

„Lieblingsfach Matte“ auf dem Stundenplan

Kinder der Katholischen Grundschule erhalten Yoga-Unterricht – Honorare übernimmt Techniker-Krankenkasse

VON THOMAS DAHL

Altstadt-Süd. Köln, Mittwochmorgen, 7.50 Uhr: Die ersten Kinder betreten den Hof der Katholischen Grundschule Trierer Straße. Über die Dekaden hat sich an der Vor-Ort-Szenarie wenig verändert. Nach wie vor steht vielen Kids die Müdigkeit ins Gesicht geschrieben, ist entweder schlurfen, hüpfen oder rennen angesagt, schultern nicht wenige der Ankömmlinge einen gigantisch erscheinenden Ranzen, halten sich Begeisterung und Skepsis in Anbetracht der kommenden Stunden die Waage.

Nur wenige Minuten nach dem Gang in die Klassenräume strömt eine kleine Schar sichtlich gut gelaunter Schüler Richtung Sporthalle. Es sind die Kinder der 3b. Ganz oben auf dem Stundenplan steht für sie heute nicht etwa Deutsch oder Mathe, sondern das Fach Yoga. In der Halle werden die Acht- und Neunjährigen mitsamt ihrer Klassenlehrerin von Trainerin Elia Pichl mit einem Lächeln begrüßt. Pichl ist Yoga-Coach für Erwachsene und



Entspannen unter Anleitung im Mattenkreis

Fotos: Thomas Dahl

„Es ist wirklich ein Herzenswunsch von uns, das Wesen des Yoga allen Altersklassen zu vermitteln

Thorsten Kellermann, Projektleiter

Kinder. Parallel zur Ausbildung hat sie Sport auf Lehramt studiert. Die Dozentin gehört zum Team des Projekts „Lieblingsfach Matte“, das seit rund zwei Jahren Schulbesuche an mehreren Kölner Bildungseinrichtungen realisiert.

In den folgenden 40 Minuten lernen die 20 Teilnehmer in harmonischer Runde einfühlsam vermittelte Lektionen in puncto Achtsamkeit. Neben Dehn- und Atemübungen stehen dabei auch bewusste Ruhephasen auf dem Programm. Mit „Lieblingsfach Matte“ wollen die Projektleiter Thorsten Kellermann und Anna Stechert gerade auch jungen Menschen einen Raum bieten, in dem sie sich frei bewegen oder neue Energie schöpfen können.

„Es ist wirklich ein Herzenswunsch von uns, das Wesen des Yoga allen Altersklassen zu vermitteln“, sagt Kellermann, der auf langjährige Erfahrungen in dem Bereich zurückblickt. „Yoga hat mein Leben erfüllt gemacht. Die ersten Kurse für Nachbarn liefen noch bei mir im Wohnzimmer“, erinnert sich der



Die Kinder der Grundschule Trierer Straße werden unter Anleitung von Yoga-Lehrerin Elia Pichl in die Philosophie und Techniken des Yogas eingeführt.

Sport- und Medienwissenschaftler. Nach dem Auftakt an der Nikolaus-Groß-Schule (Innenstadt) folgten weitere Engagements an der Ehrenfelder Astrid-Lindgren-Schule sowie der Trierer Schule (Südstadt). Die Einrichtungen werden derzeit von zwölf ausgebildeten Yoga-Lehrern betreut. Zuvor hatten sich die genannten Institutionen einem Bewerbungsverfahren des Anbieters Yoku e. V. unterzogen. Die jeweils ein Jahr umfassende Offerte bietet

neben den regelmäßigen Einheiten Fortbildungen für das Kollegium. Nach Ablauf der Termine sollen die Lehrkräfte das erworbene Wissen selbstständig an die Schüler weitergeben. Die Projektfinanzierung erfolgt dabei zu geringen Anteilen aus den hiesigen Fördervereinen. Den größten Kostenfaktor für Honorare übernimmt derzeit die Techniker-Krankenkasse (TK). Davon profitieren vor allem Schülerinnen wie Helena: „Es macht sehr viel Spaß und

ist gar nicht anstrengend. Ich entspanne mich beim Yoga sehr. Das möchte ich unbedingt weitermachen“, schwärmt die Achtjährige. Zuhause konnte die Drittklässlerin gar ihre Eltern für regelmäßige Übungen motivieren.

Bienenatmung ist Favoritin

Auch der achtjährige Louis zeigt sich begeistert: „Ich mache manchmal morgens Yoga, um wach zu werden. Es hilft mir auch, mich besser

auf den Unterricht zu konzentrieren.“ Klassenkameradin Leonie schwört ebenfalls auf die neuen Rituale: „Ich mache am liebsten die Bienenatmung, das ist, wenn man tief einatmet und dann summend wieder ausatmet. Außerdem mag ich den Sonnengruß“, so die Neunjährige im Gespräch mit dieser Zeitung.

Zur Ruhe kommen

Den Bedarf des (noch) ungewöhnlichen Schulfachs bestätigt Pädagogin Rebecca Merler: „Es ist sehr auffallend, dass Kinder scheinbar nicht mehr zur Ruhe kommen können, diesen Zustand auch gar nicht kennen, weil sie immer in Aktion sind. Sie sollen lernen, dass sie ein Recht auf Entspannung haben“, erklärt die Klassenlehrerin der 3b. Demnächst leben vor allem junge Menschen die Sprache des Yoga und dessen Fokus auf Achtsamkeit intensiv. „Es ist unbedingt wünschenswert, dieses Projekt weiterzuführen“, so Merler.

Aber nicht nur die jungen Kursbesucher an der Trierer Straße nehmen aus den wöchentlichen Zusammenkünften wichtige Erfahrungen mit, auch die externen Kräfte verzeichnen einen Mehrwert: „Während der Treffen lerne ich viel über die Kreativität und Emotionen von Kindern. Das empfinde ich als enorm bereichernd“, sagt die Ausbilderin Elia Pichl.

www.lieblingsfach-matte.de