

Kinderyoga Die indische Lehre von Körper und Geist hat auch für Kinder etwas zu bieten

Yogis gibt es gross und klein

Der Yoga-Boom bei den Erwachsenen hält nach wie vor an. Immer gefragter sind inzwischen auch Stunden für Kinder.

Isabelle Vloemans

«Lueg Mami, das git's au für Chind!», rief Zoë aus, als sie eines Tages ein Kinderyoga-Buch in der Bibliothek erblickte. Brigitte Heeb hatte schon länger beobachtet, wie ihre Tochter die Stellungen nachahmte, die sie in den Yoga-Büchern ihrer Mami entdeckt hatte. Nun war klar: Für Zoë musste eine Kinderyoga-Stunde gefunden werden.

Sonja Ascari findet es beunruhigend, wie stressig heutzutage der Alltag von Kindern ist: «Von der Geigenstunde rennt man zum Fussballtraining.» Sonja Ascari hat das Programm ihrer Tochter Vanessa kurzerhand auf null runtergefahren. Nur ins Kinderyoga geht Vanessa noch, wegen der beruhigenden Wirkung. Ursi Huber wiederum gefällt am Kinderyoga, dass alle Sinne involviert sind, weil Hilfsmittel wie Klangschalen eingesetzt werden. Die kleine Umfrage ergibt: Die Gründe, die die anwesenden Mütter (ja, liebe Väter, wieder einmal wart ihr untervertreten) heute ins «Planet Yoga» geführt haben, sind vielfältig.

Wie jeden Montag gibt die Kinderyoga-Lehrerin Eveline Keller auch heute eine Stunde im Yogastudio in Zürich-Enge. Die Kinder im Alter zwischen drei und sieben Jahren stürzen sich als Erstes auf die an der Rezeption angebotenen Guesli. Jamie hat seinen Hund «Waschhut» dabei. Das Stofftier muss natürlich mit in die Yogastunde. Leonie wiederum wird heute von ihrer älteren Schwester Angelina begleitet, die nur sporadisch ins Kinderyoga kommt, weil sie das dynamischere Kung Fu noch lieber mag. Julia Aenishänslin, die Mutter der beiden, erzählt, Leonie habe ihre Mami die ganze vergangene Woche gelöchert, wann sie wieder zu Eveline dürfe.

Bunte und spielerische 55 Minuten

Wer weiss, wie eine Yogastunde für Erwachsene abläuft, kann sich wahrscheinlich nur schwer vorstellen, wie es in einer Kinderyoga-Stunde zu und her geht: Jeder schön auf seiner Matte, 90 Minuten volle Konzentration auf das korrekte Ausführen der schwierigen Positionen, gezielte Atemtechnik? Weit gefehlt: Eine Kinderyoga-Stunde bei Eveline Keller, das sind bunte und spielerische 55 Minuten, es wird gehüpft und gerannt. Der Sonnengruss, eine traditionelle Abfolge von Stellungen, wird kindergerecht aufbereitet: «Mier grüessed de Himmel und d'Ärde. Mier grüessed d'Sunne und de Mond.» Dabei strecken die Kinder ihre Arme der Reihe nach himmelwärts und zum Boden, sie formen mit den Armen eine Sonne und einen Mond.

Doch nicht nur mit Sonne und Mond ist man auf Du und Du im Kinderyoga, auch die Tierwelt hat einen prominenten Auftritt: Durch den ganzen Raum



Im Gegensatz zum Erwachsenen-Yoga gibt es für die Kinder beim Ausführen der Positionen kein «richtig» und «falsch». (Isabelle Vloemans)

schwenken kleine Elefanten ihre Rüssel. Eveline Keller setzt in ihren Stunden gerne Geschichten ein. Settings wie «Wir gehen in den Zoo» bieten Gelegenheit, gängige Yogastellungen wie die «Kobra» oder den «Hund» einzubauen. Der Pinguin war den alten Indern allerdings unbekannt und so ist Kreativität gefragt, wenn ein Kind im Zoo ausgerechnet dieses Tier erblickt.

Kindern Raum verschaffen

Im Gegensatz zum Erwachsenen-Yoga gibt es für die Kinder beim Ausführen der Positionen kein «richtig» und «falsch». Atemübungen kommen nur versteckt zum Zug, etwa beim Seifenblasen. Die Stunde klingt mit einer Ruhephase aus: Die Lehrerin erzeugt mit der Klangschale einen Ton und die Kinder dürfen sich erst bewegen, wenn sie den Ton nicht mehr hören. Diese Übung wird mit leichten Variationen mehrere Male wiederholt.

Was entgegnet Eveline Keller kritischen Stimmen, die sagen, Kinderyoga habe mit Yoga eigentlich wenig zu tun? Keller: «Kinderyoga setzt Elemente des traditionellen Yoga ein. Auch die Yoga-philosophie hat ihren Platz, aber sie wird auf ganz andere Weise vermittelt als bei Erwachsenen. Ich sage den Kindern beispielsweise, dass wir aufeinander Rücksicht nehmen und lasse keinen Konkurrenzkampf aufkommen.» Gefragt, was Yoga denn über eine Turnstunde hinaus für Kinder leisten könne, gibt sich Keller zurückhaltend: «Kinderyoga soll Kindern Raum verschaffen, um Ruhe zu finden. Es soll ein Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag der Kinder sein. Geduld und Konzentration werden durch Kinderyoga gefördert und das Selbstvertrauen gestärkt.»

Reduktion von Hyperaktivität

Keller erzählt, dass sie bisweilen noch Vorbehalten gegenüber dem Kin-

derयोगa begegnet. Ein Grund könnte sein, dass Yoga noch nicht überall bekannt ist und in manchen Köpfen mit Religiosität oder gar Sektentum verbunden wird. Es hat denn auch gut zwei Jahre gedauert, bis sich ihr Kinderyoga etabliert hatte. Interessierten Eltern gibt Keller aus diesem Grund die Möglichkeit, als Beobachter an einer Stunde teilzunehmen und sich so selbst ein Urteil zu bilden.

Die Yogalehrerin könnte sich auf wissenschaftliche Ergebnisse berufen. So ist in einer 2006 veröffentlichten Studie des Universitätsklinikums Heidelberg zu lesen: «Als gesichert scheint zu gelten, dass Yoga sowohl auf neurophysiologischer wie auch auf neuropsychologischer Ebene wirkt und insbesondere Muskelanspannung, die Konzentrationsfähigkeit wie die Fähigkeiten zum Ruhigwerden positiv beeinflussen kann.» Die Autoren der Studie kamen darüber hinaus zum Ergebnis, «dass ein an kindlichen Bedürfnissen orientiertes Yoga-Training einem herkömmlichen Bewegungstraining bei der Reduktion von Hyperaktivität, Impulsivität sowie Aufmerksamkeitsproblemen deutlich überlegen war».

Geringes Angebot an Schulen

Indische Schulen machen sich die positiven Effekte des Kinderyoga schon länger zunutze. An staatlichen Schulen fließt Yoga seit 1981 in den Sportunterricht ein. Auch in den USA und in verschiedenen Ländern Europas gibt es Schulen, an denen mit Yoga gearbeitet wird.

In der Schweiz tut sich erst langsam etwas: Die eine oder andere Kindergärtnerin, die sich im Kinderyoga weitergebildet hat, bereichert damit ihre berufliche Praxis. In Adliswil bietet man auf der Mittelstufe Yoga als Schulsportkurs an. Das Interesse am Angebot ist allerdings gering, wie auf Nachfrage zu er-

fahren ist. Auch die Primarschule Dübendorf bot zeitweise Kinderyoga an, interessanterweise nicht als Schulsportkurs, sondern bei den gestalterischen Kursen.

Das für seine innovative Schule bekannte Uetikon am See hat 2007 im Rahmen von Projektwochen mit der Yogalehrerin Manuela Kämpf-Mayer zusammengearbeitet. Die Sektchülerinnen seien überrascht gewesen, wie anstrengend Yoga sein kann. Die Atemübungen hätten sie anfänglich nur widerstrebend mitgemacht, erzählt Kämpf-Mayer. Ausser für die Schule war die Mutter zweier Kinder auch schon für die Pro Juventute tätig. Kämpf-Mayer hofft, dass sich in Zukunft vermehrt solche Zusammenarbeiten ergeben.

Kinderyoga in der Stadt Zürich: www.chinderyoga.ch (Webseite von Eveline Keller), www.planetyoga.ch, www.yogaforlife.ch, www.airyoga.com. Kinderyoga rund um den Zürichsee: Uetikon am See: manuela.kaempf@bluewin.ch, Männedorf: www.kinderyoga.ch.

Literaturtipps

Nachstehend einige Lektüreempfehlungen von Kinderyogalehrerin Eveline Keller:

- «Yoga und Bewegungsspiele für Kinder. Für 4- bis 10-Jährige». Angela Dunemann-Gulde, Kösel, ISBN: 3-466-30693-0, Fr. 32.90
- «Traumgeschichten. Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Grundschulunterricht». Petra Prossowsky, Auer, ISBN: 3-40303722-3, mit Audio-CD, Fr. 34.90
- «Yoga für Kinder». Thomas Bannenberg, Gräfe und Unzer, ISBN: 3-7742-6984-X, Fr. 24.90
- «Yoga mit Kindern». Mark Singleton, Nymphenburger, ISBN: 3-485-01001-4, Fr. 36.90. (zsz)

Power-Yoga Eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und Tiefenatmung

Trendiger Yogastil ohne Leistungsdruck

Power-Yoga basiert auf den acht Elementen des Ashtanga Vinyasa Yoga. Es ist ein dynamisches Training, das mit Meditation verbunden ist.

Eine Phase der Ruhe und Entspannung steht zu Beginn eines Power-Yoga-Kurses. Man beginnt mit der so genannten Ujjai-Atmung, ein lautes und tiefes Ein- und Ausatmen. Danach startet das eigentliche Training. Eine bestimmte Reihe von Yogapositionen, die Asanas, werden durch fließende Bewegungsfolgen miteinander verbunden. Alle Muskeln im Körper werden aktiviert und aufgewärmt, und der Kreislauf wird in Schwung gebracht.

Der Übungsverlauf ist sehr dynamisch, schnell und wird vom eigenen Atemrhythmus getragen. Die Positionen wechseln beim Ein- und Ausatmen. Power-Yoga ist eine Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und Tiefenatmung. In kurzer Zeit schon treibt dieses intensive Workout einem den Schweiß auf die Stirn. Leistungsdruck ist indes beim Power-Yoga fehl am Platz. Die

Kunst ist es, trotz der Kraftanstrengung auch einmal loszulassen und sich nicht in eine Yogastellung zu zwingen. Nach dem schweisstreibenden Training folgt am Ende des Kurses eine wohlthuende Entspannungsphase: Man liegt auf der Matte und lässt sich fallen.

Power-Yoga dient der Prävention

Power-Yoga fördert das Wohlbefinden, macht eine gute Figur und hilft auch bei gesundheitlichen Problemen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und seelischer Unausgeglichenheit. Ein abgerundetes Trai-

ning erhöht ausserdem die Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, verbessert die Haltung und steigert die Ausstrahlung und das Selbstbewusstsein. In erster Linie dient Power-Yoga der Prävention. Power-Yoga kann jeder lernen.

Das Ziel von Yoga ist es, den Körper zu stärken und zu reinigen. Denn nur in einem gesunden Körper kann sich der Geist frei entfalten. Der Begriff «Yoga» stammt vom Sanskritwort «Yui» ab und heisst Vereinigung oder Verbindung. Gemeint ist die Verbindung von dem individuellen Ich mit dem Absoluten, dem reinen Bewusstsein. (zsz)

Rechtsratgeber

Ausgerutscht! Wer haftet?

Raphaël Camp*

Bei Unfällen stellt sich jeweils die Gretchenfrage, wer für den Schaden aufzukommen hat. Ein jahreszeitlich aktuelles Beispiel: Man verbringt einen Glühweinabend bei Nachbarn. Bei der Heimkehr rutscht man auf dem vereisten Fussweg des Nachbargrundstücks aus und bricht sich beim Sturz das Bein. Die Folge: hohe Arztkosten und Verdienstaussfall. Wer hat für diesen Schaden aufzukommen?

Der Eigentümer / die Eigentümerin eines Gebäudes oder eines anderen Werkes haftet für den Schaden, den dieses infolge fehlerhafter Anlage oder Herstellung oder mangelhaften Unterhalts verursacht (bezeichnet als Werkeigentümerhaftung; Art. 58 des Schweizerischen Obligationenrechts).

Werke im rechtlichen Sinne sind beispielsweise Kellertreppen, Drahtzäune und vieles mehr, so auch Fusswege. Ein Werkmangel liegt vor, wenn das Werk für den Gebrauch, zu dem es bestimmt ist, keine genügende Sicherheit bietet. Beispiele aus der Rechtsprechung sind defekte Glühbirnen im Treppenhaus, eine Badeanstalt ohne Rettungsgeräte oder eine fehlende Signalisierung der Höhe bei einer Tunneldurchfahrt. Kommt es aufgrund eines solchen Werkmangels zu einem Schaden, dann haftet der Eigentümer / die Eigentümerin des Werkes.

Im vorliegenden Fall kann der oder die Verunfallte geltend machen, der Nachbar / die Nachbarin habe den Fussweg mangelhaft unterhalten, indem das Eis nicht beseitigt wurde, kein Salz oder Kies gestreut wurde oder keine genügende Beleuchtung für die nächtliche Heimkehr bestand.

Bejaht das Gericht den mangelnden Unterhalt beziehungsweise den Werkmangel, haftet der nachbarliche Grundstückseigentümer / die Grundstückseigentümerin für den Schaden des oder der Verunfallten und zwar auch dann, wenn ihn kein Verschulden trifft. Selbstverständlich haftet der Nachbar / die Nachbarin nicht vollständig, wenn der Sturz auf zu hohen Glühweinkonsum oder auf das Tragen von sommerlichem Schuhwerk zurückzuführen ist. In diesem Fall liegt ein Selbst- oder zumindest ein Mitverschulden des oder der Verunfallten vor.

Nicht nur private Grundstückbesitzer/Grundstückbesitzerinnen sind bei winterlichem Wetter haftungsrechtlich exponiert. Insbesondere Geschäfte mit Laufkundschaft sind im Winter gut beraten, die notwendigen Massnahmen zu ergreifen, um Stürze vor ihrem Lokal zu vermeiden. Zu denken ist an die Anbringung eines Warnschildes oder das Auslegen eines Teppichs. Ansonsten riskieren die Geschäfte, mit hohen Haftungsansprüchen konfrontiert zu werden.

Sogar der Staat kann wegen mangelhafter Schneeräumung aus Werkeigentümerhaftung belangt werden, wenn es zu Unfällen mit Schadenfolge kommt.

Werden Ansprüche aus Werkeigentümerhaftung geltend gemacht, ist jeweils zu prüfen, ob man nicht Rückgriff auf weitere Personen nehmen kann, um für den Schaden nicht selbst aufkommen zu müssen. Bei unsachgemäss gebauten oder gestalteten Fusswegen, Eingängen oder Strassen kann unter Umständen nämlich auf den Architekten / die Architektin oder den Bauunternehmer / die Bauunternehmerin zurückgegriffen werden.

* Raphaël Camp ist Rechtsanwalt bei Küng Rechtsanwälte. Der Rechtsratgeber erscheint jeden ersten Mittwoch im Monat und behandelt Rechtsfragen aus dem Alltag.