, draußen zu lassen. Zudem wird bei der gemeinsamen Ausführung unter der Leitung der Lehrkraft die Beziehung untereinander gestärkt. Da die Kinder auch nicht danach benotet werden, verliert die Lehrkraft für einen Moment das Image des Prüfers, was zu einer Stärkung der Vertrauensbasis führen kann.

Unterfrage 3: Welche rechtlichen Grundlagen gibt es in Bezug auf Methoden der Kenntnis- und Fähigkeitsvermittlung, die nicht im Lehrplan enthalten sind?

Unterthese 3: Nicht im Lehrplan enthaltene Inhalte dürfen in Projektwochen vorgestellt oder auf freiwilliger Basis am Nachmittag nach Beendigung des regulären Schultags angeboten werden.

Begründung 3: Der Lehrplan und seine Kerninhalte gelten als Richtlinie zur Unterrichtsgestaltung für alle Lehrkräfte. Trotzdem sollen Kinder Themen fern der Pflichtfächer kennenlernen. Dazu dienen unverbindliche Übungen und Projekttage und -wochen.

Unterfrage 4: Welche Gründe sprechen für oder gegen die Einführung von Yoga in den täglichen Unterricht?

Unterthese 4: Für die Implementierung sprechen sowohl Gründe der Gesundheitsförderung der Kinder als auch, wenn entsprechend durchgeführt, marketingstrategische Gründe. Gegen die Implementierung sprechen mangelnde Ressourcen.

Begründung 4: Wie in der Darstellung des Forschungsproblems beschrieben, nimmt die psychische und physische Gesundheit von Kindern aufgrund des modernen Lebensstils ab. Mit einer guten Marketingstrategie könnte ein innovatives Konzept einer „gesunden Schule“ mit Fokus auf die mentale Gesundheit gepaart mit physischer Aktivität einer Schule durchaus Anklang bei Eltern finden, denen die Gesundheit ihrer Kinder am Herzen liegt. Dieses Konzept würde allerdings sehr viel Zeit und Geld in Anspruch nehmen; diese Ressourcen sind im Schulalltag jedoch eher knapp.

Unterfrage 5: Wie stehen Eltern zur Einführung von Yoga in den Unterricht?

Unterthese 5: Die Eltern der Kinder werden der Einführung von Yoga eher skeptisch gegenüberstehen.

Begründung 5: Yoga ist in ländlichen Gebieten wie der Südoststeiermark noch nicht weit verbreitet und viele wissen nicht über die Abläufe dieser Praktiken Bescheid, deshalb werden Eltern Yoga an Schulen mit hoher Wahrscheinlichkeit etwas misstrauisch gegenüberstehen.

2 Methode

Die Recherche-Methodik dieser Arbeit bildet sich aus einer Kombination aus Literaturrecherche und narrativ geführten, qualitativen Leitfadenterviews. Zusätzlich wurde eine Schnupper-Yogastunde an einer Volksschule durchgeführt und durch teilnehmende Beobachtung analysiert.

2.1 Literaturrecherche

Nach Grundlagenliteratur wird im Bibliothekskatalog der FH Joanneum, im Österreichischen Bibliotheksverbund und im Verbund der österreichischen Hochschulschriften gesucht. Des Weiteren werden PubMed, ScienceDirect und Yoga-Mimamsa auf Artikel zum Thema durchsucht. Da es sich bei Yoga um einen wissenschaftlichen Grenzbereich handelt, werden auch Seiten wie Yogajournal.com und wiki.yoga-vidya.de zur Suche nach Dissertationen und

wissenschaftlichen Artikeln herangezogen. Bei Artikeln aus Suchmaschinen werden nur kostenlose, öffentlich zugängliche Artikel verwendet. Die Website des Bundesministeriums für Bildung und das Rechtsinformationssystem des Bundeskanzleramtes Österreich liefern einen Einblick in die Lehrpläne und Schulgesetze von Österreichischen Pflichtschulen.

Suchbegriffe (dt. und engl.) waren: yoga and children, yoga against mental disorders, yoga in education, mental and physical disorders in children and adolescents, relaxation through yoga, trends in children's health, physical condition children, parents and school participation, Berufsbild Yogalehrer, Ausbildung Yogalehrer, Lehrplan und Esoterik, Eltern und Kinderyoga, Recht Yoga, Religion und Yoga, Eltern und Mitbestimmung in Schulen, Rechte des Elternvereins.

In Abschnitten dieser Arbeit, die sich auf aktuelle Probleme der Gesundheit von Volksschulkindern beziehen, wurden nur deutsch- und englischsprachige, wissenschaftliche Artikel verwendet, die nicht älter als zehn Jahre alt sind. Vor allem durch die Nutzung von Social Media und das Aufkommen von Smartphones haben sich unsere täglichen Gewohnheiten und somit die körperliche Haltung und soziales Verhalten beeinflusst. Mittlerweile bestätigen zahlreiche Studien, dass auch Kleinkinder täglich mit Smartphones und Tablets spielen. Trotzdem gibt es natürlich noch Kinder, die alledem nicht ausgesetzt sind. Daher sieht die Autorin Literatur aus den letzten zehn Jahren als einen guten Kompromiss an, eine genügend große Menge an Artikeln mit relevanten Ergebnissen zu finden.

Alle herangezogenen Studien wurden hinsichtlich ihrer Qualität beurteilt. Somit wurde ausschließlich Literatur von Studien verwendet, die ein passendes Studiendesign mit klarer, nachvollziehbarer Beschreibung der Methoden aufwiesen. Bevorzugt wurden Studien, in denen empirische Tests an Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurden. Verwendet wurde aber auch passende Literatur ohne empirische Testungen. Eine klare Fragestellung und eine plausible, kritisch beschriebene Ergebnisdarstellung waren dabei weitere Auswahlkriterien. Alle Studien stützen sich entweder auf eine Vielzahl korrekt angegebener Literatur oder weisen klare, argumentativ hochwertige Ergebnisse aus empirischen Versuchen auf.

Damit sich die Autorin weiter in die Materie vertiefen konnte, beschäftigte sie sich außerdem mit Literatur des indischen Gurus und Forschers Swami Satyananda Saraswati.

Auch andere Bücher zu Themen wie mentale Förderung von Kindern, Psychologie im Schulalltag oder Psychologie der Spiritualität flossen in die Arbeit ein. Die Aktualität dieser Bücher wurde nicht beschränkt, da viele Studien diesbezüglich im späten 20. Jahrhundert bzw. im frühen 21. Jahrhundert durchgeführt worden sind.

2.2 Empirische Untersuchung

Für die Autorin war es wichtig, den Standpunkt von Personen, die mit dem schulischen Alltag in verschiedenen Positionen vertraut sind, zu erfahren. Daher wurden zuerst Direktoren von Volks- und Neuen Mittelschulen in Feldbach und Bad Gleichenberg und anschließend die Präsidentin des steirischen Landesverbandes der Elternvereine zu ihrer Meinung befragt. Diese wurden per Email bzw. telefonisch kontaktiert. Zur Auswahl der Interviewpartner kam es, da die Autorin möglichst Stakeholder verschiedener Bereiche befragen wollte. So sind ein Direktor einer Volksschule einer für die Steiermark mittelgroßen Stadt, ein Direktor einer Neuen Mittelschule aus einer ländlich gelegenen Umgebung und die Präsidentin der Elternvertreter befragt worden.

Leider ist es nicht zum Interview mit der amtierenden Präsidentin des Landesschulrats gekommen, da die Autorin nach zugesichertem Interesse schließlich nie mehr eine Antwort auf ihre Anfragen bekam.

Die Autorin führte semistrukturierte, narrative Interviews von etwa 30 bis 40 Minuten Länge. Vor den Interviews wurden keine Annahmen über mögliche Antworten getätigt. Dies begründet die Autorin nach Mayring (2015, S.86), der festhält, dass durch die Vermutungen und Vorurteile der Autorin Verzerrungen des Materials entstehen können. Um das Gesagte möglichst direkt, gegenstandsnah und natürlich abzuleiten, wurde also auf die Hypothesenbildung verzichtet. Die Autorin entschloss sich, um die vorurteilsgeleitete, selektive Wahrnehmung bestmöglich einzuschränken, das gesagte Material mithilfe der Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring, (2015) auszuwerten.

Als Hilfsmittel für die spätere Interpretation hat die Autorin vor den Interviews sichergestellt, dass sie die Sprachaufnahmefunktion ihres Mobiltelefons als Diktiergerät mitlaufen lassen darf. Ein konkretes Modell des Ablaufs der Interpretation der Interviews beinhaltet spezielle Regeln und Reihenfolgen, die die Auswertung von einer rein freien Interpretation unterscheiden:

Formulierung der Fragestellungen:

Schon beim Erstellen der Leitfragen wurde besonderer Wert darauf gelegt, diese offen und nicht suggestiv zu formulieren. Um möglichst wenig Einfluss auf die Antwortreaktion zu haben. Beim Auswerten des Interviews hielt die Autorin die folgenden Richtlinien einer qualitativen Inhaltsanalyse ein.

Qualitative Inhaltsanalyse:

„Ziel der Inhaltsanalyse ist, darin besteht Übereinstimmung, die Analyse von Material, das aus irgendeiner Art der Kommunikation stammt“ (Mayring, 2015, S.11). Diese Form der Analyse befasst sich allerdings nicht nur mit der Auswertung des Inhalts allein, sondern dient vielmehr noch „[...] zur Analyse des gesellschaftlichen, letztlich des ideologischen Gehalts von Texten“ (Mayring zitiert nach Ritsert, 2015, S.11). Diese Art der Befragung bietet aufgrund der offenen und zur Interpretation einladenden Methodik einen Interpretationsspielraum. Die Inhaltsanalyse hält sich jedoch fern von freier Interpretation; sie wird als systematischer Vorgang, Symbole wie Sprache, Musik oder Bilder zu interpretieren, beschrieben. Der Inhaltsanalyse liegt immer eine fixierte Kommunikation zugrunde, die mithilfe transparenter Methoden analysiert wird (Mayring, 2015, S.12). Indem sie die Inhalte paraphrasiert, kategorisiert und anschließend zusammenfasst, möchte die Autorin durch die Methode der induktiven Kategorienbildung eine freie Form der Interpretation vermeiden.

Begriffs- und Kategorienfindung:

- Persönliche Sicht
- Methodenfreiheit
- Vorteile
- Ressourcenmangel
- Befürchtungen auf sozialer Ebene

Die Interviews wurden zuerst paraphrasiert und durch eine Kategorisierung inhaltlich strukturiert, dann generalisiert. Diese Ergebnisse wurden im Anschluss von der Autorin verkürzt und zusammengefasst in den Ergebnissen der empirischen Befragung dargestellt.

2.3 Teilnehmende Beobachtung

In der Volksschule 2 in Feldbach wurde nach Vereinbarung mit dem Direktor eine Schnupperstunde für Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren durchgeführt. Es nahmen insgesamt 17 Kinder an der Stunde teil, davon waren sieben Mädchen und zehn Burschen. Die Stunde wurde auf eine Dauer von 25 Minuten beschränkt und wurde in eine kurze Einführung, fünf nacheinander durchgeführte Yoga Übungen und eine Traumreise als Meditationsübung eingeteilt. Während der Stunde beobachtete die Autorin die Kinder auf ihr Vorwissen, ihr Interesse, ihre Disziplin und die Motivation, die sie beim Ausüben von Yoga aufbrachten. Im Anschluss wurden die Ergebnisse niedergeschrieben und werden in der Ergebnisdarstellung mit den Aussagen der Interviewpartner verglichen, um herauszufinden, ob diese Aussagen mit der Ansicht der Kinder übereinstimmen.

3 Theoretischer Teil mit Begriffserklärungen

3.1 Yoga aus historischer Sicht

Die Geschichte von Yoga beginnt im altertümlichen Indien, nämlich als eine von sechs orthodoxen Schulen der hinduistischen Philosophie. Das aus dem Sanskrit transkribierte Wort Yoga bedeutet übersetzt „vereinen, addieren, kombinieren, zusammenfügen“. Die eigentliche Grundidee von Yoga ist somit die Entfaltung des wahren Selbst und die Bewusstwerdung über die verschiedenen Ebenen unserer Existenz, indem man in yogischer Disziplin die körperliche, geistliche und spirituelle Wahrnehmung erhöht und diese zu einem Ganzen zusammenfügt. Dieses Ziel versucht man mithilfe von Meditation, Atemübungen, Entgiftung und den auch im Westen zum großen Teil bekannten *Asanas*, den körperlichen Übungen, zu erreichen. Diese Praktiken sind zum Teil über 5000 Jahre alt und wurden mündlich überliefert, bevor die ersten Schriften, die Yoga Sutras, verfasst wurden (Jeevmokscha Yoga Gurukul, o.J., S.6-8). In diesen Schriften von Sage Patanjali, wurden um ca. 400 vor Christus 195 Indische Lehrsprüche (genannt Sutras) festgehalten, welche die Standards beim Ausführen von Yoga gemäß der Übersetzung von Swami Vivekananda in vier verschiedenen Kapiteln beleuchten:

- Concentration: Its spiritual uses (Vivekananda, 2014, S. 9)
- Concentration: Its practice (Vivekananda, 2014, S. 54)
- The Chapter of Powers (Vivekananda, 2014, S. 98)

- Independence (Vivekananda, 2014, S. 123)

Obwohl in den Schriften immer wieder vom „Göttlichen“ geschrieben wird, wird weder ein bestimmter Gott, noch eine bestimmte Religion genannt. Sehr wohl ist Yoga Bestandteil des Hinduismus, dies ist umgekehrt aber nicht zu sagen (Bharati, o.J.a). Durch das Üben von Asanas (Positionen), Pranayama (Atemtechniken), Shatkarme (Entgiftungspraktiken), Mudras (Fingerpositionen) und Bandhas (Blockaden lösen) wird im traditionellen Hatha Yoga versucht, die Lebensenergie (Kundalini) freizulegen und ins Fließen zu bringen. Das ultimative Ziel dabei ist, durch die Anwendung des fortgeschrittenen Raja Yogas in einen tiefen Zustand der Meditation, genannt Samadhi, zu kommen um einen höheren Bewusstseinszustand zu erleben (Jeevmoksha Yoga Gurukul, o.J., S. 19-21).

3.2 Yoga als ganzheitliches System

Da sich Yoga also wie oben beschrieben nicht nur mit den körperlichen Übungen, sondern auch mit Meditation und der Selbstfindung und Entwicklung des Bewusstseins beschäftigt, ist ein ganzheitliches System dahinter zu verstehen. Dieses System ist durchaus als spirituell anzusehen, da es sich mit den Vorstellungen einiger der folgenden Betrachtungsweisen der Spiritualität einhergeht.

3.2.1 Spiritualität

Laut Anton A. Bucher ist die genaue Bedeutung des Begriffs Spiritualität offen zu lassen. Mit anderen Worten: eine Definition ist in diesem Kontext unangebracht (Bucher, 2007, S. 21). Bucher beleuchtet die Spiritualität jedoch von verschiedenen Seiten und überlässt es somit dem Leser, sich ein eigenes Bild von Spiritualität zu bilden. Das Bedeutungsspektrum von Spiritualität ist ein großes: Vom Verbunden- und Einssein mit sich selbst und der Natur, von der Beziehung zu einem höheren Wesen, zu seinen Mitmenschen und sich selbst, bis zur Spiritualität im Gebet und der Meditation und als paranormale Erfahrung gibt es viele Sichtweisen, die Spiritualität zu beschreiben (Bucher, 2007, S.26-33). Die wohl am besten zu Yoga passende Form ist eine Kombination aus dem Verbunden sein mit sich selbst, der Natur und einer höheren Macht, unter anderem erreicht mithilfe von Meditation.

Spiritualität in der Adoleszenz:

In der frühen Jugend verliert die Bindung an die Kirche oft an Stärke, Religion rückt für Jugendliche in den Hintergrund, jedoch glauben viele dennoch an ein höheres Wesen und

beginnen, die Verbindung zu diesem auf anderen Wegen zu suchen, da die Kirche dafür zu engstirnig erscheint (Bucher, 2007, S. 81-82). Im Alter zwischen zehn und 18 beginnen sich diese Werte zu ändern. In einer Befragung von 7000 katholischen Schülern antworteten 58% der Zehnjährigen, dass der wahre Glaube von der Kirche verbreitet wird, jedoch nur fünf Prozent der 18-jährigen. Gleichzeitig betrachteten sich 70% der 10-jährigen als gläubig und immerhin 50% der 18-jährigen (Bucher zitiert nach Bucher, 2007). Aus diesem Ergebnis lässt sich schließen, dass die Jahre zwischen der Volksschule und dem Erwachsenenalter in enger Verbindung mit der Suche nach dem, woran man glauben möchte. So gesehen wäre die NMS ein geeigneter Ort, um Yoga anzubieten, da man sich beim Yoga mit dem eigenen Geist beschäftigt und gleichzeitig die Verbindung zu einem nicht an eine Religiosität behafteten, göttlichen Wesen anstrebt.

Weiters spricht Bucher auch von Vorteilen, die Jugendliche aus einer Annäherung an Spiritualität ziehen können. Wichtig für Jugendliche ist es, die Ich-Identität zu finden und das Selbst mit allen körperlichen und geistigen Veränderungen zu akzeptieren. Laut einigen zitierten Studien in seinem Werk, sind die generelle Bereitschaft zu Gewalt und ein problematisches Verhalten, einhergehend mit verschiedenem Drogenmissbrauch unwahrscheinlicher bei Jugendlichen, die spirituell affin sind. Dabei ist allerdings das soziale Umfeld niemals in seiner Gewichtung zu unterschätzen (Bucher, 2007, S.84). Yoga als spirituell behaftete Praxis kann Jugendlichen also durchaus dienen, sich selbst besser zu akzeptieren und durch das Auseinandersetzen mit der eigenen Person ein positives Selbstbild zu erzeugen.

Yoga, Spiritualität und Religiosität:

Wie im Kapitel 3.1. beschrieben, entstand Yoga zwar im antiken Indien und kommt somit aus der östlichen Kultur, an sich stützt es sich jedoch in keiner Weise auf eine bestimmte Religion. Die Yoga Sutras, die Schriften des Yoga, von Patanjali beschreiben weder einen bestimmten Gott, zu dem man beten soll, noch streben sie gewisse religiöse Verhaltensmuster an. Vielmehr geht es darum, den eigenen Körper wahrzunehmen und mithilfe Meditation einen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen (Baier, 2009, S.41)

Trotzdem geht Yoga für zahlreiche Menschen in Österreich nicht mit den Anschauungen der christlichen Religion einher. Dies konnte die Autorin einerseits im anschließend beschriebenen Interview mit Frau Ilse Schmid, Präsidentin der steirischen Elternverbände, andererseits auch durch den in der Problemdarstellung beschriebenen Fall von der

Einstellung des Yoga-Unterrichts an der Volksschule Dechantskirchen feststellen. Trotz dieses verbreiteten Glaubens gibt es einige Intellektuelle, wie den Vorstand des Instituts für Religionswissenschaft an der Universität Wien, Karl Baier, der in seiner Publikation „Yoga. Geschichte und Verhältnis zum Christentum“ eindeutig festhält, dass es heutzutage nicht mehr zeitgemäß ist, eine aus christlicher Sicht verantwortbare Ausübung von Yoga gänzlich abzulehnen (Baier, 2009, S. 43). Viele theologisch bewanderte AnhängerInnen der christlichen Religionsgemeinschaft führen in der heutigen Zeit seit Jahrzehnten selbst Yoga aus oder sind sogar als InstruktorInnen tätig (Baier, 2009, S. 44). Weiters wird in der Publikation auch zwischen der modernen und der traditionellen Praxis von Yoga unterschieden.

Diese Unterscheidung treffen auch Indische Gurus, wie zum Beispiel Swami Jnaneshvara Bharati, der in seinem Artikel „Modern Yoga vs. Traditional Yoga“ die zwei verschiedenen Herangehensweisen beschreibt. Modernes Yoga könne deshalb schon nicht mit Religion in Verbindung gebracht werden, da es – eigentlich im Gegensatz zum ursprünglichen System Yoga – die Asanas (Positionen) als Hauptteil der Praktiken ansieht, während diese im traditionellen Yoga eigentlich nur einen kleinen Teil eines ganzheitlichen Systems einnehmen (Bharati, o.J.b). Natürlich sind die Positionen an sich trotzdem wohltuend für den Körper, fördern Konzentration und den Umgang mit sich selbst. Daher ist es auch didaktisch sinnvoller, Kindern zuerst spielerisch Positionen beizubringen, statt ihnen die oft komplizierten und ausführlichen Beschreibungen der Asanas nahebringen zu wollen (Schauer, 2015, S.19). Baier beruft sich bei seiner Erklärung der Vereinbarkeit der Praktiken mit der Kirche außerdem auf die Erklärung des Zweiten Vatikanischen Konzils, abgehalten von 1962 bis 1965, zum Verhältnis der christlichen Kirche zu den anderen Religionen. Aus der Erklärung „nostra aetate“ (dt. unsere Zeit/ unser Zeitalter) geht hervor, dass die Kirche in nicht zuletzt aufgrund der Weiterentwicklung der internationalen Kultur die Funktion hat, *„Einheit und Liebe unter den Menschen und damit auch unter den Völkern zu fördern“* (nostra aetate, 1965). Deshalb ist es das Ziel, die Gemeinsamkeiten aller Religionen zu finden. Auch, wenn die christliche Religion nicht immer die gleichen Vorstellungen wie der Hinduismus hat, lehnt sie ihn nicht ab, sondern *“betrachtet sie jene Handlungs- und Lebensweisen, jene Vorschriften und Lehren“* (nostra aetate, 1965) mit Ernsthaftigkeit und Respekt. Da Yoga einen Teil des Hinduismus bildet, muss es daher von der christlichen Kirche nicht nur anerkannt, sondern auch respektiert werden. Dies wird auch vermehrt öffentlich dargestellt, wie beispielsweise auf der Website der Diözese Linz, die sich in einem

Newsartikel unter anderem auch auf Baier bezieht und sich Yoga gegenüber offen zeigt (Yoga-Verhältnis zum Christentum, 2017). Der Artikel beschäftigt sich auch mit der Frage, ob Yoga in kirchlichen Instituten angeboten werden könne und kommt zu dem Schluss, dass schon er Apostel Paulus den Christen und Christinnen geraten hat, alles auszuprobieren und das Gute zu behalten. Zitiert wurde in dem Artikel auch Univ.-Prof. Dr. Franz Gruber, Vorsitzender des Kuratoriums des Bildungshauses Schloss Puchberg, der Yoga für „*ein Signal dafür, dass Menschen nach Formen suchen, destruktive Aspekte unserer rastlosen Lebenswelt zu überwinden*“, sieht. Weiters fügt er hinzu, dass „*authentisches Yoga [...] sicher kein Hindernis zum Beten*“ ist, „*im Gegenteil: Ein Mensch, der bei sich ist, der in seinem Leib gegenwärtig ist, kann ganz offen werden für den Anderen und auch für Gott*“ (Yoga – Verhältnis zum Christentum, 2017). Diese Beispiele positiv eingestellter Kirchenmitglieder zeigen, dass heutzutage eine generelle Abgrenzung von Kulturen nicht mehr möglich ist und auch Vieles ineinander übergreift. Da interkulturelles Lernen, erwerben interkultureller Kompetenz und der Respekt vor anderen Kulturen auch in den Leitvorstellungen und den Bildungsbereichen der NMS verankert ist (NMS Lehrplan, 2016, S. 2, 3), sieht die Autorin somit keinen Grund, Yoga aufgrund religiöser oder kultureller Bedenken nicht in den Unterricht aufzunehmen.

3.3 Effekte von regelmäßiger Yoga Praxis

3.3.1 Effekte auf den Körper

Sechzehn Kinder zwischen sechs und acht Jahren wurden in Brasilien über 12 Monate hinweg zweimal die Woche in der Schule in Yoga trainiert, um die Effekte auf die motorischen Fähigkeiten zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigten nicht nur signifikante Veränderungen in physischen Parametern wie Dehnbarkeit, Balance und Kraft, sondern legten auch ein verändertes, ruhigeres soziales Verhalten an den Tag, das von Eltern und Lehrkräften festgestellt wurde (Folletto, 2016).

Table 1: Pre and post intervention raw scores and score for each BOT-2' task and subtest total score

Subtests and tasks	Pré-intervention		Post-intervention		P
	Md (p25-p75)	Min-max	Md (p25-p75)	Min-max	
Balance	31 (29-32)	16-34	32 (30.2-33)	22-35	0.028
B1	10 (10-10)	4-10	10 (10-10)	10-10	0.180
B2	8.5 (7-9)	6-10	9 (8-10)	7-15	0.047
B3	10 (10-10)	4-10	10 (10-10)	8-10	0.180
B4	10 (10-10)	5-10	10 (10-10)	1-10	1.00
B5	5.5 (3.2-8)	0-13	10 (7.2-13)	1-16	0.001
B6	3 (2-6)	1-10	6.5 (4.2-9.7)	2-10	0.009
B7	10 (5.5-10)	1-10	10 (6-10)	4-10	0.726
B8	10 (10-10)	3-10	10 (6.5-10)	2-10	0.026
B9	4 (3-5)	1-8	3 (2.5-5.5)	1-8	0.619
Agility	21.5 (15.7-25)	12-28	20.5 (17.2-23)	13-29	0.608
RSA1	10 (9.2-11)	8-13	10 (10-11)	5-13	0.926
RSA2	10 (8.2-14)	4-17	13 (11-14.7)	8-16	0.050
RSA3	11 (6-17)	2-28	11 (9-15.5)	3-29	0.736
RSA4	10 (7-15.2)	2-21	9 (7-14)	5-19	0.627
RSA5	11.5 (10.2-17.5)	7-27	11 (9.2-15.5)	8-21	0.088
Strength	29 (25.2-30)	21-32	29 (28.5-32.5)	18-35	0.045
S1	85.5 (75-98.5)	63-114	93.5 (71.5-109)	55-130	0.393
S2	17.5 (15-20.7)	12-26	18.5 (16-21.5)	10-24	0.815
S3	17 (13.2-23.7)	9-27	18.5 (15.2-21.5)	8-25	0.932
S4	32.5 (23-56.7)	12-60	30 (20-56.7)	5-60	0.955
S5	9.5 (5-24.2)	0-39	16 (11-47.2)	8-60	0.050
Flexibility	36 (30.2-43.5)	23-56	41.5 (30.7-47)	14-57	0.010

Md=Median, p25=Percentile 25, p75=Percentile 75, Min=Minimum, Max=Maximum, B1-to-B9=Balance tasks, RSA1-to-RSA5=Running speed and agility tasks, S1-to-S5=Strength tasks

Quelle: Folleto JC, Pereira KR, Valentini NC. (2016). *The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior.* Int J Yoga, 9, 156-62. Download vom 10. April 2017 von <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2016;volume=9;issue=2;spage=156;epage=162;aulast=Folleto>

Auch, wenn die Anzahl der Testpersonen sehr gering war, konnten die Kinder selbst Veränderungen ihres Körpers und des Bewusstseins wahrnehmen. Sie schätzten sich selbst als ruhiger ein, waren weniger ängstlich und glücklicher, jemand verspürte mehr Mut und jemand anderes hatte weniger Alpträume (Folleto, 2016).

3.3.2 Unterschiede zwischen Yoga und Krafttraining

Um Vermutungen, dass Yoga aufgrund der Verrenkungen fortgeschrittener Yogis gefährlicher als normales körperliches Training sei, entgegenzuwirken, werden in der folgenden Tabelle die Unterschiede zwischen den beiden Leibesübungen aufgezeigt.

Yoga-Übungen	Körperliches Workout
Yoga steht heftigen Muskelkontraktionen entgegen, da sie zur Ermüdung, Muskelsteife und Verletzungen führen.	Krafttraining forciert eine heftige Kontraktion der Muskeln, dadurch kommt es zur Laktatausschüttung in den Muskelfasern. Somit führt es zum Erschöpfungszustand.
Yoga sieht den physischen Körper als ein Instrument auf dem Weg zur Perfektion, keine Übung darf Schmerz verursachen oder erzwungen werden.	Muskeln werden zur Formung des Körpers aufgebaut.

Die Übungen sind dazu da, um mentale Fähigkeiten und die Konzentration zu stimulieren.	Adrenalin wird durch heftige Bewegungen künstlich freigesetzt um die mentalen Strukturen zu stimulieren.
Das Dehnen der Muskeln fördert die Durchblutung in den Gefäßen, die Schwerkraft wird bei einigen Übungen genutzt, um das Blut in höherem Volumen zirkulieren zu lassen.	Ist auf eine aerobische Energiegewinnung angewiesen, um die Durchblutung im Körper und Herzen zu verbessern.
Achtet vor allem darauf, Flexibilität in der Wirbelsäule und den anderen Gelenken zu wahren.	
Entspannung wird kontrolliert eingesetzt, um den Körper wieder mit Sauerstoff zu versorgen, sodass keine Übersäuerung entsteht.	Das größte Problem bei stetiger Anstrengung ist das Verlieren von Sauerstoff. Da der Sauerstoffbedarf der Muskeln oft nicht mehr durch die Atmung gedeckt werden kann, wird Laktat im Muskel angesammelt und es kommt zur Muskelermüdung.

Quelle: Basierend auf Jeevmoksha Yoga Gurukul. (o.J.). *Jeevmoksha Yoga Teacher Training Program 200 hours*. Rishikesh, India

Zusammenfassend ist zur obenstehenden Grafik zu sagen, dass Yoga, auch wenn Krafttraining außer Frage eine gute Methode ist, um fit zu bleiben, sich mehr auf den gesundheitsförderlichen Teil von Bewegung stützt und gemäß des Levels an Können ausgeführt, nicht gefährlicher als andere Sportarten ist.

3.3.3 Mentale Effekte im Schul-Setting

Eine 1998 durchgeführte Studie zu Prüfungsangst und Yoga-Praktik zeigt einen relevanten Vorteil von Teilnehmern, die vor Prüfungen drei Monate lang Yoga praktiziert haben. Zwei Gruppen zu je 25 StudentInnen übten jeweils zweimal die Woche Yoga bzw. Entspannungsübungen aus. Herzfrequenz, Blutdruck, Sympathische Aktivitäten, Schweißsekretion und Auswahlreaktionszeit wurden gemessen. Diese Stressmessungen ergaben, dass der Prüfungsstress am Tag der Prüfung bei der Yoga-Gruppe A 30 Punkte ergab, bei der Entspannungs-Gruppe B 35 und bei der Kontroll-Gruppe C 50 Punkte. Doch nicht nur in der Prüfungssituation auch in der Vorbereitungszeit waren die Werte immer unter jenen der Kontrollgruppe (Malathi, 1998). Die Studie ist zwar nicht aktuell, allerdings schienen die Wahl der Methoden und die Ausführung sehr gut, weshalb die Autorin das Alter der Studie vernachlässigte. Eine aktuellere, jedoch viel kleinere Studie befasste sich mit den Auswirkungen von Singen von Mantras in einer zyklischer Meditation und der Entspannung

in der Rückenlage auf die Schulangst von Kindern zwischen 13 und 16 Jahren. Insgesamt nahmen 16 Probanden an der Studie teil. In einem Selbsteinschätzungsverfahren mussten die Probanden direkt vor und nach der Praktik angeben, wie sie sich fühlten. Bei Frauen war ein signifikanter Unterschied zu sehen wie bei den männlichen Teilnehmern, jedoch fühlten sich beide Geschlechter nach der Übung weniger ängstlich (Babu, 2013). Beide Studien zeigen, dass die Ausübung von Yoga und dazugehöriger Meditation für Kinder und Jugendliche in Lernsituationen Vorteile auf mentaler Basis bringt.

3.3.4 Yoga und ADHS

Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder Bei der Überlegung, Yoga in den Schulunterricht einzubringen, muss man natürlich davon ausgehen, dass nicht alle Kinder gleichermaßen aufmerksam, interessiert und ruhig sind. Die damit einhergehende Befürchtung, dass einige wenige, hyperaktive Kinder die übrigen KlassenkameradInnen stören und die Effektivität des Unterrichts stören würden, könnte durchaus ein zu berücksichtigendes Hindernis sein. Zu dem Thema Hyperaktivität und Yoga sind einige Studien durchgeführt worden, unter ihnen eine aus dem Jahr 2013 stammende Open-Label Studie des Nationalen Instituts für mentale Gesundheit Indiens. In der Studie wurde erforscht, ob Yoga bei Kindern, die mit dem ADH-Syndrom diagnostiziert wurden, eine erfolgreiche Komplementärtherapie darstellen würde. Dazu wurden neun Kinder zusätzlich zur Psychotherapie dreimal die Woche in Yoga unterrichtet (Hariprasat, 2013, S.379-384). Auch wenn das Setting natürlich nicht dem einer Schule entspricht, erläutern die Ergebnisse eindeutig, dass auch mit ADHS Yoga erfolgreich durchgeführt werden kann und auch eine Milderung der Symptome hervorrufen kann.

Table 2: Scores on CGI, ADHD-RS and Conner's scales from baseline to 1st, 2nd and 3rd follow-up and P value of comparison between baseline scores and scores at discharge

Scales	Baseline mean (SD)	Discharge mean (SD)	1 st follow-up mean (SD)	2 nd follow-up mean (SD)	3 rd follow-up mean (SD)	Baseline to discharge paired t comparison (P value)
Conner's	21.44 (3.32)	15.67 (5.12)	14.56 (4.36)	15.20 (2.28)	16.20 (0.84)	0.014
ADHD-RS	41.22 (6.61)	31.67 (10.67)	30.78 (8.30)	32.80 (3.27)	31.00 (4.64)	0.021
CGI severity	5.6 (1.11)	4 (1)	4 (1.22)	3.8 (0.44)	3.8 (0.44)	0.004

ADHD-RS – Attention deficit-hyperactivity disorder-rating scale; CGI – Clinical global impression; SD – Standard deviation

Quelle: Hariprasad V R, Arasappa R, Varambally S, Srinath S, Gangadhar B N. (2013). Feasibility *and* efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder: An exploratory study. Indian J Psychiatry, 55, 379-84. Download von Yoga Mimamsa. Download vom 10. April 2017 von <http://www.indianjpsychiatry.org/article.asp?issn=0019-5545;year=2013;volume=55;issue=7;spage=379;epage=384;aulast=Hariprasad>

Zu diskutieren wäre hierbei, ob diese Ergebnisse auch dann erzielt werden, wenn die Kinder keine Einzel- sondern Gruppeneinheiten absolvieren, in denen im Rahmen der Schule natürlich nicht besondere Rücksicht auf sie genommen werden kann.

3.4 Rechtliche Grundlagen und einflussreiche Organisationen

Im folgenden Abschnitt werden die gesetzlichen Richtlinien und Organisationen dargestellt, die einen Einfluss auf potentielle Yogastunden im Regelunterricht haben könnten.

3.4.1 Der Lehrplan

Da der Lehrplan in Österreich einen Rahmencharakter besitzt, stellt er den Lehrkräften frei, die verpflichtenden Inhalte und Ziele des Unterrichts nach eigenem Ermessen und mithilfe individueller Methoden weiterzugeben. Den Lehrkräften wird somit eine größere didaktische Verantwortung zugespielt. Nichtsdestotrotz muss eine ausgewogene Gewichtung der zu unterrichtenden Lehrstoffe angestrebt werden und nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vorgegangen werden (VS-Lehrplan, 2016, S.18). Yoga dürfte diesem Verständnis nach somit im Rahmen durchaus von der Lehrkraft in den Unterricht mit eingebaut werden, sofern dies nicht den Regelunterricht behindert oder vernachlässigt.

Lehrplan der Volksschule

Aus dem allgemeinen Bildungsziel des Lehrplans der österreichischen Volksschulen geht hervor, dass die Schule über den Unterricht hinaus als sozialer Lebensraum wahrgenommen werden muss. Die individuelle Förderung der Kinder, die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten soll den Kindern vermittelt werden. Die Schule soll einen sicheren und entspannten Ort bieten. Auch Konfliktbewältigung und Reflexion gehören zu Werten, die zu lernen sind (VS-Lehrplan, 2016, S.10). Folgt man Saraswati, sind genau dieses Vertrauen in sich selbst, der konstruktive Umgang mit Konflikten und die Vermeidung von Aggressionen Fertigkeiten, die Yoga vor allem Kindern im Volksschulalter gut vermitteln kann (2009, S.7).

Doch nicht nur im Klassenzimmer ließe sich Yoga gut einbinden, auch im Turnsaal können Dehnungsübungen durchgeführt werden. Im Lehrplan wird Kinderyoga unter dem Abschnitt

Bewegung und Sport NEU im Erfahrungs- und Lernbereich Gesund leben als Möglichkeit genannt, die Haltung der Kinder durch das Dehnen, Mobilisieren und Stärken ihrer Muskulatur zu verbessern (VS-Lehrplan, 2016, S.214). Dies ist zwar nur als Anregung anzusehen und gilt nicht als eines der Kernziele des Lehrplans, die natürlich ohne Ausnahme umzusetzen sind. Trotzdem kann die Lehrkraft, berufen auf die Methodenfreiheit, in eigenem Ermessen entscheiden, wie oft sie solche Praktiken, zum Beispiel zum Aufwärmen vor der Turnstunde oder auch zum Abwärmen, verwendet.

Lehrplan der Neuen Mittelschule

In den Leitvorstellungen des Lehrplans werden neben fundierter Wissensvermittlung mithilfe nachvollziehbarer Methoden auch ein sinnerfülltes Leben, Gemeinschaftssinn, ethnische und moralische Werte und religiöse Dimensionen als Lern- und Erfahrungsziele formuliert. Die Schülerinnen und Schüler sind ganzheitlich auf das Arbeitsleben vorzubereiten und zu eigenverantwortlichen Persönlichkeiten zu erziehen, die in ihrem Dasein einen Sinn entdecken (NMS Lehrplan, 2016, S.2). Diese Werte spiegeln sich auch in der yogischen Lehre wider, die eine bestmögliche Entwicklung der Persönlichkeit forciert und der eine balancierte Lebensweise zugrunde liegt. (Saraswati, 2009, S.9). Im Teil der allgemeinen didaktischen Grundsätze des Lehrplans wird neben dem Schaffen einer ansprechenden Lernumgebung, Ermöglichen des Einbringens von Neigungen, Vorlieben und Talenten der Kinder und anderen, hier nicht relevanten Grundsätzen auf interkulturelles Lernen Wert gelegt. Verschiedene Kulturen sollen nicht nur theoretisch besprochen werden, sondern auch mithilfe von Projekten, fächerübergreifendem Lernen und der Weiterentwicklung von Kulturen und Praktiken im Klassenzimmer erarbeitet werden (NMS-Lehrplan, 2016, S.8). Im Zuge der Methodenfreiheit dürften Lehrer diese lebendigen, kulturellen Aspekte dem Verständnis der Autorin nach somit unter anderem in Form von Yoga-Übungen durchführen, die ja aus dem asiatischen Raum stammen. Auch im Fach Bewegung und Sport könnte Yoga einen Platz finden, da eine vielseitige Aktivität von motorischen Bewegungsabläufen und ein vielfältiges Können bestimmter Bewegungsformen im Bereich eines gesundheitsbewussten, nach Vorlieben orientierten Lebensstils (NMS-Lehrplan, 2016, S.100).

3.4.2 Das Schulorganisationsgesetz

Das Schulorganisationsgesetz schreibt vor, dass öffentliche Schulen in Österreich grundsätzlich der Schulgeldfreiheit unterliegen (§5 SchOG, 2016). Dies ist in diesem Fall zu berücksichtigen, da sich die Einstellung externer Yoga-LehrerInnen, die zusätzlich zur Lehrkraft zu bezahlen wären, damit ausschließt.

3.4.3 Der Elternverein

Laut Schulunterrichtsgesetz haben Erziehungsberechtigte schulpflichtiger Kinder in Österreich das Recht, im Sinne ihres Interesses gegenüber den Lehrern, Schulleitern und Behörden in der Klasse sowie im Schulgemeinschaftsausschuss durch entsprechende Elternvertreter vertreten zu werden. Erziehungsberechtigte, vertreten durch besagte Personen, haben die Rechte auf Anhörung, Information, das Einbringen von Vorschlägen, Mitentscheidungsrechte beim Ausschluss von Schülern oder auch bei der Wahl der Unterrichtsmittel (Schulunterrichtsgesetz, 2017, S. 49-50). Letzteres könnte zum Beispiel dann von Interesse sein, wenn Matten und Blöcke für Yoga-Dehnübungen benötigt werden.

3.4.4 Der Landesschulrat

Der Landesschulrat ist für die Qualitätssicherung der Steirischen Schulen verantwortlich. Die Aufgabe des Landesschulrats besteht darin, die Schulen zu führen, die positive Entwicklung zu unterstützen und die Ressourcen bestmöglich und ökonomisch einzusetzen. (Landesschulrat für Steiermark, 2017). Der Landesschulrat hat somit die Aufsichtspflicht über die Schulen und Schulleiter sind dazu verpflichtet, deren Weisungen zu befolgen. Daraus folgt automatisch, dass, auch, wenn die Direktoren an Schulen eine positive Einstellung gegenüber Yoga in der Schule pflegen, der Landesschulrat die übergeordnete Entscheidungsmacht hat. Damit muss der Landesschulrat in jedem Fall als wichtiger Stakeholder von der Wirksamkeit der Übungen überzeugt werden, um eine Implementierung überhaupt durchführen zu können. Leider konnte im Zuge dieser Arbeit mit dem Landesschulrat kein Interview geführt werden, da die Autorin trotz vermehrter Kontaktaufnahme mit der Sekretärin der Präsidentin keinen Termin zur Verfügung gestellt bekam.

3.4.5 Analyse des Falls Dechantskirchen

Anfang Oktober 2014 wurde durch verschiedene Medien auf eine Volksschule in Dechantskirchen (Oststeiermark) aufmerksam gemacht, in welcher monatliche Yogastunden abgehalten wurden (Kurier, 2014; DerStandard, 2014). Nach der Beschwerde einer Mutter, die aus religiösen Gründen Einwände gegen das Praktizieren von Yoga hatte, wurde der Fall auch von der Politik genauer untersucht. Der FPÖ-Abgeordnete Dr. Walter Rosenkranz wurde vor allem durch den Umstand, dass für die Stunden eine Aufwandsentschädigung in der Höhe von 3€ pro Einheit bezahlt werden musste, verärgert (Rosenkranz, 2014). Dies widerspricht der Schulgeldfreiheit und somit sendete der Abgeordnete eine Anfrage an die Präsidentin des Bundesministeriums für Bildung und Frauen, Gabriele Heinisch-Hosek. In der besagten Anfrage wurden siebzehn Fragen an die ehemalige Bundesministerin für Bildung und Frauen gestellt. Diese Fragen beinhalten hauptsächlich den Umstand der Entgeltlichkeit und in keiner Hinsicht Bedenken aus religiöser oder kultureller Sicht. Der Antwort von Frau Heinisch-Hosek ist zu entnehmen, dass der Unterricht auf keiner rechtlichen Grundlage basierte und somit, aus dem Grund der Missachtung der Schulgeldfreiheit, wieder abgeschafft wurde (Heinisch-Hosek, 2014). Der mit dem Einnehmen von einem Beitrag einhergehende Verstoß gegen das österreichische Schulorganisationsgesetz (§5 SchOG, 2016), wird somit laut dem Schreiben von Frau Heinisch-Hosek als Grund für die Einstellung des Unterrichts angegeben. Genauere Informationen zum Fall hätten durch den Landesschulrat in Erfahrung gebracht werden können, leider war dies, wie oben beschrieben, allerdings nicht möglich.

Den rechtlichen Inhalten des Kapitels 3.8. kann zusammengefasst entnommen werden, dass Yoga in angemessenem Rahmen durchaus kostenfrei an österreichischen Pflichtschulen angeboten werden darf. Trotz dieser eigentlich eindeutigen Gesetzeslage war es für die Autorin wichtig, mithilfe einer empirischen Befragung die Meinung von Personen des Schulalltags zu erfragen und damit Hintergrundinformationen zu informellen Hindernissen zu erlangen. Dazu wurden drei, im nächsten Kapitel präsentierte Interviews mit Direktoren und der Präsidentin des steirischen Verbandes der Elternvereine geführt.

4 Empirischer Teil

Dieser Teil der Arbeit beschäftigt sich mit den Ergebnissen aus drei narrativen Interviews, die die Autorin im Zuge dieser Arbeit zur empirischen Meinungsforschung geführt hat. In etwa dreißigminütigen Interviews wurden zwei Direktoren und die amtierende Präsidentin des Verbandes der Elternvereine zu ihrer Sicht über die Vereinbarung von Yoga und dem Unterricht, möglichen Hindernissen und ihrer Persönlichen Einstellung zu Yoga befragt.

Interviewpartner:

Name	Beruf	Relevantes Spezialwissen
VDIR Dipl.-Päd. Helmut Kos	Direktor der Volksschule 2 Feldbach	Direktor der Volksschule einer Bezirkshauptstadt, täglicher Umgang mit Volksschulkindern und Lehrkräften
Dir. Dipl.-Päd. Bernhard Kellermeier, BEd	Direktor der Neuen Mittelschule Bad Gleichenberg	Direktor einer NMS mit Gesundheitsschwerpunkt, praktisches Wissen über Schulen am Land, täglicher Umgang mit Hauptschulkindern und Lehrkräften
Ilse Schmid	Präsidentin des steirischen Landesverbandes für Elternvereine	Wissen über die Einstellung der Eltern gegenüber dem Schulsystem, enger Kontakt mit Eltern und Kindern, Interessensvertretung der Eltern gegenüber den Schulen, langjährige Erfahrung

Die Ergebnisse der empirischen Befragung werden gegebenenfalls mit den eigenen Erfahrungen der Autorin, die sie während des Abhaltens einer Yoga-Stunde an der Volksschule 2 in Feldbach sammelte, verglichen. Die Ergebnisse dieser Stunde werden zunächst im folgenden Unterkapitel erläutert:

4.1 Beschreibung und Ergebnisdarstellung der Yoga-Einheit in der Volksschule

Gleich zu Beginn durfte die Autorin feststellen, dass die Kinder nicht nur durchwegs erfreut über eine Yoga-Stunde waren, sondern zwei der teilnehmenden Kinder schon selbst Yoga ausgeübt und weitere drei schon einmal eine Yogastunde ihrer Mutter beobachtet hatten. Die Kinder brachten großes Interesse und mehr Vorwissen mit, als die Autorin zuerst vermutete.

Am Beginn der Turnstunde, in der die Yoga-Einheit durchgeführt wurde, spielte die Klassenlehrerin, die die ganze Zeit über anwesend war, ein Aufwärmspiel, um die Kinder zuerst einmal „auszupowern“. Trotzdem waren sie zu Beginn der Einheit noch etwas unruhig und aufgeregt. Dies legte sich erst nach der allgemeinen Erklärung, nämlich als die Autorin die Kinder auf die erste Übung vorbereitete. Dazu durften sie sich im Lotussitz (Schneidersitz) hinsetzen, ihre Augen schließen und dem Klang einer Klangschale zuhören, mit der die Autorin von Kind zu Kind ging. Diese Übung stimmte die Kinder auf die folgenden Positionen ein.

Als erste Übung wurde die Atemübung „Die Biene“ ausgeführt, wobei die Kinder beim Ausatmen summen durften. Anschließend wurde zu den Übungen Delfin, Hund, Katze und Baum übergeleitet.

Die Kinder machten durchwegs jede Übung mit Begeisterung mit, allerdings war der Lärmpegel bei „lustigeren“ Übungen wie dem Hund etwas höher und daher ließ die Konzentration teilweise nach. Da es sich jedoch um eine Kinderyoga-Stunde handelte, stand die Freude am Tun natürlich im Vordergrund. Da eine gewisse Disziplin beim Durchführen der Übungen im Großen und Ganzen trotzdem vorhanden war, sah sich die Autorin nicht gezwungen, die Kinder zu beruhigen.

Schließlich wurde eine Fantasiegeschichte vorgelesen. Während die Autorin die Geschichte vorlas, befanden sich die Kinder in der Entspannungsposition, auf dem Rücken liegend, die Arme und Beine leicht abgespreizt und durften sich auf ihren Atem konzentrieren und das Gesagte visualisieren. Zweimal half die Klassenlehrerin, ein Kind zu beruhigen, andernfalls waren die Kinder erstaunlich still und man hörte nur leises Atmen.

Überraschend fand die Autorin, dass zum Schluss der Stunde, nach der Entspannungsübung, alle Kinder ruhig im Lotussitz verharrten, bis sie ein Zeichen von der

Autorin bekamen, sich ein von ihr mitgebrachtes Mandala zu nehmen, vom Turnsaal in das Klassenzimmer zu gehen und sich leise umzuziehen und zu beginnen, das Mandala anzumalen. Dieser Aufforderung folgten alle, ohne ein Wort zu sprechen. Als die Klassenlehrerin und die Autorin nach dem Zusammenräumen der Matten in die Klasse kamen, saßen die Kinder umgezogen auf den Stühlen und malten – leise.

Die Klassenlehrerin war begeistert von der Ruhe, mit der die Kinder ihr gegenüber saßen. Normalerweise seien die Kinder nach der Turnstunde aufgewühlt und würden lange brauchen, um sich wieder zu konzentrieren. Nach der Yoga-Einheit war das Gegenteil zu beobachten.

Die Lehrerin möchte noch dieses Schuljahr eine zweite Einheit durchführen. Auch die Kinder wurden gefragt und erklärten eindeutig, dass sie in Zukunft wieder Yoga ausüben wollen.

Dieses Ergebnis konzentrierter, glücklicher Kinder bestärkte die Autorin im folgenden Teil, einige Aussagen der Interviewpartner kritisch zu betrachten und aus eigener Erfahrung zu widerlegen.

4.2 Ergebnisse der empirischen Befragung

Da im rechtlichen Bereich, solange die im Lehrplan verankerten Kerninhalte des Pflichtschulunterrichts standesgemäß umgesetzt werden, keine gesetzlichen Hürden einer Implementierung von Yoga in den Pflichtschulalltag gegenüberstanden, wollte die Autorin in Interviews nun den informellen Hindernissen einer Aufnahme von Yoga-Übungen in den Unterricht auf den Grund gehen. Durch die Gespräche mit Fachpersonen konnten wichtige Ergebnisse in Bezug auf die Hindernisse des Schulalltags gewonnen werden.

Persönliche Sicht:

Überraschend fand die Autorin, dass beide Direktoren persönlich sehr positiv gegenüber Yoga eingestellt waren und auch im Privatleben schon Erfahrungen, entweder durch Erzählungen von Angehörigen oder durch eigenständiges Praktizieren, gesammelt hatten. Hingegen nahm Frau Schmid eine Haltung zum Thema ein, die weniger euphorisch war. Bei der Frage nach der spontanen Assoziation waren die ersten Begriffe „*Verrenkungen*“, „*missbräuchliche Anwendung*“ und „*Modeerscheinung*“ (Schmid im Interview vom 10.4.) Sie

glaubt nicht, dass Yoga die richtige Art ist, Kindern Entspannung und Selbstwahrnehmung zu vermitteln. Vor allem ist sie dagegen, Yoga in Schulen anzuwenden, da es ihrer Meinung nach nicht zu unserer Kultur passt und daher höchstwahrscheinlich falsch umgesetzt werden würde. Sie fände es daher unpassend, Yoga in den Unterricht zu integrieren. Laut Methodenfreiheit heißt es jedoch, dass Lehrer durchaus von ihnen persönlich für gut befundene Methoden im Unterricht anwenden dürfen, ohne dies mit dem Elternverein abzusprechen. Zusätzlich kann die Autorin aus oben angegebener Erfahrung widerlegen, dass der kulturelle Unterschied Einfluss auf die Qualität der Umsetzung der Übungen nimmt. Ob die Kinder eine Vorwärtsrolle oder eine Yogaübung ausführen, macht ihrem Verständnis nach im Bezug auf die Gefahr hin keinen Unterschied. Weiters kann durch die langsame Geschwindigkeit, mit der die Übungen durchgeführt werden, im Falle einer falschen Ausführung sogar noch besser eingegriffen werden als bei anderen Gymnastikübungen.

Methodenfreiheit:

Solange die Kerninhalte des Lehrplans umgesetzt werden, haben Lehrkräfte eine gewisse Freiheit in der Wahl der Methoden zur Umsetzung des Unterrichts. Trotz alledem müssen sie sich an die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft halten und Weisungen vom Ministerium ausführen. Hat eine Lehrkraft allerdings eine spezielle Ausbildung oder Vorliebe für ein gewisses Thema, steht es ihr frei, dies in den Unterricht mit einfließen zu lassen. So könnten auch Elemente von Yoga durchaus Teil des täglichen Unterrichts sein, indem man die Stunde mit einer kurzen Meditation, einem Mantra oder einer Atemübung beginnt. Vor allem in der Früh seien die SchülerInnen laut Herrn Kellermeier sehr stressbelastet, wie eine Stressmessung in Kooperation mit der FH JOANNEUM ergab. Deshalb spricht sich der Direktor auch für ein morgendliches Ritual aus, das durchaus den Inhalten von Yoga entsprechen könne. Frau Schmid sieht dies etwas anders, da sie Yoga für keine gerechte Methode in unserem Kulturkreis sieht, um Kindern das Entspannen „beizubringen“. Ihrer Meinung nach gibt es andere und kulturgerechtere Methoden, mit den Kindern Übung zur Konzentrations- und Aufmerksamkeitsförderung zu machen.

Vorteile:

In den Gesprächen ließ sich feststellen, dass sich beide Direktoren auch eines positiven Nutzens von Yoga auf die Gesundheit der Kinder sicher waren und sich für eine

Implementierung einsetzen würden. Sie könnten sich durchaus vorstellen, dass auch Verbesserungen der Konzentrationsfähigkeit und ferner der Noten erzielt werden könne, dies müsse sich allerdings mit der Zeit zeigen. Aufgrund der Einstellung der Direktoren sah die Autorin großes Potential, in Zukunft Yoga als eine Ergänzung zu anderen Unterrichtsmethoden zu verwenden. Gleichzeitig stellten beide Direktoren fest, dass dies aufgrund unterschiedlichster Hindernisse nicht so einfach wäre. Diese Meinung teilte auch die Präsidentin der Elternvereine, welche auch persönlich generell etwas verschlossener gegenüber der östlichen Praktik schien. Warum die Implementierung sich schwierig gestalten könnte, liege vor allem an Ressourcenmangel in verschiedener Hinsicht und Bedenken auf sozialer Ebene, wie folglich beschrieben.

Ressourcenmangel:

Da öffentliche Schulen in Österreich nur ein gewisses Kontingent an Stunden haben, gestaltet es sich laut den Direktoren schwierig, Zeit für Yoga zu verwenden. Auch die Präsidentin der Elternvereine äußert sich zu diesem Thema: Sie bezweifelt, dass die Zeit, die für das Ausüben von Yoga aufgebracht werden müsse, dann im Unterricht durch bessere Konzentration wieder eingeholt werden würde. Herr Kos fügt zum Thema hinzu, dass immer, wenn etwas Neues eingeführt wird, etwas Altes gestrichen oder hinten angestellt werden muss. Da die Stunden in der NMS laut Herrn Kellermeier allerdings schon auf ein Minimum gekürzt wurden, um eine Doppelbesetzung der Lehrkräfte in den Hauptgegenständen zu sichern, gibt es hier wenig Spielraum, tägliche Yoga-Übungen anzubieten. Sehr wohl können sich beide Direktoren allerdings feststellen, Yoga in den Turnunterricht einzubauen. Dies würde allerdings nicht im täglichen Rahmen umgesetzt werden können, da dafür schlicht und einfach die Räumlichkeiten fehlen. Herr Kellermeier betont deshalb, dass er Yoga aufgrund des Platzmangels weniger als rein körperliche Übung anbieten würde, sondern mehr auf die Konzentrationsförderung und Entspannung der Kinder durch Meditationsübungen während des Unterrichts eingehen würde. Auch Herr Kos sieht Vorteile in der Ganzheitlichkeit der Praktiken, vor allem, um die Kinder zu beruhigen und ein gemeinsames Ritual durchzuführen.

Bedenken auf sozialer Ebene:

Bedenken äußerten die Befragten auch auf Basis der Interessensvertretung des gesamten Umfeldes. Die Lehrkräfte seien zwar einerseits innovativ, aktionistisch und offen für Neues,

jedoch haben viele auch eine kritische Einstellung gegenüber Neuem. Die Weisungen, die vom Ministerium in gewissen Abständen vorgeschlagen werden, sind nämlich auch einzuhalten aber nicht immer eindeutig. Als Beispiel wurde das „Brain-Gym“ genannt, Übungen zur Konzentrationsstärkung, die im Unterricht immer wieder durchgeführt werden sollten. Nach kurzer Zeit wurde diese Weisung allerdings wieder zurückgenommen, da es sich laut Ministerium wohl doch nur um „*pseudowissenschaftlichen Humbug*“ (Kos im Interview, 2017), handelte. Daher wäre der Lehrkörper laut dem Direktor etwas verunsichert, was alternative Formen zur Mitgestaltung des Unterrichts anbelangt.

Zusätzlich äußerte sich Frau Schmid darüber, dass sie es für unangebracht hält, in unserer Gesellschaft ein solches Gut, das aus einer komplett anderen Kultur stammt, zu verbreiten. Aus der eigenen Erfahrung der Autorin geht hervor, dass sich Kinder sehr offen gegenüber Yoga zeigen und der kulturelle Unterschied nicht als fremd oder unpassend, sondern als spannend und interessant empfunden wurde. Entspannung könne laut Schmid jedoch einerseits auch anders hervorgerufen werden, andererseits ist sie auch dagegen, dass den Kindern immer mehr aufgezwungen wird. Für sie entzieht Yoga-Unterricht den Kindern die Freiheit, selbst zu entscheiden, ob sie dies ausüben wollen und somit lehnt sie die Praktik ab. Für die Autorin geht aus dieser Aussage allerdings nicht klar hervor, worin in dieser Hinsicht der Unterschied zwischen Yoga-Übungen und Völkerball liegt, da auch sicherlich nicht jedes Kind für Ballspiele „brennt“. Außerdem stehen in für Kinder angepassten Yogastunden immer die Freude und die Freiwilligkeit im Vordergrund. Daher ist es der Ansicht der Autorin nach schon falsch, diese Einheiten als Zwang zu sehen. Die an der Volksschule durchgeführte Yoga-Einheit bestätigte, dass die Kinder die Übungen nicht anders als übliche Sportübungen annahmen und mit Freude ausführten, jedoch unbewusst einen sehr positiven Effekt auf ihren Gemütszustand auslösten.

5 Diskussion

Aufgrund der Beleuchtung des Themas Yoga in österreichischen Volksschulen aus der Sicht verschiedener Blickwinkel lässt sich feststellen, dass es keine fundierten, rechtlichen sowie religiösen oder gesundheitlichen Hindernisse gibt, die es unmöglich machen, Yoga in den Unterricht mit einfließen zu lassen. Die positiven Wirkungen wiederum, die auch von zwei der drei Interviewpartner vermutet wurden, wurden in dieser Arbeit bestätigt. Vergleicht man die literarischen Funde und die empirischen Ergebnisse der vorliegenden Arbeit, geht

ganz klar hervor, dass eine im Rahmen gehaltene Einführung von Yoga in den Regelunterricht durchaus möglich wäre, sofern sie in der Schule anerkannt wird. Ein Augenmerk muss dabei nur auf die verschiedenen Stakeholder gelegt werden, da zum Beispiel von der Präsidentin der steirischen Elternverbände, Frau Schmid, eine vehemente Ablehnung der Praktiken bemerkt wurde. Aufgrund dessen wäre unbedingt herauszufinden, ob dies nur ihre persönliche Meinung darstellt oder, wie sie sich überzeugt gab, die mehrheitliche Meinung der Eltern. Dass die Fixierung auf die mitteleuropäische Kultur mit der Globalisierung nicht mehr mithalten kann und somit einem Weltbild mit mehr Weitblick weichen muss, geht einerseits aus den Lehrplänen der Volks- und Neuen Mittelschule hervor, andererseits wurde dies auch durch die positive, offene Einstellung der Direktoren zum Thema bestätigt. Aus der durchgeführten Schnupperstunde ging weiters hervor, dass auch die Kinder durchaus offen für unbekannte, interkulturelle Praktiken sind und sich mit großem Interesse, Motivation und angemessener Disziplin den Übungen annahmen. Somit besteht kein Hindernis im Unterschied der Kulturen. Natürlich muss die Freiwilligkeit der Kinder immer gewahrt bleiben und den Kindern soll keine Denkweise aufgezwungen werden. Anders als von der Präsidentin befürchtet, stellt sich kein offensichtlicher religiöser Widerspruch zwischen dem Ausüben von Yoga und der katholischen Kirche dar. Wenn es den Schulen gelingt, den Eltern diese kulturellen Missverständnisse durch Informationsveranstaltungen zu nehmen, steht Implementierung von Yoga noch ein Ressourcenproblem gegenüber, das der Meinung der Autorin nach das größte Problem darstellt. Solange vom Ministerium nicht mehr Stunden zur Verfügung gestellt werden, werden die Lehrkräfte keine Zeit haben, sich den Kindern in solchen teilweise relativ zeitintensiven Übungen anzunehmen. Die Zeitressource und die begrenzten Räumlichkeiten sieht die Autorin somit als größte Hindernisse, die einer erfolgreichen Implementierung von Yoga in den Unterricht entgegenstehen.

6 Conclusio

6.1 Beantwortung der Unterfragen

Unterfrage 1: Inwiefern würden Kinder und ihr Umfeld von regelmäßigen Kinderyoga-Einheiten profitieren?

Unterthese 1: Kinder würden nicht nur auf mentaler Ebene sondern auch physisch von den Yogaeinheiten profitieren. Die an einem gesunden Heranwachsen der Kinder interessierten Lehrer und Eltern profitieren somit gleichermaßen von der verbesserten Gesundheit der Kinder.

Ergebnisse 1: Die literarischen Ergebnisse bestätigen die These, dass die Gesundheit der Kinder bei richtiger Durchführung von Yoga profitieren kann.

Unterfrage 2: Welcher konkrete Nutzen ginge aus dem Einbau von Yoga im täglichen Unterricht für die Beteiligten hervor?

Unterthese 2: Die Umsetzung von gemeinsamen Yoga-Übungen kann für die Stärkung der Klassengemeinschaft und des Vertrauens in der Lehrer-Schüler-Beziehung sorgen.

Ergebnisse 2: Die im Literaturteil angeführten physischen und psychischen Vorteile können durch ein regelmäßiges Praktizieren erreicht werden. Zugleich könnte sich laut der befragten Direktoren ein Ritual, das die Selbstwahrnehmung fördert und die Kinder zur Ruhe bringen kann, positiv auf das Klassenklima auswirken. Ein tatsächlicher, besserer Lernerfolg müsste in einer Studie erst bestätigt werden.

Unterfrage 3: Welche rechtlichen Grundlagen gibt es in Bezug auf Methoden der Kenntnis- und Fähigkeitsvermittlung, die nicht im Lehrplan enthalten sind?

Unterthese 3: Nicht im Lehrplan enthaltene Inhalte dürfen in Projektwochen vorgestellt oder auf freiwilliger Basis am Nachmittag nach Beendigung des regulären Schultags angeboten werden.

Ergebnisse 3: Auch, wenn Inhalte im Lehrplan per se nicht vorkommen, dürfen sie in den Unterricht eingebracht werden. Dies fällt unter die Methodenfreiheit der Lehrkräfte. Dabei muss allerdings darauf geachtet werden, dass die Vermittlung des Kernstoffs des Lehrplans ordnungsgemäß stattfindet. Somit konnte die Unterthese zwar bestätigt werden und sogar Erkenntnisse, die über die These hinausgehen, gewonnen werden.

Unterfrage 4: Welche Gründe sprechen für oder gegen die Einführung von Yoga in den täglichen Unterricht?

Unterthese 4: Für die Implementierung sprechen sowohl Gründe der Gesundheitsförderung der Kinder als auch, wenn entsprechend durchgeführt, marketingstrategische Gründe. Gegen die Implementierung sprechen Mangelnde Ressourcen.

Ergebnisse 4: Die positiven Gründe konnten im Literaturteil bestätigt werden, die mangelnden Ressourcen sind aus den Gesprächen mit zwei Direktoren auch definitiv hervorgegangen.

6.2 Beantwortung der Forschungsfrage und Überprüfung der These

Forschungsfrage: Welche Hindernisse stehen der erfolgreichen Implementierung von Yoga in den täglichen Unterricht von steirischen Pflichtschulen im Weg?

These: Die Zurückhaltung bei der Anwendung von Yoga in südoststeirischen Schulen liegt nicht nur an der Gesetzeslage sondern auch an der Knappheit der Ressourcen und an informellen Hindernissen wie einem Mangel an Wissen und daher erzeugtem Zweifel an den mit Yoga assoziierten Praktiken.

Ergebnisse: Gesetzlich stehen einer Implementierung von Yoga-Einheiten in den Pflichtschulen, solange diese schulgeldfrei bleiben und die Kerninhalte des Lehrplans umgesetzt werden, nichts im Wege. Trotzdem sind einige Aspekte zu berücksichtigen, die die Implementierung verhindern: Der Ressourcenmangel von sowohl Platz als auch Zeit stehen der Durchführung genauso im Weg wie eine vermeintlich mangelnde Begeisterung der Lehrer oder auch fehlende Kenntnisse. Die These sieht sich somit als bestätigt.

6.3 Praktische Empfehlungen für eine erfolgreiche Implementierung

Die Einbringung von Yoga in den Unterricht würde definitiv den Unterricht auflockern und kann gleichzeitig positive Effekte auf die Gesundheit der Kinder erzielen. Deshalb würde die Autorin empfehlen, Yoga in den Alltag zu implementieren.

Gleichzeitig ist zu sagen, dass das Lehrerkollegium sich darüber einig sein sollte, in welcher Form Yoga in den Unterricht einfließen würde. Anhand der empirischen Ergebnisse würde die Autorin raten, beruhigende, meditative (Atem)-Übungen am Beginn des Tages als ein Ritual einzuführen. Körperliche Übungen würden sich sehr gut als Aufwärmtraining für den Turnunterricht eignen. Bei allen Übungen sollte natürlich nie ein Zwangs-Charakter herrschen. Die Übungen sollen freiwillig und ohne Druck ausgeführt werden dürfen. Die

Lehrkräfte sollen die SchülerInnen begeistern. Der erste Schritt, den die Autorin den Interviews zufolge bei einer tatsächlichen Implementierung empfehlen würde, ist daher, das Kollegium von der positiven Wirkung von Yoga auf Kinder zu überzeugen. Denn nur, wer überzeugt von dem ist, was er tut, kann Kinder auch richtig begeistern. Da die Direktoren dem Thema in diesem Fall bereits wohlwollend gegenüberstehen, müssen Lehrkräfte gefunden werden, die diese Ansicht teilen. Natürlich muss, da eine Wiederholung des Falls Dechantskirchens vermieden werden will, der Unterricht kostenfrei gestaltet werden. Weiters würden sich ein Informationselternabend, eine Schnupperstunde für die Eltern oder auch ein Flyer anbieten, um die Eltern über das Vorhaben aufzuklären, aufkommende Fragen zu beantworten und ihnen die Ängste und Unsicherheiten zu nehmen.

6.4 Kritische Würdigung der Ergebnisse

In den folgenden Unterkapiteln wird auf die methodischen Herangehensweisen dieser Arbeit eingegangen und ihre Plausibilität und Relevanz der Ergebnisse im Detail erläutert.

6.4.1 Methodenkritik

Dass im Literaturteil dieser Arbeit ausschließlich unentgeltlich erhältliche Artikel verwendet wurden, stellt eine Eingrenzung der zur Verfügung stehenden Daten dar und trägt somit möglicherweise zur Verschlechterung der Qualität der sekundären Recherche bei. Angesichts einer Vielzahl an frei zugänglichen, qualitativ hochwertigen Studien, die als relevant für diese Arbeit angesehen wurden, wurde dies allerdings von der Autorin als keine Ursache grober Erkenntnislücken eingestuft und somit konnte die Autorin, nicht zuletzt durch gute Kontakte im Feld Yoga und österreichischem Recht, frei zugängliche Literatur zusammentragen, welche sie als qualitativ und quantitativ ausreichende Grundlage für diese Arbeit sah.

Die Kombination aus den qualitativen Interviews und der teilnehmenden Beobachtung erachtete die Autorin als gut gewählt. Bei einer erneuten Durchführung würde die Autorin allerdings zu einem früheren Zeitpunkt mit der Akquise der Interviewpartner beginnen, da sie gerne auch ein Interview mit der Präsidentin des Landesschulrates geführt hätte, welche die Anfrage allerdings als zu kurzfristig erachtete und somit absagte. Auf die teilnehmende Beobachtung hätte sich die Autorin mit genauer Überlegten Beobachtungskriterien besser

vorbereiten können, um detailliertere Ergebnisse zu erhalten. Da die Ergebnisse trotzdem einen anschaulichen Überblick und eine Eindeutige Schlussfolgerung liefern, wird dies in der durchgeführten Studie allerdings nicht zu kritisch betrachtet.

6.4.2 Kritik der Plausibilität der Ergebnisse

Durch die Interviews der empirischen Studie konnten wichtige Einblicke in die Denkweisen verschiedener Stakeholder ermöglicht werden. Somit trugen sie sehr zum Verstehen der gegenwärtigen Situation in Schulen und zur Einschätzung der Relevanz der Studie bei. Die Direktoren, welche mit den Kindern eng zusammenarbeiten jedoch über kein eigenes Budget verfügen, teilen auch die positive Einstellung der Kinder und sind bereit, Yoga an den Schulen zu fördern. Die Elternvereinspräsidentin andererseits, welche in Zusammenhang mit der Verwendung und Verteilung von Ressourcen steht, spiegelt eine Denkweise wider, die als hinderlich angesehen wird. Eindeutig ging daher hervor, dass die Hindernisse bei einer Implementierung von Yoga in den Unterricht also nicht an mangelnder Motivation, sondern vielmehr an der Denkweise einiger Stakeholder und den damit Verbundenen Interessensvertretungen und an einem Mangel an zeitlichen und finanziellen Ressourcen liegen. Um repräsentativ hochwertige Ergebnisse zu gewährleisten, müsste allerdings noch eine Folgestudie mit größerer Fallzahl ausgeführt werden.

6.4.3 Kritik der praktischen Relevanz der Ergebnisse

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen auf, welche Hindernisse einer Implementierung von Yoga in Volks- und Neuen Mittelschulen entgegenstehen. Theoretisch ließe sich dadurch eine Implementierung erleichtern, praktisch ist sich die Autorin jedoch nicht sicher, ob die Schulen der Südoststeiermark in näherer Zukunft wirkliches Interesse haben würden, Yoga in den Unterricht aufzunehmen. Man denke zum Beispiel an die angeführten Ressourcen- und Zeitmängel, mit denen die befragten Direktoren der Schulen zu kämpfen haben.

Auch, wenn alle Direktoren der Steiermark theoretisch positiv gegenüber dem Angebot eingestellt wären, müssten vor einer Implementierung noch grobe Veränderungen im österreichischen Schulsystem vorgenommen werden; zwei gefallene Stichwörter dazu sind Ganztagschule und tägliche Turnstunden. Aus heutiger Sicht ist es daher schwer, dem Thema Yoga im Unterricht eine hohe Relevanz zuzuordnen. Andererseits kann es gerade in einer innovativen und weltoffenen Region wie dem steirischen Vulkanland durchaus passieren, dass von motivierten Lehrern ein Pilotprojekt zum Thema gestartet würde. Dass

das Interesse da ist, wurde auch dadurch bestätigt, dass die Autorin an beiden Schulen unaufgefordert zum Halten einer Schnupperstunde gebeten wurde. Deshalb und auch durch den generell steigenden Stresspegel und gleichzeitig den sinkenden Bewegungslevel im Leben von Kindern, sieht es die Autorin als höchst relevant an, nach ganzheitlichen Ansätzen der Gesunderhaltung von Kindern zu suchen.

6.5 Offene Forschungsfragen

Offene Forschungsfrage 1 (Unterfrage 5): Wie stehen Eltern zur Einführung von Yoga in den Unterricht?

Diskussion 1: Im Zuge der Interviews stellte die Autorin fest, dass hierzu geteilte Meinungen unter den Befragten herrschten. Grundsätzlich waren beide Direktoren davon überzeugt, dass sich mehrheitlich positiv bzw. neutral eingestellte Eltern finden werden, Frau Ilse Schmid rechnete eher mit einer Mehrheit von Gegnern. Um genaue Ergebnisse zu dieser Frage zu erhalten, wäre eine Erhebung mithilfe von an die Eltern gerichteten Fragebögen nötig.

Offene Forschungsfrage 2: Wie können zweifelnde Eltern effektiv überzeugt werden?

Diskussion 2: Die Möglichkeit, dass sich einzelne Eltern bei einer Implementierung von Yoga in den Unterricht gegen dieses Vorhaben stellen werden, darf nicht ignoriert werden. Herr Kellermeier würde diesbezüglich eine Schnupper-Einheit mit jenen Eltern durchführen, die an der Wirksamkeit zweifeln. Diese Herangehensweise wäre sehr anschaulich, jedoch wäre zu diskutieren, ob zweifelnde Eltern wirklich an einer solchen Veranstaltung teilnehmen würden. Denkbar wäre auch eine rein informative Vorstellung im Zuge eines Elternabends oder gedrucktes Informationsmaterial, das den Kindern mitgegeben wird. Eine Schnupperstunde mit Eltern und Kindern zusammen wäre vielleicht vor allem bei jüngeren Kindern anzudenken.

Offene Forschungsfrage 3: Wie könnten externe Yoga-LehrerInnen finanziert werden, ohne die Eltern oder die Gelder des Elternvereins zur Zahlung heranzuziehen?

Diskussion 3: Da der Elternverein offensichtlich dagegen ist, Unternehmungen dieser Art finanziell zu unterstützen, könnte eine Finanzierung durch Sponsoring von lokalen Organisationen der Privatwirtschaft angestrebt werden. Vielleicht könnten auch die

Gemeinden einen Teil der Kosten übernehmen, dies wäre im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojektes für Kinder eventuell eine Überlegung wert.

Offene Forschungsfrage 4: Empfinden die Kinder in steirischen Schulen Yoga selbst als eine Bereicherung oder einen Zwang?

Diskussion 4: Aus dem Interview mit Frau Schmid ging die Theorie hervor, dass die Kinder Yoga als eine zusätzliche Belastung sehen würden und Yogastunden im Unterricht eher die gegensätzliche Wirkung zu Entspannung, nämlich eine Stresssituation, erzielen würden. Im Zuge der Schnupperstunde in der Volksschule stellte die Autorin, wie im empirischen Teil beschrieben allerdings fest, dass die Kinder sehr engagiert, interessiert und aufmerksam bei der Sache waren und das Ausüben von Yoga sehr wohl eine entspannende Wirkung auf sie erzielte. Um diese Beobachtungen zu untermauern, könnten die Kinder im Anschluss an eine weitere Stunde in einer Fragerunde zu ihren Erfahrungen und Empfindungen befragt werden.

Offene Forschungsfrage 5: Verbessert das Einbeziehen von Yoga in den Unterricht die Konzentration und Merkfähigkeit der steirischen Pflichtschul Kinder?

Diskussion 5: Die positiven Auswirkungen von Yoga und im Zuge dessen aufgesagten Mantras auf die Merkfähigkeit der Kinder hat zum Beispiel Saraswati in „Yoga Education for Children“ beschrieben (2009, S.21). Da diese Praktiken für Kinder aus Österreich allerdings keinen gleich hohen Stellenwert haben wie für Kinder aus Indien, ist es fraglich, ob diese Erfolge auch bei österreichischen Kindern erzielt werden können. Um Auswirkungen bezogen auf steirische Kinder darzustellen, könnte eine Fallstudie über die Dauer der Volksschulzeit angelegt werden, in der eine Fallklasse und eine Kontrollklasse auf die unterschiedliche Entwicklung ihrer Merk- und Konzentrationsfähigkeit beobachtet werden.

Offene Forschungsfrage 6: Wäre ein Projekt des Steirischen Vulkanlandes denkbar, in welchem ausgewählte Pilotschulen die Möglichkeit bekämen, Yoga in den Schulalltag zu integrieren?

Diskussion 6: Einerseits ist das Steirische Vulkanland bekannt für seine innovativen Projekte und die Förderung der Jugend. Daher ist es durchaus denkbar, dass ein Projekt zur Förderung von Yoga in Pflichtschulen entstehen könnte. Andererseits steht das Steirische Vulkanland natürlich für lokales Kulturgut und regionale Produkte, wozu Yoga natürlich

nicht zählt. Förderungskonzepte könnten eventuell von Studierenden der FH JOANNEUM im Zuge der Lehrveranstaltung „Change Management and Sustainability“ erstellt und dem Steirischen Vulkanland präsentiert werden.

6.6 Persönliches Schlusswort

Nach dem Verfassen dieser Arbeit erhofft sich die Autorin, dass sich Yoga im Zuge der zunehmenden kulturellen Vermischung in Österreich besser etablieren und so als wertvolles Werkzeug angesehen werden wird, das wir unseren Kindern nicht vorenthalten sollten. Besonders schade findet sie es, dass derzeit die Bedürfnisse der Kinder in Bezug auf Entspannung und Bewegung aufgrund von Ressourcenmangel hinten angestellt werden müssen. Andererseits war sie auch schockiert darüber, mit welcher Engstirnigkeit gewisse Stakeholder einer offeneren, moderneren, interaktiveren Lernkultur entgegenarbeiten. Durch die Interviews mit den Direktoren und die Durchführung der Schnupperstunde hat die Autorin festgestellt, dass sehr viel Potential, Interesse und Motivation für eine alternative Unterrichtsgestaltung vorhanden sind, welche allerdings durch Weisungen höherer Instanzen oft schon im Keim erstickt werden.

Sie wünscht sich, dass sich die Kinder von heute ihre Offenheit und ihr Interesse an Neuem bewahren und somit den Weg in eine kulturell bunte und tolerante Zukunft antreten, in der alle von Praktiken unterschiedlicher Kulturen lernen und profitieren können.

Literaturverzeichnis

- Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring. Berlin. (2014). *Psychische Auffälligkeiten und psychosoziale Beeinträchtigungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland – Prävalenz und zeitliche Trends zu 2 Erhebungszeitpunkten (2003–2006 und 2009–2012)*. Berlin: Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014. Doi: 10.1007/s00103-014-1979-3. Download vom 3. Jänner 2017 von <http://edoc.rki.de/oa/articles/re9wG5xBftbdM/PDF/23snHyPgg8sPo.pdf>
- Babu N, Pradhana B, Nagendra H R. (2013). *A comparative study on two yogic relaxation techniques on anxiety in school children*. Int J Yoga - Philosop Psychol Parapsychol (1), 65-8. Download vom 11. April 2017 von <http://www.ijoyppp.org/article.asp?issn=2347-5633;year=2013;volume=1;issue=2;spage=65;epage=68;aulast=Babu?type=3>
- Baier, K. (2009). *Yoga. Geschichte und Verhältnis zum Christentum*. Werkmappe Nr. 96. Wien: Referat für Weltanschauungsfragen.
- Bayrisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege. Deutschland. (2015). *Bericht zur psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Bayern (1)*. Bayern. Download vom 28. Dezember 2016 von http://www.aktiv-schauen.de/wp-content/uploads/2016/04/Bericht_G_Mein_barrierefrei.pdf
- Bharati, J. (o.J. a.). Download vom 10. April 2017 von <http://swamij.com/religion.htm>
- Bharati, J. (o.J. b.). Download vom 11. April 2017 von <http://swamij.com/traditional-yoga.htm>
- Bucher, A. (2007). *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Bundesministerium für Bildung. (2014 a.). *Anfrage des Abgeordneten Dr. Walter Rosenkranz und weiterer Abgeordneter an die Bundesministerin für Bildung und Frauen betreffend Bezahl-Yogastunden im regulären Volksschulunterricht? (2751/JXXV.GP)*. Wien. Download vom 8. April 2016 von <https://www.parlament.gv.at/SUCH/?>

view=espsystemwebcluster&mode=simple&s.sm.query=dechantskirchen+yoga&Button=Suchen

Bundesministerium für Bildung. (2014 b.). *Anfragebeantwortung durch die Bundesministerin für Bildung und Frauen Gabriele Heinisch-Hosek zu der schriftlichen Anfrage (2751/J) der Abgeordneten Dr. Walter Rosenkranz, Kolleginnen und Kollegen an die Bundesministerin für Bildung und Frauen betreffend Bezahl-Yogastunden im regulären Volksschul-Turnunterricht?* (2621/AB). Wien. Download vom 8. April von https://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXV/AB/AB_02621/imfname_378581.pdf

Diekmann, A. (2005). *Empirische Sozialforschung: Grundlagen, Methoden, Anwendungen: Orig.-Ausg.* (13. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Eccles, J. (1994). *Wie das Selbst sein Gehirn steuert.* München: Piper Verlag GmbH

Folletto JC, Pereira KR, Valentini NC. (2016). The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *Int J Yoga*, 9, 156-62. Download vom 10. April 2017 von <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2016;volume=9;issue=2;spage=156;epage=162;aulast=Folletto>

Hariprasad V R, Arasappa R, Varambally S, Srinath S, Gangadhar B N. (2013). *Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder: An exploratory study.* *Indian J Psychiatry*, 55, 379-84. Download von Yoga Mimamsa. Download vom 10. April 2017 von <http://www.indianjpsychiatry.org/article.asp?issn=0019-5545;year=2013;volume=55;issue=7;spage=379;epage=384;aulast=Hariprasad>

Holzer, E. (2014, 08. Oktober). Kein Yoga im Sportunterricht. [elektronische Ausgabe]. *Der Kurier*. Download vom 28. Dezember 2016 von <https://kurier.at/chronik/oesterreich/dechantskirchen-yoga-in-volksschule-verboten/90.014.730>

- Jeevmoksha Yoga Gurukul. (o.J.). *Jeevmoksha Yoga Teacher Training Program 200 hours*.
Rishikesh, India
- Landesschulrat für Steiermark. *Leitbild*. Download vom 10. April 2017, von <https://www.lsr-stmk.gv.at/organisation>
- Lehrplan der Volksschule. Österreich. (2012). Lehrplan der Volksschule. BGBl II Nr. 303/2012 vom 13. September 2012.
- Lehrpläne – Neue Mittelschule. Österreich (2016). Lehrplan der Neuen Mittelschule. (2012). BGBl: II Nr. 113/2016.
- Malathi, A., Damodaran, A., Shah, N., Krishnamurthy, G., Namjoshi, P., & Ghodke, S. (1998). *Psychophysiological changes at the time of examination in medical students before and after the practice of yoga and relaxation*. 40(1): 35–40. o.O.: Medknow Publications. Download von Pubmed. Download vom 23. April von <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2964815/>
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*: (12). Weinheim: Beltz.
- Pope Paul IV. (1965). *Nostra aetate. Declaration on the relation of the church to non-christian religions*. Download vom 11. April 2017 von http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_decl_19651028_nostra-aetate_en.html
- Richter, S., Jansen, P., Querfurth, S., Tietjens, M. & Ziereis, S. (2016). Yoga training in junior primary school-aged children has an impact on physical self-perceptions and problem-related behavior. *Front. Psychol.* 7:203. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00203 https://epub.uni-regensburg.de/33270/1/169007_Richter_ProvisionalPDF.pdf
- Rose, M. (2012). Abnehmen mit dem neuen Fatburn-Yoga. *Brigitte*. 2/2012. Download vom 03. Jänner von <http://www.brigitte.de/gesund/yoga-balance/abnehmen-mit-dem-neuen-fatburn-yoga-10191980.html>

- Saraswati, S. (2009). *Yoga Education for Children. Volume One: (8)*. Munger, Biha, India: Yoga Publications Trust.
- Saraswati, S. (2012). *Yoga Nidra: (13)*. Munger, Biha, India: Yoga Publications Trust.
- Schauer, B. & Nausch, G. *Yoga für Klein und Groß*. Krummwisch bei Kiel: Königsfurt Urania.
- SchOG. Österreich (2016). Schulorganisationsgesetz 1962.
- Settertobulte, W. (2009). Aktuelle Erkenntnisse zu Lebensweisen und gesundheitlichen Risiken im Kindes- und Jugendalter. *Das Gesundheitswesen*. (71-A29). doi: 10.1055/s-0029-1215471. Download vom 03. Jänner 2017, von <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0029-1215471>
- Stück, M., Reschke, K., Tanjour, I., Hartwig, K., Enke, J., Kühn J. & Breiter, K. (2002). *Childrens Relaxation Training Program Using Elements of Yoga and Imagery: Practical Application and first Evaluation of a Curriculum: A Train the Trainer Study*. o.O.: Peter Lang. Download vom 18. März 2017, von http://alt.bildungsgesundheit.de/index.php?option=com_content&view=article&id=78:entwicklung-und-evaluation-psychologischer-interventionen-zur-belastungsreduktion-und-faehigkeitsentwicklung&catid=40:forschung&Itemid=58
- Swami Vivekananda. (2014). *Patanjali Yoga Sutras. Sanskrit Text with Transliteration, Translation & Commentary*. Download vom 14. April 2017 von <http://www.hinduonline.co/DigitalLibrary/SmallBooks/PatanjaliYogaSutraSwamiVivekanandaSanEng.pdf>
- Wissenschaftliche Studien Yoga für Kinder und Jugendliche*. (o.J.). Download von Yoga Vidya: 17. Jänner 2017, von http://wiki.yogavidya.de/Wissenschaftliche_Studien_Yoga_f%C3%BCr_Kinder_und_Jugendliche
- Yoga – Verhältnis zum Christentum. (2017). Download vom 11. April 2017 von <https://www.dioezese-linz.at/news/2017/03/06/yoga-verhaeltnis-zum-christentum>

Yoga an der Volksschule verboten. (2017, 07. Oktober) [elektronische Ausgabe]. Die Kleine Zeitung. Download vom 28. Dezember 2016 von http://www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheit/3902347/Dechantskirchen_Yoga-an-der-Volksschule-verboten

Yoga: Keine Sonnengrüße in der Volksschule. (2014, 17. Dezember) [elektronische Ausgabe]. *Der Standard*. Download vom 12. Dezember 2016 von <http://derstandard.at/2000009487959/Yoga-Keine-Sonnengruesse-in-der-Volksschule>

Anhang

Leitfragen für das Interview mit den Direktoren der VS II Feldbach und NMS Bad Gleichenberg:

Es wurde sichergestellt, dass ich ein Tonband mitlaufen lassen darf. Die Fragen dienen als Leitfaden, jedoch wird auf den Verlauf des Gesprächs geachtet und einige Fragen werden eventuell zugunsten des Redeflusses umformuliert.

Eigene Meinung:

1. Welches Wort fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie an Yoga denken?
2. Worauf kommt es Ihrer Meinung nach beim Praktizieren von Yoga an, welche Aspekte spielen bei den Übungen mit?
3. Mit welcher Weltanschauung geht Yoga Ihrer Meinung nach einher?
4. Sehen Sie Vorteile in Yoga?
5. Ist Ihnen bekannt, dass wesentliche Elemente von Yoga Meditation, Atemübungen und Dehn-Positionen darstellen?
6. Welche Vorteile sehen Sie in der Integration von Yoga in den Schulalltag, in Form von Meditation, Atemübungen oder Dehnungs-Positionen, für Kinder?
 - 6.1. Sehen Sie auch Nachteile?
7. Welche Hindernisse stehen aus Ihrer Sicht einer Einführung von Yoga in den Regelunterricht entgegen?

Fragen den Lehrplan betreffend:

8. Sind Ihnen gesetzliche Regelungen bekannt, die einer Einführung von Yoga entgegenstünden?

(Je nachdem, wie geantwortet wird):

- 8.1. Darf eine Aufwandsentschädigung für die Einheiten verlangt werden (z.B. wie beim Schwimm-Beitrag am Anfang des Semesters)?
- 8.2. Welches Wissen über den Atmungs- und Bewegungsapparat hat eine VS-LehrerIn nach ihrer abgeschlossenen Ausbildung?

8.3. Darf eine Projektwoche zum Thema Yoga angeboten werden?

Einstellung anderer Stakeholder:

9. Wie schätzen Sie die Einstellung Ihrer Lehrkräfte gegenüber Yoga ein?

10. Wie schätzen Sie die Einstellung der Kinder gegenüber Yoga ein?

11. Wie schätzen Sie die Einstellung der Eltern gegenüber Yoga ein?

12. Wie macht man aus Ihrer Sicht Yoga den Eltern „schmackhaft“?

13. Wurden schon Einheiten von vergleichbaren Angeboten an Ihrer Schule angeboten?

13.1. Wenn ja, wie wurden diese aufgenommen?

14. Szenario: Es gibt die Möglichkeit, ab sofort Yoga an Ihrer Schule anzubieten. Würden Sie die Möglichkeit nutzen oder würden Sie ablehnen?

14.1. Begründung:

Leitfragen für das Interview mit der Präsidentin des steirischen Landesverbandes für Elternvereine

Es wurde sichergestellt, dass ich ein Tonband mitlaufen lassen darf. Die Fragen dienen als Leitfaden, jedoch wird auf den Verlauf des Gesprächs geachtet und einige Fragen werden eventuell zugunsten des Redeflusses umformuliert.

Eigene Meinung:

1. Welches Wort fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie an Yoga denken?
2. Worauf kommt es Ihrer Meinung nach beim Praktizieren von Yoga an, welche Aspekte spielen bei den Übungen mit?
3. Mit welcher Weltanschauung geht Yoga Ihrer Meinung nach einher?
4. Sehen Sie Vorteile in Yoga?
5. Ist Ihnen bekannt, dass wesentliche Elemente von Yoga Meditation, Atemübungen und Dehn-Positionen darstellen?
6. Welche Vorteile sehen Sie in der Integration von Yoga in den Schulalltag, in Form von Meditation, Atemübungen oder Dehnungs-Positionen, für Kinder?
 - 6.1. Sehen Sie auch Nachteile?
7. Welche Hindernisse stehen aus Ihrer Sicht einer Einführung von Yoga in den Regelunterricht entgegen?

Fragen den Elternverein/Gesetze betreffend:

8. Sind Ihnen gesetzliche Regelungen bekannt, die einer Einführung von Yoga entgegenstünden?
9. Laut Schulorganisationsgesetz herrscht in Österreich Schulgeldfreiheit, das heißt, Eltern dürfen keine Aufwandsentschädigung für externe YogalehrerInnen übernehmen. Dürfte eine Yogalehrerin/ein Yogalehrer von der Elternvereinskasse bezahlt werden?

Einstellung anderer Stakeholder:

10. Wie schätzen Sie die Einstellung Ihrer Lehrkräfte gegenüber Yoga ein?
11. Wie schätzen Sie die Einstellung der Kinder gegenüber Yoga ein?
12. Wie schätzen Sie die Einstellung der Eltern gegenüber Yoga ein?

13. Sie sind seit 1989 Präsidentin der Elternvereine. Welche Veränderungen in der Einstellung der Eltern haben Sie über die letzten Jahre hinweg gesehen?
14. Welche Unterstützung seitens der Schulen brauchen (berufstätige) Eltern der heutigen Zeit aus Ihrer Sicht, um angemessen entlastet zu werden?
15. Glauben Sie, dass eine Schule mit integrierten Yogastunden von Eltern gut angenommen werden würde?
16. Wie macht man aus Ihrer Sicht Yoga den Eltern „schmackhaft“?
 - 16.1. Was passiert, wenn einzelne Eltern dagegen sind?
17. Kennen Sie Beispiele von vergleichbaren Angeboten an Schulen in der Steiermark?
 - 17.1. Wenn ja, wie werden diese von Eltern aufgenommen?
18. Szenario: Es gibt genügend zeitliche Ressourcen bei Lehrern, ab sofort Yoga an einer Schule anzubieten. Würden Sie das Vorhaben aus der Sicht des Elternvereines unterstützen?

Kernaussagen der Interviews:

	Kategorie	Interview 1: Helmut Kos	Interview 2: Bernhard Kellermeier	Interview 3: Ilse Schmid
	Erstassoziierung	Die Philosophie, die körperliche Ertüchtigung Körper und Geist in den Einklang bringt; wird vom Interviewpartner als sehr positiv für die Gesundheit und mit innerer Ruhe und Gleichgewicht verbunden angesehen.	Ruhe und Entspannung	Verrenkungen, Modeerscheinung, missbräuchliche Anwendung, Umkehrung ins Gegenteil, neutrale Einstellung zu Yoga generell, Tendenz eher ablehnend, da für sie nicht relevant zum Entspannen.
1	Vereinbarkeit mit westlicher Kultur	Mit der westlichen Weltanschauung vereinbar, da es vor allem um die Person selbst und nicht um die Ausübung einer externen Religion geht.	Kulturen sollen sich vermischen und überschneiden, trägt zur Stressverminderung bei, daher ist es irrelevant, aus welcher Kultur es kommt	Fernöstliche Praktiken wie Yoga können in unserer Gesellschaft nicht integriert werden, da sich die Werte unterscheiden und lang gewachsene Traditionen bei der Anpassung an andere Kulturen falsch transformiert werden. Daraus folgen gefährliche, falsche Anwendungen, die Verletzungen hervorrufen können.
2	Vorteile von Yoga in der Schule	Kommt Kindern zugute, fördert die Konzentration, Bewegung ist gut für den Unterricht, Lernerfolg könnte sich durch verbesserte Konzentrationsfähigkeit steigern	Mischform aus körperlicher Anstrengung und Entspannung: Stressabbauend in der Schule, mehr innere Ausgeglichenheit, Nicht als reines Körpertraining, regt zur Genauigkeit an.	Keine, da die Entscheidungsfreiheit und Verständnis nicht gegeben ist, daher strikt dagegen.
3	Bedenken auf sozialer Basis	Unruhige Kinder könnten bei	Kinder haben keinen Bezug dazu,	In unserer Kultur gibt es genug

		Meditation stören, die Disziplin könnte nicht ausreichend vorhanden sein, die Kollegen könnten sich nicht gut genug ausgebildet fühlen.	haben in dem Alter andere Interessen, die Unterrichtszeit müsste weiter beschnitten werden, wenn nicht mehr Zeit vorhanden ist.	andere Möglichkeiten, sich zu entspannen, Yoga bringt unpassende Begleiterscheinungen mit sich.
4	Hindernisse der Einführung von Yoga	Zeitmangel (andere Inhalte müssten hinten angestellt werden), zu wenig Räumlichkeiten, nicht ausgebildete Kollegen, Mangel an Personal, um Yoga in kleineren Gruppen durchführen zu können. ADHS-Schüler wären ein Problem (eine Kombination aus Ressourcen und Disziplin)	Mangel an zeitlichen Ressourcen, Lehrkörpern und Platz	Freiwilligkeit und eigenständige Entscheidung fehlt, die Unterrichtszeit geht verloren
5	Möglichkeiten, die sich anbieten, Yoga-Stunden abzuhalten	Am Beginn des Tages, im Religionsunterricht, im Turnunterricht, Freigegegenstand, eine Projektwoche (wenn Eltern zustimmen)	Wahlpflichtfach, integrieren in den Regelunterricht oder in Turnstunden wie z.B. bei einem Tanzkurs (auf freiwilliger Basis), Projektwoche Yoga	Nur am Nachmittag, wie z.B. Ballett, soll in der Freizeit ausgeübt werden → Schule ist der falsche Platz dafür da keine Freiwilligkeit vorhanden ist, wenn im Unterricht enthalten.
6	Ausbildung der Lehrkräfte	Im Zuge der Ausbildung sind Lehrkräfte mit Stimmhygiene, Atemtechniken, Leistungsmöglichkeiten, Belastungsgrenzen, Anatomie, Physiologie grundlegend vertraut.	Es gibt bereits Yoga-Kurse im Zuge der Lehrerausbildung an der Uni, Sport- und Musiklehrer sind in Anatomie und Atmung ausgebildet. Weiterbildungen sind bei Lehrern oftmals negativ behaftet → zu viele.	Lehrplaninhalte müssen umgesetzt werden, werden vernachlässigt, Eltern müssen zu Hause lesen üben etc.

7	Einstellung der Lehrer	Innovatives und kritisches Kollegium, aufgeschlossen gegenüber Neuem Verunsicherung durch Weisungen des Ministeriums in Bezug auf „Brain-Gym“. Esoterik (Was ist Esoterik?)	Junges Kollegium, eine Kollegin lernte Yoga im Zuge einer „Glück“-Fortbildung kennen, positiv eingestellt, allerdings könnte ein Mangel an Zeitressourcen zur negativen Behaftung führen	Aufgesetzt, konstruiert, Lehrer sind zu aktionistisch, indoktrinieren und aufoktroieren die Kinder. Beispiel Mülltrennung, Ernährung,... → zu viel, Kinder sind keine Erwachsenen, sind überfordert und alleingelassen, wenn die Einstellung im Elternhaus vielleicht nicht dazu passt. Dramatisch: falsch verstandene Erziehung zur Selbstständigkeit → maßlose Überforderung der Kinder
8	Kinder	Individuell; Kindern muss etwas Neues gezeigt werden. Es gibt zwei mögliche Reaktion der Kinder: Das möchte ich sicher nie mehr machen ODER eine ganz neue Welt hat sich aufgetan, ohne die VS hätten sie evtl. gar nie die Möglichkeit gehabt, verschiedenes zu sehen	Kinder haben wenig Bezug dazu, Schnupperstunde → danach können sie entscheiden, ob sie es positiv oder negativ sehen. Entspannungs- und Konzentrationsübungen werden im Unterricht sehr gut angenommen.	Kinder sollen sich frei bewegen und ihren Bewegungsdrang ausleben können, es muss nicht für alles ein Programm geben (Beispiel: „Positives Denken“ kann nicht verstanden werden, die Kinder glauben, den Auftrag nicht richtig erfüllt haben und fühlen sich schlecht).
9	Einstellung der Eltern	Generell ist die Einstellung der Eltern zu Neuem sehr unterschiedlich, viele stehen Veränderung positiv entgegen, einige sehen „anderes“ als negativ an, nicht nur in Bezug auf Yoga (Noten	Im städtischen Bereich gibt es eher Befürworter, im ländlichen Bereich eher nicht	Rückmeldungen: Immer mehr Beschwerden der Eltern gehen über zu großen Aktionismus der Lehrer ein; zu viele Dinge, die in der Schule erledigt werden sollten,

		abschaffen)		bleiben an den Eltern hängen. Mehrheitlich wären die Eltern dagegen. Eltern machen sich mehr Gedanken darüber, was in der Schule passiert → bringen Vorschläge, intervenieren aktiv: Das Grundvertrauen in die Schule ist erschüttert worden, weil von der Schule keine klare Linie mehr gegeben wird. Unterschiedliche Erfolge → Abhängig von Kind
10	Ähnliches Angebot	Kinesiologische Übungen „Brain Gym“ wurde zuerst als eine Weisung des Ministeriums durchgeführt, dann als pseudo-wissenschaftliche Praxis verboten.	Lach-Yoga, die Mehrheit der Lehrer war aufgrund mangelnden Interesses dagegen, tägliche Entspannungsübungen und Konzentrationsübungen werden in den Unterricht eingebaut und kommen gut an	Die bewegte Pause
11	Methodische Freiheit	Mit Einschränkungen, mit neuesten Wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenhängen, wir dürfen uns weiterentwickeln und selbst lernen → Eigeninitiative, Lehrer Begleiter	Wenn ein Lehrer dafür brennt, darf er nach die Rahmenbedingungen des Unterrichts eigenem Ermessen auswählen → Wenn man es gern tut, macht man es gut. Kindern	Methodengerechtigkeit → Yoga dazu nicht nötig: man kann singen, tanzen, in den Hof lassen und ungesteuert toben lassen, nicht mit Yoga wieder steuern, ohne Druck und besonderes

			<p>muss eine Bandbreite an verschiedenen Dingen angeboten werden, indem man offen für Neues ist und das in den Unterricht einbaut. Für Kinder ist es wichtig, dass auch externe Lehrende unterrichten, Umfassendes Wissen soll vermittelt werden: wie kann man dem Körper Gutes tun? NMS sollen Jugendliche für die Arbeitswelt wappnen.</p>	<p>Sendungsbewusstsein</p>
--	--	--	--	----------------------------