

Seminarfach „Yoga“ an der Albert- Einstein- Schule Laatzen

Wie oft und wie herzlich lachen wir in der Schule? Wann vergeht uns das Lachen in der Schule? Worüber oder aus welchem Anlass lachen wir? Wie können wir Lachen und Fröhlichkeit in unserer Schule fördern? Hilft mir das Lachen gegen Stress und Prüfungsangst? Man sagt „Lachen ist gesund“ und „Lachen verbindet.“ Sind das nur Binsenwahrheiten oder ist das Wirklichkeit? Was passiert im Körper, wenn wir lachen? Welche Auswirkungen hat das Lachen auf die Beziehung zu Mitmenschen? Wie funktionieren Lachyogaübungen? Diese und viele andere Fragen stellten sich 16 Schülerinnen des 11. Jahrganges an der Albert Einstein- Schule in Laatzen. Sie wählten das Seminarfach „Yoga“ für zwei Schuljahre im September 2011.

In einem Seminarfach sollen sich Schüler und Schülerinnen der Oberstufe fachübergreifend mit Literaturrecherche und dem Literaturstudium auseinandersetzen. In der Studentafel sind dafür zwei Wochenstunden vorgesehen. Das Seminarfach „Yoga“ bietet darüber hinaus auch die eigene Auseinandersetzung mit dem theoretisch Gelesenen. Innerhalb des Seminarfaches schreiben die Schüler und Schülerinnen an unserer Schule eine Facharbeit.

Inhalte der vier Semester des Seminarfaches „Yoga“

Im ersten Semester standen allgemeine Fragen der Literatur – und Bibliotheksarbeit im Mittelpunkt. Außerdem lernten die Schüler grundlegende Yogaübungen kennen. Das zweite Semester wurde komplett dem Lachyoga theoretisch wie praktisch gewidmet. Eine Seminarfachfahrt unterstützte die Erfahrungen in Yoga und Lachyoga. Im dritten Semester wurde vor allem die Facharbeit erarbeitet. Das vierte Semester wurde mit der Präsentation der Facharbeit gefüllt. Die Schüler gingen in diesem Zeitraum aber auch Fragen eigener Visionen und der beruflichen Entwicklung nach dem Abitur nach. (siehe Tabelle 1)

Gestaltung des Semesters „Lachyoga“

Auf der Suche nach Antworten auf die vielen Fragen zum Lachen lasen die Schülerinnen je nach Interesse und Aufgabenverteilung eine ganze Reihe von Büchern zum Thema Lachen, Fröhlichkeit, Heiterkeit, Gesundheit und Lebensfreude. (siehe Tabelle 2)

Natürlich ergab die Literaturrecherche beispielsweise Aussagen wie folgende:

Lachen ist gesund. Es regt den Kreislauf an, baut Stress ab und hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Wer herzlich lacht, bemerkt auch, dass die Stimmung sich verbessert und positive Gedanken aufkommen. „Lachen verbessert die Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit. Durch das Lachen werden Endorphine und Neurotransmitter wirksam, welche die allgemeine Aufmerksamkeit erhöhen und zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit führen. Zudem schenken sie ein Gefühl der Zufriedenheit und Sicherheit, was sich ebenfalls günstig auf Lernen und Memorieren auswirkt.“(1) Einem lachenden Schüler gelingt es besser, mit seine Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Daraus erwachsen Gelassenheit. Mut und Selbstvertrauen. Dies macht einen Schüler offener und sicherer im Umgang mit anderen...

Parallel zum Literaturstudium führten die Schülerinnen mit der Gruppe im Unterricht erste Lachyogaübungen vor, welche sie sich aus dem großen Fundus an Übungen selbst ausgewählt hatten.

Während einer einwöchigen Seminarfachfahrt wurden die selbstgestalteten Lachyoga - Sessions der Schülerinnen zu besonderen Höhepunkten. 16 liebevoll und interessant gestaltete Plakate zeigen die Vielfalt der Themen und Lachyogaübungen. Diese intensive Yogawoche bot allen die Möglichkeit, weitere Yogatechniken wie Asanas, Pranayama, Yoga-

Nidra, das Singen von Mantrén und Meditation kennenzulernen. Im Verlaufe der Woche entstanden die meisten Audioaufnahmen für eine Lachyoga- Hör-CD.

Zum Abschluss des Semesters nahmen alle Schülerinnen des Kurses an einem Lachyogaabend der Lachyoga-Gruppe in Hannover Döhren unter Leitung von Sabine Heimes- Freeseemann teil.

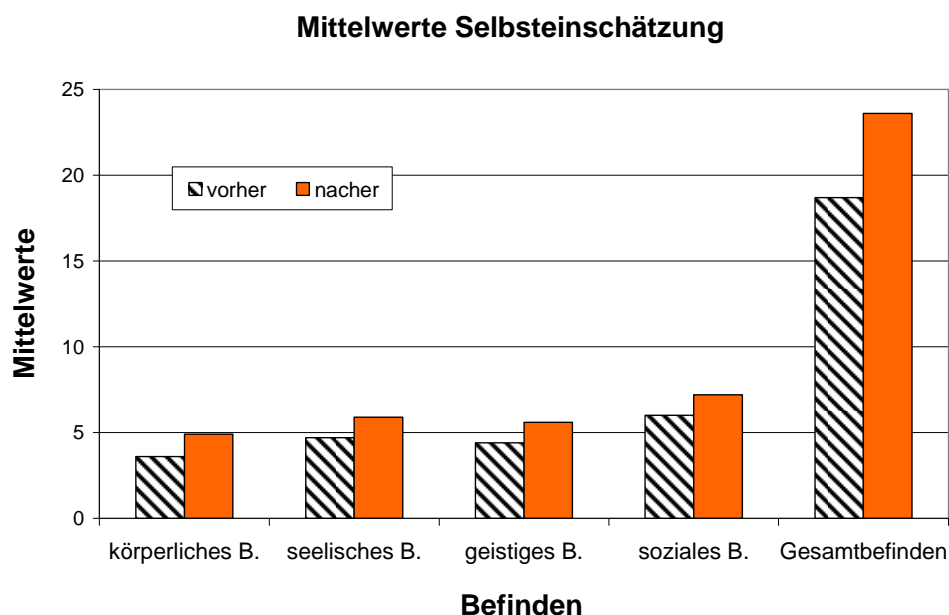
Ergebnisse

Wir, die Schüler wie auch ich, blicken sehr gern auf zwei Schuljahre mit Yoga und Lachyoga zurück. Es entstanden eine ganze Reihe interessanter Facharbeiten. Themen wie „Yoga gegen Prüfungsangst“, „Yoga gegen Schlafstörungen“, „Yoga gegen Rückenschmerzen“

„Stressbewältigung mit Yoga“, Kreislaufstabilisierung durch Yoga“ oder „Stärkung des Selbstbewusstseins durch Yoga“ geben Auskunft über die Vielfalt der Facharbeiten. Vier Schülerinnen untersuchten in ihren dreiwöchigen Selbsttest auch Lachyogaübungen.

Die Lachyoga- Hör-CD wurde zu einer bleibenden fröhlichen Erinnerung an die gemachten Erfahrungen. Mit der Lachyoga- Hör-CD laden die Schülerinnen des Kurses nach kleinen Erläuterungen über die Bedeutung und die Wirkungen des Lachens zu 24 verschiedenen Lachübungen und einer abschließenden Entspannung ein.

Auf Anregung von des Buches „Lachen verbindet“ unternahmen alle Teilnehmerinnen des Kurses vor und nach den Lachyogaübungen eine Selbsteinschätzung. (2) Folgendes Diagramm ergab sich nach der Auswertung von 130 Datensätzen:



Das Diagramm, erstellt auf Grundlage der Selbsteinschätzung der Schülerinnen, zeigt kein überraschendes Ergebnis. Das persönliche Befinden verbesserte sich durch die Lachyogaübungen in jeder Hinsicht. Zu sehen sind hier nur die Mittelwerte, weitere hier nicht dargestellte Auswertungen zeigen, wie unterschiedlich und differenziert die Übungen sich auf das Befinden auswirken.

Im Feedback zum gesamten Kurs hoben die Schülerinnen hervor, dass sie gern in den Unterricht kamen, weil es einen guten Zusammenhalt, gegenseitige Akzeptanz, Wertschätzung und ein großes Vertrauen in der Gruppe gab. Sie hoben das gemeinsame Lachen, die gute Atmosphäre, die Erfahrungen von Yoga-, Lachyoga- und Entspannungsübungen, die intensive Vorbereitung auf die Facharbeit und das entspannte Arbeiten hervor. Die Erfahrungen der Seminarfachfahrt waren ihnen besonders einprägsam. Die Schülerinnen brachten zum Ausdruck, dass sie sich auch nach dem Abitur weiterhin mit

Fragen der Selbstwahrnehmung, den Warnsignalen des Körpers, mit Lach-, Atem- und Yogaübungen zur Stress- und Angstbewältigung oder zum Finden der eigenen Balance, des eigenen Weges beschäftigen werden.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Schülerinnen für ihre Offenheit und das Sich-einlassen auf Unbekanntes, für ihre intensive Mitarbeit, ihr fleißiges Literaturstudium, ihre ernsthafte Auseinandersetzung, ihre Ideen zur Gestaltung des Unterrichts, der Plakate und der Lachyoga-Hör-CD bedanken. Ein herzliches Dankeschön richte ich auch an B. Wetzig und S. Heimes- Freesemann, die mich während der zwei Jahre intensiv mit begleiteten und unterstützten.

Inhalte der vier Semester:

Semester	Inhalt
1.	Yogagrundhaltungen wie Standübungen, Vorwärts- und Rückwärtsbeugen, Drehübungen und Umkehrhaltungen, Sonnengruß, Atemübungen, Übungen: Literaturrecherche, Vergleichen von Autorenaussagen, richtiges Zitieren, Quelleangaben, Bibliotheksbesuch in Hannover Gerald Hüther „Biologie der Angst“, Volker Bretz „Die Yogaweisheit des Pantanjali für Menschen von heute“ Schüler führen für Grundschüler oder Schüler aus den Klassen 5. und 6. am Tag der offenen Tür der AES drei Kinderyogaveranstaltungen durch
2.	Was wollte ich schon immer einmal über das Lachen wissen? (Kartenabfrage) Literaturstudium unterschiedlicher Lachyogabücher Einführung in das Lachyoga durch den Lehrer Schüler führen mit der Gruppe erste Lachyogaübungen durch Schüler schätzen ihr Befinden vor und nach jeder Lachyogasession ein Seminarfachfahrt nach Neubrandenburg (Mecklenburg- Vorpommern): Kennenlernen weiterer Yogatechniken –Asanas, Pranayama, Singen von Mantren, Yoga -Nidra, Meditation, Yogaunterricht mit unterschiedlichen Yogalehrern auch aus unterschiedlichen Yogarichtungen Schüler stellen eine eigene Lachyogareihe mit ihren Wirkungen vor: auf einem Plakat und in Übungen mit der Gruppe ; Aufnahmen für die Lachyoga-Hör –CD Teilnahme an einem Lachyogaabend in der Döhrener Lachyogagruppe (Leitung: Sabine Fresseman) in Hannover
3.	Finden eines (ur-)eigenen Themas für die Facharbeit Struktur der Facharbeit, Literaturrecherche, dreiwöchiger Selbsttest mit Yoga- und/oder Lachyogaübungen Literaturrecherche, Schreiben der Facharbeit, Abgabe nach sechs Wochen eigenständiger Arbeit Gestaltung der Lachyoga-Hör- CD – Erarbeitung kurzer Info-Texte Yoga und Entspannung
4.	Aufnahmen der Infotexte für die Lachyoga-Hör CD Auseinandersetzung mit dem eigenen beruflichen Werdegang – Gestaltung eines Flyers zu einem Berufs-/Studiengang Präsentation der Facharbeit mit Plakat sowie Anleitung der Gruppe mit ausgewählten Yoga-/Lachyoga-Übungen

Tabelle 1

Lachyoga - Literatur:
<ul style="list-style-type: none"> • Lachen ohne Grund – Madan Kataria • Lachyoga – Christoph Emmelmann • Lach dich locker – Heiner Uber / André Steiner • Lachen verbindet – Peter Cubasch • Das kleine Lachyogabuch – Christoph Emmelmann • Der kleine Lachtherapeut – Caroline Rusch • Das kleine Buch der Lachübungen - Manfred Leitner u.a.

Tabelle 2

- (1) Peter Cubasch „Lachen verbindet“ , Breuer &Wardin, S. 110
- (2) Peter Cubasch „Lachen verbindet“ , Breuer &Wardin, S. 152/153