



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Fit im Lernen durch Entspannung und Bewegung – “Yoga für alle“

“Gunde Schui - guade Schui“ ist seit Jahren Teil unseres Schulprogramms. Im Rahmen der Zielfindungskonferenz der Externen Evaluation wurde im Jahr 2018 von allen Mitgliedern unserer Schulfamilie das Thema "Fit im Lernen" gemeinsam erarbeitet. Kinder- und auch Businessyoga als präventives Stressbewältigungstraining wurde im Schuljahr 2018/19 als fester Bestandteil in den Schulalltag verankert.

Hohe Belastbarkeit bedeutet geringere Stressanfälligkeit. Dies gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Menschen mit hoher Belastbarkeit reagieren schwächer und weniger schnell mit Stressreaktionen auf Stressoren und erholen sich in Folge schneller. Damit sind sie weniger stressanfällig. Menschen, die sich nach Stressereignissen wieder erholen und entspannen können, erkranken weniger häufig an Stressfolgen.

Das Yoga-Projekt ist hier ein wichtiger Baustein, der gewinnbringend dieses Schulprofil stärkt.

Gunde Schui für all unsere Schulkinder der 1. bis 4. Jahrgangsstufe

Kinder und Stress? Passt das zusammen?

Bedenkt man, mit welchen Anforderungen Kinder bereits im Grundschulalter konfrontiert werden, so kann man sich leicht vorstellen, dass sie vielfach Stress erleben. Da sind der Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule, das vielfältige Angebot im Freizeitbereich, das breit gefächerte Medienangebot und die reichhaltigen Konsummöglichkeiten, die zu immer neuen Wünschen und Interessen führen. Zu nennen sind auch Streitigkeiten und Spannungen, denen Kinder im Familien- und Freizeitbereich ausgesetzt sind. Natürlich gibt es viele Schulkinder, die mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, gut zurechtkommen, dennoch ist es sinnvoll, wachsam auf Überforderungssignale zu achten.



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Das gibt den Lehrkräften und ErzieherInnen die Möglichkeit, rechtzeitig etwas zu unternehmen, um das Kind präventiv bei der Bewältigung seines Alltags zu unterstützen. Dadurch können Teufelskreise verhindert werden, die den Stress der Kinder weiter erhöhen. So kann einem Absinken der Leistungen bereits in der Grundschule entgegen gewirkt werden.

Förderung der Gesundheit der Lehrkräfte, Erzieher und Verwaltungspersonal durch Business-Yoga

An die Lehrkräfte an unserer Grundschule ist eine hohe Erwartungshaltung seitens der Eltern geknüpft. Der Spagat zwischen individueller Förderung der ihnen anvertrauten Schüler und den amtlichen Vorgaben im Hinblick auf Beurteilung und Leistungsmessung stellt eine große Herausforderung dar. Eine ähnliche Situation zeigt sich in Hort und Mittagsbetreuung. Das Personal bemüht sich sehr, in Kooperation mit der Grundschule gemeinsame Ziele zu verfolgen. Das Verwaltungspersonal wird mit immer mehr zusätzlichen Aufgaben konfrontiert und leidet unter ständigem Termindruck. Yoga als Entspannungstechnik im Rahmen der Lehrgesundheit soll Burnout, das alle Mitglieder unserer Schulfamilie treffen kann, entgegenwirken.

Eltern-Kind-Yoga-Angebote im Rahmen der Erziehungspartnerschaft

In unserem Konzept zur Bildungs- und Erziehungspartnerschaft haben wir gemeinsam festgelegt: Alle Eltern fühlen sich als Teil der Schulfamilie wohl, wertgeschätzt und für gemeinsame Ziele verantwortlich. Eltern und Lehrkräfte informieren einander über Themen, die für Bildung und Erziehung von Bedeutung sind. Eltern und Lehrkräfte arbeiten gemeinsam am Erziehungs- und Bildungserfolg der Kinder und Eltern beteiligen sich aktiv am Schulleben. Aus diesem Grund ist es für uns selbstverständlich, die Eltern aktiv am Yoga-Projekt teilnehmen können.



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Erarbeitung von Umsetzungsmöglichkeiten der Yoga-Übungen im Unterrichtsalltag

Bereits nach der ersten Yoga-Einheit konnten die Grundschul Kinder es kaum erwarten, bis zur nächsten Stunde. Die Umsetzung der Übungen im Unterricht wurde regelrecht eingefordert und somit gerne von allen Lehrkräften im Unterrichtsalltag verankert. So wurde der Sonnengruß als morgendliches Ritual eingeführt und die darin vorkommenden Tiere für verschiedene Phasen des Unterrichts genutzt:

- Ich bin ruhig wie eine Schnecke.
- Ich bin konzentriert wie eine Kobra.
- Ich bin schlau wie eine Katze.
- Ich bin freundlich wie ein Hund.



Für die kommenden Schuljahre wurden Yoga-Matten und Fachliteratur angeschafft, damit die erworbenen Kompetenzen nachhaltig im Unterrichtsalltag der Klassleitungen und Fachlehrkräfte weitergeführt werden können. Neue Lehrkräfte werden durch kollegiale Beratung und Hospitation in die Thematik eingeführt und unterstützt.

Förderung der Sozialkompetenz durch Partner- und Gruppen-Yogaübungen



Der Yoga-Trainer Florian Sprater achtete stets sehr genau darauf, dass in der Gruppe Regeln des gemeinsamen Zusammenlebens eingehalten werden. Partner- und Gruppen-Yogaübungen schulten den sensiblen Umgang miteinander.



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Kommunikation

Vorstellung des Projekts durch den Yoga-Trainer im Rahmen einer Elternbeiratssitzung im Oktober 2018. Die KlassenelternsprecherInnen informierten in Eigenregie alle Eltern der jeweiligen Klasse. Unterstützt wurde dies durch einen Elternbrief der Klassenleitung.

Yoga-Workshops für alle 4. Klassen zum Schuljahresbeginn

Leider reichten die Projektgelder nicht aus, um alle Jahrgangsstufen gleichwertig mit Yoga-Einheiten zu versorgen. Im Einvernehmen mit dem Elternbeirat wurde beschlossen, dass die vier vierten Klassen im Rahmen eines Workshops (3x2 Stunden) zu Schuljahresbeginn eine kurze Einweisung in Entspannungstechniken durch den Yoga-Trainer erhalten. Die Lehrkräfte integrierten regelmäßig Elemente davon im Unterrichtsalltag.

Alle anderen Klassen erhielten 8 wöchentliche Yoga-Einheiten, d. h. jeden Dienstagvormittag hatten die Klassen 1a/2a/3a von November bis Januar, die Klassen 1b/2b/3b von Februar bis April sowie die Klassen 1c/2c/3c von Mai bis Juli jeweils zwei Schulstunden Yoga-Unterricht.

Business-Yoga

Business-Yoga ist:

Y OGA
O HNE
G ROßEN
A UFWAND



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de
www.gslerche.musin.de

Unser Lehrerzimmer mutierte dienstags ab 13.15 Uhr zum Yoga-Raum! 10x60 Minuten Businessyoga-Einheiten für alle Mitglieder unserer Schulfamilie



Im Sinne der Nachhaltigkeit bietet Florian Sprater per WhatsApp Anleitungen für Business-Yoga sowie Entspannungsübungen an.



Zusätzlich wurden Lehrkräfte, ErzieherInnen und Verwaltungspersonal zum Thema Yoga und Atemübungen und ihre Wirkung bei Kindern im Rahmen von Schulinterne Lehrerfortbildungen gecoacht. Der Yoga-Trainer war stets bereit, gemeinsam mit den Lehrkräften weitere Ideen und Konzepte gemeinsam zu entwickeln.

Präsentation im Rahmen des Sommerfestes "Yoga für alle"

Eine Dokumentation unseres Ganzjahresprojekts wurde im Rahmen unseres Sommerfestes am 19.07.2019 allen Mitgliedern der Schulfamilie präsentiert. In der Ruhezone hinter unserem Schulgarten lud Florian Sprater zum Eltern-Kind-Yoga ein. Im zeitlichen Abstand von 30 Minuten war das Angebot äußerst begehrt.



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Konkrete Ergebnisse des Projektes

Schüler: verinnerlichten kindgerechte Yogaübungen und forderten die Umsetzung dieser im Unterricht ein, zeigten spürbare Freude an neuen Bewegungsmöglichkeiten, setzten selbstständig erworbene Techniken gezielt vor Leistungserhebungen/Proben zur Stressbewältigung und Angstreduktion ein, verbesserten sichtbar ihre koordinativen Fähigkeiten, zeigten erhöhte Sozialkompetenz durch rücksichtsvolleren Umgang miteinander im Unterricht und Pausen



Erwachsene: stärkten ihre Schulter-Nacken-Rückenmuskulatur, stärkten das Gemeinschaftserleben innerhalb der Schulfamilie, Förderung der Kommunikation bezüglich Umsetzungsmöglichkeiten im Unterricht sowie Umsetzungsmöglichkeiten im familiären Umfeld.

Finanzierung

Das Yoga-Projekt wurde unter dem Stichwort "Gesunde Schule" der Techniker Krankenkasse finanziert - Gesamtkosten ca 15.000€ für das Gehalt des Trainers sowie Yoga-Bücher für Lehrkräfte). Der Förderverein der GS Lerchenauer Str 322 übernahm die Kosten für die Yogamatten in Höhe von 300€.



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

Lerchenauer Str. 322
80995 München

Tel.: + 49 89 -62 23 101-0

Fax: + 49 89 -62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Trägerschaft und Projektkoordination

Träger: Techniker Krankenkasse, Frau Maren Schüler,
Postfach 602740, 22237 Hamburg

www.tk.de/gesundeschule

Koordination: Schulleitung Frau Gabriele Bayer-Maier &
Schulpsychologin Frau Christine Durst

Qualitätssicherung: steter Austausch mit dem Trainer, regelmäßige Reflexion im Rahmen des Business-Yogakurses, Abstimmen der Übungen anhand des Schüler-Feedbacks, Aufgreifen von Methoden im Alltagsunterricht (Arbeit mit Düften, Klängen, inneren Bildern und energiespendenden Steinen)

Dokumentation: im Jahrbuch der Grundschule und Homepage

Evaluation: wird im Schuljahr 2019/20 innerhalb der Schulfamilie erfolgen,
Eltern/Lehrkräfte: online-Erhebungsbogen über unsere Homepage in Planung
SchülerInnen: Paper-Pencil-Version

Namasté

