



YOGA IM SCHULSPORT

Eine mixed-methods Studie an zwei Berliner Oberstufenzentren

Lange Zeit hatte ich schon den Wunsch gehegt, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Yoga-Unterricht für Kinder hatte ich zusammen mit einer Kollegin schon vor vielen Jahren bei uns im Gesundheitszentrum erfolgreich aufgebaut und sehr positive Erfahrungen damit gesammelt. Die Möglichkeit, Jugendliche im Yoga zu unterrichten, bot sich dann im Rahmen einer Studie, die vom BDY finanziell gefördert, durch die Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin durchgeführt wurde und deren Studiendesign ich durch die Auswahl der Übungspraxis mitgestalten konnte.

Text: Alexander Peters

Allerdings ahnte ich nicht wirklich, was mit dem Unterricht für AbiturientInnen im Rahmen des Schulsports auf mich zukommen würde. Über meine Erfahrungen als auch die meiner Kolleginnen in der Studie »Yoga im Schulsport« möchte ich gerne in diesem Artikel berichten, das Studiendesign skizzieren und die Ergebnisse der Studie vorstellen, nachdem die Studie nun abschließend publiziert worden ist.

Hintergrund der Unterrichtstätigkeit war eine nicht-randomisierte, kontrollierte Studie an zwei Berliner Oberstufenzentren im Jahre 2016. Die wissenschaftliche Verantwortung hatten Prof. Dr. Andreas Michalsen und sein Team vom Immanuel-Krankenhaus, Hochschulambulanz der Charité. Weitere Wissenschaftler der Charité um Prof. Georg Seifert und der Universität Potsdam waren ebenfalls an der Studie beteiligt. Als Yogalehrende waren Andrea Diers und Leila Schoeneich (Yogalehrerinnen BDY/EYU) sowie Alexander Peters (Autor und Yogalehrer BDY/EYU) an der Durchführung des Yoga-Unterrichtes beteiligt. Für die gute Zusammenarbeit möchte ich mich an dieser Stelle auch noch mal besonders bei Dr. Michael Jeitler, Hannah Zillgen, Manuel Högl, Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Christian Kessler bedanken, durch die die Studie ermöglicht und sehr engagiert begleitet wurde.

Ausgangssituation

Ausgangspunkt für die Studie war die Beobachtung, dass bereits 13 Prozent der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahre Stress erfahren¹ (im Vergleich: Bevölkerungsdurchschnitt 66 Prozent²), wobei stressbedingte Symptome wie Depressionen, Schlafprobleme und Rückenschmerzen eine große Rolle spielen. Demgegenüber hat sich Yoga als ein holistisches System verschiedenster Mind-Body-Praktiken zur Stressreduktion bereits in anderen Kontexten bewährt, so dass die Vermutung nahe liegt, dass Yoga auch im schulischen Kontext eine stressreduzierende Wirkung nachweislich hervorbringen kann.

Im Gegensatz zu den USA, in denen bereits einige Studien zu diesem Thema durchgeführt wurden³, ist die Lage in Deutschland unzureichend untersucht und es fehlen Studien zum Thema »Yoga mit Jugendlichen«. Diese Studie sollte für weitere Klärung und neue Erkenntnisse auch im Hinblick auf zukünftige Studien sorgen. Das übergeordnete

Anliegen der qualitativen Erhebung war die daten-geleitete Beantwortung der beiden Leitfragen: Wie erleben die SchülerInnen die Yoga-Kurse und welche Erfahrungen machen sie im Zusammenhang mit Yoga? Welche Auswirkungen hat Yoga auf die SchülerInnen? Außerdem sollten Daten erhoben werden, die einer detaillierten Evaluation dienen und wichtige Informationen für zukünftige Studien oder Yoga-Programme liefern können. Die beiden Hauptaspekte waren hier: Welchen Nutzen, welche Chancen und Probleme birgt die Einbettung von Yoga in den Schulkontext? Wie wird das Yoga-Programm von den SchülerInnen angenommen und bewertet?⁴

Die vorliegende Studie kombinierte also qualitative und quantitative Forschungsstrategien im Sinne eines mixed-methods Ansatzes. Der Anspruch der Studie bestand darin, ein Yoga-Programm möglichst feld- und praxisnah in den Schulalltag zu integrieren und diesen Prozess empirisch zu begleiten. Im Vordergrund standen vor allem die Erfahrungen, das Erleben und die Eindrücke der SchülerInnen. Diese wiederum sollen Rückschlüsse auf die Machbarkeit, die Möglichkeiten und Grenzen eines solchen Programms zulassen.⁴



Insgesamt wurden 102 Jugendliche auf ihre Eignung geprüft, wovon letztendlich 92 Personen in die Studie eingeschlossen werden konnten. Der Altersdurchschnitt lag bei 19,6 Jahren und 67 Prozent der Teilnehmenden waren weiblich. In zwei Oberstufenzentren wurde anschließend eine Kohortenstudie mit einer aktiven Kontrollgruppe (Schulsport) durchgeführt. 54 TeilnehmerInnen wurden drei Yoga-Gruppen zugeteilt, wohingegen 38 TeilnehmerInnen in drei Gruppen weiterhin regulären Schulsport erhielten und somit die Vergleichsgruppe bildeten. 92 Datensätze konnten abschließend in die endgültige Analyse einbezogen werden. Primärer Endpunkt war Stress auf einem validierten Fragebogen (der sogenannte CPSS) von Beginn an bis zur zehnten Woche. Zu den sekundären Ergebnissen gehörten außerdem Depressionen/Angstzustände (HADS), Aufmerksamkeit (D2), Lebensqualität (WHO-5), Stimmungslage (POMS) und Visuelle Analog Skalen (VAS) für allgemeine Schmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schlafqualität. Die Ergebnisparameter wurden zu Beginn der Studie, in Woche 10 und bei einer sechsmonatigen Nachuntersuchung bewertet. Außerdem wurden qualitative Interviews in drei Fokusgruppen mit jeweils sechs TeilnehmerInnen durchgeführt.

Was geübt wurde

Die Intervention bestand aus zehn Kurseinheiten zu je 75 Minuten (beziehungsweise 90 Minuten inklusive Vor-/Nachbereitung) die im Rahmen des Sportunterrichtes jeweils wie üblich in der schulischen Turnhalle durchgeführt wurden. Während meine beiden Yoga-Kolleginnen die Turnhalle ausschließlich für ihren Yoga-Unterricht nutzen durften, war ich selbst vor die große Herausforderung gestellt, den Unterricht in einer Turnhalle anzuleiten, die zeitgleich von einer Badminton-Gruppe genutzt wurde. Es war nicht nur stimmlich anspruchsvoll, gegen die Hintergrundgeräusche anzusprechen, sondern gleichzeitig auch schwierig, eine ruhvolle und entspannungsfördernde Unterrichtsatmosphäre herzustellen. Da war er also, der »feld- und praxisnahe Schulalltag« mit all seinen (räumlichen) Begrenzungen.

Jede einzelne Praxiseinheit bestand aus:

BEGRÜSSUNG UND FEEDBACK ZUR LETZTEN WOCHE (CIRCA 5 MINUTEN)

Die momentane Verfassung, die Erfahrungen aus dem letzten Yoga-Unterricht und der Übungspraxis zu Hause wurden erfragt. Dann wurde das Thema der heutigen Stunde kurz vorgestellt.

EINLEITUNG UND WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN (CIRCA 10 MINUTEN)

Um bei sich selbst und in der unmittelbaren Gegenwart anzukommen, wurden in der Rückenlage Wahrnehmungsübungen (Umgebung, Körper, Atmung, innere Stimmung, Gedanken) angeleitet.

MOBILISIEREN UND AUFWÄRMEN (CIRCA 10 MINUTEN)

Hier wurden verschiedene Übungen zur Mobilisation, der Tonusregulation und der Atemvertiefung angeleitet, wie zum Beispiel diverse Varianten im Vierfüßlerstand und der Tigeratmung, abwärtschauender Hund, Ausfallschrittvarianten, aufrechter Stand und Vorbeugen aus dem aufrechten Stand (symmetrisch und asymmetrisch).

INTENSIVERER ĀSANA-PRAXIS-TEIL (CIRCA 20 MINUTEN)

Die Teilnehmenden wurden durch verschiedene Sonnengrüße, zum Beispiel Rishikesh-Sūrya-Namaskār, Ashtānga-Sūrya-Namaskār A und B und Standhaltungen, körperlich abwechslungsreich gefordert.



BODENÜBUNGEN UND ÜBERGANG ZUR ENTSPANNUNG (CIRCA 15 MINUTEN)

Ganze Hocke, tiefer Liegestütz, Heuschrecke, Kopf-Knie-Haltung, Zange, Drehsitzvarianten, Bootshaltung, Schulterbrücke, Päckchenhaltung und Drehungen im Liegen mündeten in die Entspannung in der Rückenlage.

EINFACHE PRĀNĀYĀMA-ÜBUNGEN IM SITZEN (CIRCA 5 MINUTEN)

Shītalī-prānāyāma (Einatmung durch gerollte Zunge), einfache Varianten der Nasenwechselatmung (nāḍī-shodhana-prānāyāma), mahat-yoga-prānāyāma (yogische Tiefenatmung), Zählen der Ausatemungslänge wurden angeboten und eingeübt.

STILLE-MEDITATION IM SITZEN (CIRCA 5 MINUTEN)

Die TeilnehmerInnen saßen in einer angenehmen, aufrechten Sitzhaltung und die Stille-Meditation wurde mit einer Klangschale ein- und ausgeleitet. Die Dauer der Stille-Meditation wurde im Laufe der Unterrichtsstunden von zwei Minuten bis auf maximal fünf Minuten gesteigert.

FEEDBACK-RUNDE UND VERABSCHIEDUNG (CIRCA 5 MINUTEN)

Kurzes Erfragen der momentanen Verfassung nach der Praxis und Raum für Mitteilungen und Fragen, woraufhin dann die Verabschiedung in die Woche und in die häusliche Praxis erfolgte.

Allgemeine Hinweise zur Yoga-Praxis und Guidelines wurden auch während des Unterrichts und »zwischen den Zeilen« vermittelt, wie zum Beispiel:

- Übe Deiner momentanen und allgemeinen Verfassung entsprechend.
- Nimm Dir die Freiheit, Pausen einzulegen, Übungen anzupassen und vorzeitig zu beenden, wenn dies nötig wird.
- Übe im eigenen Rhythmus, gleichmäßig, ruhevoll und ohne Eile.
- Übe immer im schmerzfreien Bereich.
- Lass die Bewegung von Deinem Atem geleitet sein.
- Wenn der Atem ruhig und gleichmäßig fließen kann, dann ist die Praxis angemessen.
- Erkenne und respektiere Deine Grenzen. Übe nach Deinem inneren Empfinden.
- Richte Deine gesammelte Aufmerksamkeit während der Übung auf die Erfahrungen in Deinem Körper.

- Übe locker, entspannt und unambitioniert. Strebe keinen Perfektionismus an.
- Lass Deine Yoga-Praxis erfreulich und genussvoll sein.

Alle SchülerInnen erhielten einen verschriftlichten Übungskatalog mit Übungsbeschreibungen und Piktogrammen und wurden dazu angehalten, auch zu Hause regelmäßig Yoga zu üben, um ihre eigene individuelle Praxis zu vertiefen.

Erfahrungen der TeilnehmerInnen

Yoga wurde von den meisten TeilnehmerInnen sehr gut angenommen. Sie berichteten über eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Vorteilen sowie über eine allgemeine, erholsame Wirkung:

»Ich muss ehrlich sagen, dass ich da schon abschalten konnte. Also ich hab nicht geschlafen, ich war wach, aber halt abgeschaltet – im Ruhemodus. Also so kannte ich das davor eigentlich noch nicht. Ich konnte noch nie so wirklich liegen und entspannen – und dabei wach sein.«

»Manchmal war es auch sehr anstrengend. Aber am Ende machen wir diese Meditation – die ist auch sehr entspannt, finde ich. Man vergisst diese Spannung, also diese Anstrengung.«

»Bei Sportübungen kann es ja schon sein, dass immer wieder körperliche Probleme entstehen können, und Yoga hat da halt genau das Gegenteil gemacht, es hat geholfen.«

»Also ich habe gemerkt, dass ich keine Rückenschmerzen mehr habe. Mein Orthopäde hat mir mal gesagt, dass ich Verdacht auf Bandscheibenprobleme habe, aber seitdem ich Yoga mache, fühle ich gar keine Schmerzen mehr. Das freut mich auch.«

Die TeilnehmerInnen nannten die Linderung von Schmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden, eine höhere Mobilität und Flexibilität, eine verbesserte Körperhaltung und einen besseren Schlaf:

»Auch wenn es immer nur einmal die Woche war – die Beweglichkeitssteigerung, die man da schon hatte war schon krass. Also ich hätte nicht gedacht, dass man das von einmal in der Woche so erweitern kann.«

»Die Atemübungen und diese Meditationssachen haben zum Beispiel auf jeden Fall beim Einschlafen geholfen. Wenn ich nicht einschlafen konnte, hab ich oft Atemübungen gemacht und bin dann diese Meditationssachen nochmal im Kopf durchgegangen – irgendwann hab ich geschlafen wie ein Baby.«

Einige TeilnehmerInnen nutzten die neuen Übungen und Erfahrungen (insbesondere den Atem als Instrument der Selbstregulierung) in ihrem Alltag. Eine ruhige, offene und konzentrierte Atmosphäre stärkte den Sinn der Gruppe:

»Ich fand gut, dass es eigentlich auf freiwilliger Basis war. Man musste ja die Übungen, wenn man sie nicht machen konnte oder gemerkt hat, dass man etwas nicht hinkriegt oder einfach nicht machen möchte, auch nicht machen. Und das fand ich richtig gut. Dadurch war man halt nicht gezwungen, irgendwas zu machen.«

»Sonst gibt es auch immer so eine starke Konkurrenz, so einen Kampf irgendwie. Und im Yoga hat man quasi die ganzen Gefühle oder Empfindungen, die man hatte, geteilt. Also jeder hat sich vielleicht gleich angestrengt gefühlt oder gleich entspannt.«

»Ich fand es einfach auch ganz schön, weil man es nicht so richtig mit Schule verbunden hat. Also man ist dann halt nach dem Unterricht einfach noch hingegangen, aber das war jetzt nicht so richtig, »ja, jetzt haben wir noch Sportunterricht«, sondern eher so »ja, wir machen jetzt noch Yoga«. Also es war einfach angenehmer und auch echt cool.«

Die Möglichkeit zu eigenverantwortlichem Handeln war eine willkommene Abwechslung zum empfundenen Druck und zur Fremdbestimmung im normalen (Schul-)Leben:

»Und beim Yoga wurde ja immer gesagt ‚okay, wir beobachten nur, wir bewerten das nicht‘ und jeder guckt halt für sich, was eben guttut und wie weit er gehen kann und möchte, und es kommt halt mehr darauf an, dass man das eben wirklich ernst nimmt und bei der Sache ist und eben auch was für sich tut. Das empfinde ich als riesigen Vorteil gegenüber dem normalen Sportunterricht und Schule generell.«

»Also man muss mit niemandem mithalten, sondern geht wirklich nur an seine eigenen Grenzen.

Und da gab's irgendwie so kein richtig und kein falsch.«

»Eigentlich ist es völlig egal, wie groß du bist, mit welchen Voraussetzungen du reingehst oder wie viel du wiegst oder was auch immer. Jeder guckt für sich, was guttut und wie weit er gehen kann und möchte und es kommt mehr darauf an, dass man das wirklich ernst nimmt und bei der Sache ist.«

»Ich glaube, es war auch wichtig, dass man nicht diesen Leistungsdruck hatte, dass man die ganze Zeit das Richtige sagen muss oder das Richtige machen muss und immer kontrolliert wird. Sondern man macht halt nur das, was man kann und was man machen will und man wird auch nicht die ganze Zeit dafür beurteilt wird, ob man's richtig oder falsch macht und – ich glaub des war noch ein guter Unterschied.«

Umstritten war die Frage, ob Yoga – wenn es Teil des Schulsports ist – bewertet oder benotet werden sollte und ob es verpflichtend oder freiwillig sein sollte.⁵

Abschließende Erkenntnisse

Studien mit Kindern und Jugendlichen durchzuführen ist herausfordernd. Alles war nicht so einfach und auf jeden Fall ganz anders als zunächst vorgestellt. So war es zum Beispiel eine gewöhnungsbedürftige Tatsache, dass sich die Jugendlichen zum Üben die Socken nicht ausziehen wollten, da die nackten Füße offenbar schambesetzt waren, aber dies konnte auch nicht weiter verhandelt werden. So fand der Unterricht also immer mit Socken statt. Die SchülerInnen kamen meistens sehr müde und erschöpft aus ihren Kursen zum Yoga-Unterricht, was es nicht immer einfach machte, eine gute Arbeitsatmosphäre zu gestalten. Dennoch zeigte sich in der Auswertung, dass der Yoga-Unterricht bei den Teilnehmenden gut ankam und auch sehr beliebt war.

Obwohl das Setting in der manchmal schmutzigen Turnhalle teilweise mit Baustellenlärm von draußen und der Geräuschkulisse vom Badmintonfeld nebenan alles andere als optimal war, zeigte die Studie dennoch positive Ergebnisse. Dies war für mich selbst sehr erstaunlich, denn ich hatte aufgrund der schwierigen Gesamtsituation schlechtere Ergebnisse erwartet.

Da der Yoga-Unterricht im Rahmen dieser Studie Teil des Schulsports war, sollte die Praxis mit Noten bewertet und auf die schulischen Leistungen angerechnet werden. Während die beiden Lehrer in dem zweiten Oberstufenzentrum aktiv am Unterricht teilnahmen, beobachtete an meinem Unterrichts-ort die Lehrerin die Yoga-Praxis von der Bank aus, was die Bewertungssituation noch verstärkte und auch eine unklare pädagogische Rollenverteilung schuf. Da es sich grundsätzlich schwierig gestaltet, den Yoga-Unterricht einer Bewertung zu unterziehen, entschieden sich die beiden Lehrer dazu, die SchülerInnen einen Bericht über ihre eigenen Yoga-Erfahrungen verfassen zu lassen, der dann bewertet wurde, wohingegen sich die Lehrerin für die Bewertung der Sonnengröße entschied, was ich auch vor dem Hintergrund ihrer fehlenden Yoga-Expertise für sehr unglücklich empfand und daher diese Entscheidung auch nicht wirklich unterstützen konnte.

Der Yoga-Unterricht reduzierte nach zehn Wochen signifikant Angst, Depression und Stress im Vergleich zur Baseline. Weiterhin zeigte Yoga ausgeprägtere Verbesserungen im Zeitverlauf für die meisten anderen Parameter, obwohl nicht signifikant im direkten Vergleich zum Schulsport. Die sechsmonatige Nachuntersuchung ergab uneinheitliche Ergebnisse. In den qualitativen Interviews bewerteten die TeilnehmerInnen – wie zuvor bereits dargestellt – die Yoga-Stunden sehr positiv und berichteten über eine Vielzahl von körperlichen und psychologischen Vorteilen sowie über eine allgemeine erholsame Wirkung. Nach zehn Wochen Yoga in der Schule konnte im Vergleich zum regulären Schulsport ein Anstieg der Herzratenvariabilität (mehr parasympathische Dominanz) nachgewiesen werden, was auf eine verbesserte Selbstregulation des autonomen Nervensystems hindeutet.

Fazit

Yoga kann eine wirksame Methode zur Bewältigung von Stress, Ängsten und Depressionen im Rahmen des Schulsports für Heranwachsende sein. Weitere, gut konzipierte randomisierte und kontrollierte Studien mit aktiven Kontrollvergleichsgruppen sollten in der Zukunft durchgeführt werden, um noch mehr Klarheit über die Wirkungsweise von Yoga bei Jugendlichen im schulischen Kontext zu schaffen. Die vorliegende Studie konnte wertvolle Erfahrungen dazu sammeln, wie weitere Studien und guter Yoga-Unterricht im schulischen Kontext zukünftig

aussehen könnten, worauf geachtet werden und was vermieden werden sollte.

Die Ergebnisse wurden unter anderem beim Europäischen Kongress für Integrative Medizin (ECIM) vorgestellt und in Peer-review-Fachjournals veröffentlicht. Zwei medizinische Dissertationen und eine Masterarbeit im Fachbereich der Psychologie entstanden im Zusammenhang mit der Studie.

Publikationen zur Studie

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31987242/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33220624/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32282842/>

Literatur

- 1 **Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland.** Link: <https://edoc.rki.de/handle/176904/1503> – abgerufen am 03.11.2021
- 2 **Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016.** Link: www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/stressstudie-2016-2026692?tkcm=ab – abgerufen am 03.11.2021
- 3 **Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school.** Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21647811/> – abgerufen am 03.11.2021
- 4 **Högl, Manuel:** Masterarbeit »Yoga an Schulen«. Universität Potsdam 2018
- 5 **Qualitative study of yoga for Young adults in school sports.** Link: www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229920318513 – abgerufen am 03.11.2021

ALEXANDER PETERS

HP, Yogalehrer BDY/EYU, Yogatherapeut DeGYT und IAYT.