

Wie ist KOAG entstanden? Drei einschneidende Erfahrungen brachten mich auf die Idee, KOAG zu konzipieren:

In der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung las ich einen Artikel über den Dokumentarfilm von Werner Herzog „From one Second to the Next“. Hier geht es um den Umgang mit Handys. Ein Mann fährt einen Siebenjährigen tot, weil er eine SMS an seine Freundin schreibt, während er fährt. Das Schreckliche ist: die Freundin sitzt neben ihm im Auto!! Da stellt sich die Frage, wieweit wir und die zukünftige Gesellschaft sich von der Menschlichkeit entfernen. Können wir trotz digitalem Zeitalter die Menschlichkeit bewahren? Welche Werte und Hilfen können wir den Kindern, die die zukünftige Gesellschaft bilden werden, mitgeben?

Das zweite Ereignis war der Film „Alphabet“. Hier wird gezeigt, wie Kinder unter Druck und Stress schlechter lernen, nicht glücklich sind und auch desinteressierter oder aggressiv werden können. Es wird aber auch gezeigt, wie Kinder in einer guten Atmosphäre motivierter sind, leichter und mit Interesse und Freude lernen.

Das Dritte war der Film „Free the Mind“. Hier zeigt der Neurowissenschaftler Richard Davidson, wie positive Veränderungen selbst bei schweren Störungen mit Achtsamkeitsübungen und Selbstwahrnehmung innerhalb kurzer Zeit möglich sind.

In dem Buch „Das achtsame Gehirn“ von Daniel J. Siegel findet man weitere Forschungsergebnisse und sehr gute Erklärungen, warum Achtsamkeit so gut funktioniert. Viele weitere Studien zeigen unterschiedliche positive Wirkungen von Achtsamkeitsübungen, körperorientiertem Yoga sowie wie Stilleübungen (Meditation/liebende Güte).

Unter Achtsamkeitspraktiken wird hier verstanden, sich seiner eigenen inneren Vorgänge gewahr zu sein, während sie geschehen, z.B. Körperempfindungen.

Danach haben wir KOAG, ein einfaches körperorientiertes Achtsamkeitsprogramm für 6-10 jährige Kinder, nach bestimmten Kriterien entwickelt und einige Male mit gutem Erfolg ausprobiert. Es war uns vor allem wichtig, dass die Lehrkräfte in kürzester Zeit (3 Stunden) lernen können, mit diesem Programm umzugehen und dass das Programm im Schulalltag sowohl einfach zu praktizieren als auch flexibel ist (Gesamtdauer 5-15 Minuten und direkt im Klassenzimmer anwendbar). Das Programm besteht aus 7 Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga, wobei in einigen Haltungen Silben oder Laute getönt, gesummt oder ein Lied gesungen wird. Die letzte Übung ist eine Stilleübung, das „nach Innen lächeln“.

Das KOAG Programm hat vielfältige positive Wirkungen auf verschiedenen Ebenen.

Positive körperliche Wirkungen:

- Die Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und somit auch besser durchblutet.
- Hüftgelenke, Kniegelenke, Schultergelenke und die Wirbelsäule werden bewegt und beweglicher.
- Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Koordination werden gefördert.
- Asymmetrische Haltung wirken gegen Haltungsfehler wie Skoliose. Die Gehirnhälften werden stimuliert und die Koordination wird angeregt.
- Laute tönen, Summen oder Singen verbessert die Lungenfunktion und fördert die Stimme
- ATP (Energiepotential) und die Anzahl der Mitochondrien („Kraftwerke“ in den Zellen) nehmen bei Muskelarbeit zu.

Was ist dann der Unterschied zu Sport?

Im Sport liegen Ziel und Zweck hauptsächlich im Außen wie z. B. Leistung zeigen, gewinnen und korrekte Ausführung. Das kann vor allem für ungeschickte und körperlich benachteiligte Kinder Stress bedeuten.

Bei KOAG geht alle Achtsamkeit nach innen, das äußere Bild ist nicht wichtig. Dadurch werden Druck und Stress vermieden. Das gesamte Programm ist so aufgebaut, dass die Achtsamkeit von außen nach innen geführt wird: zuerst werden Standhaltungen mit offenen Augen geübt sowie körperlich

anstrengende Haltungen, am Ende folgen entspannte Haltungen, Ruhe und eine Stilleübung mit geschlossenen Augen und dem Entfalten von positiven Emotionen. (Psychologie Heute Juni 2013)

Positive biochemische Wirkungen:

- Gaba - Werte (Glücksbotenstoffe) steigen erheblich mehr an als bei andere Bewegungsformen. (Psychologie Heute Juni 2013)
- Die Epigenome (eine Funktion, die Einfluss auf die Umsetzung genetischer Veranlagungen hat) werden positiv beeinflusst. (BDY)
- Serotonin, Melatonin und weitere Botenstoffe werden vermehrt produziert. (Deutsches Ärzteblatt März 2016)

Innere positive Veränderungen :

- Die Immunabwehr wird gestärkt. (Britta Hölzel)
- Gehirnstrukturen ändern sich: es entsteht eine gute Kommunikation zwischen Amygdala (Kampf oder Flucht Zentrum) und präfrontalem Kortex (der Ort im Gehirn, in dem Emotionen reguliert werden, planvolles Handeln und Moral entstehen). (Britta Hölzel)
- Negativer Stress wird reduziert. Durch Stress wird Cortisol ausgeschüttet, wodurch der Hippocampus (der Ort im Gehirn, der u.a. für Gedächtnis, Lernen, räumliche Orientierung zuständig ist) geschädigt werden kann. Wiederum kann das Hippocampusgewebe durch Achtsamkeitsübungen regeneriert werden. (Britta Hölzel)

Positive Wirkungen auf den Geist und das Mentale:

- KOAG bedeutet eine Pause vom Lernen und Denken; das Kind kommt vom Kopf in den Körper und lernt, sich selbst zu spüren.
- Viele Kinder lernen besser, wenn sie sich auch mal bewegen können; das gilt besonders für Jungen.
- Aufmerksamkeit / Achtsamkeit / Konzentrationsfähigkeit werden gefördert. (Britta Hölzel)
- Ritualcharakter gibt Sicherheit und Stabilität.

Positive Wirkungen auf sozialer und emotionaler Ebenen:

- Die Selbstsicherheit wird gesteigert: die Insula (der Ort im Gehirn für Körperwahrnehmung; Körperbewußtsein und Verbindung zu sich selbst) wird gestärkt.
- Das Klassenklima verbessert sich: aggressives Verhalten geht zurück, Verbundenheit und Mitgefühl entwickeln sich. ("Free the mind"; Britta Hölzel; Trautwein)
- Die Hilfsbereitschaft wird gefördert. (Britta Hölzel)
- Eine sichere Bindung (s.u.) wird gefördert. (Daniel J. Siegel)
- Sichere Bindungen reduzieren Angst und Unsicherheit, Selbstregulationsfähigkeit wird gesteigert. (Britta Hölzel) .

Sämtliche positiven Wirkungen halten nur so lange an wie geübt wird, schon nach wenigen Tagen geht die Wirkung zurück, lässt sich aber schnell wieder aufbauen!! Manche Wirkungen sind besonders stark, wenn täglich geübt wird. Das sind selbstverständlich körperliche Geschicklichkeit und Kraft, aber auch z. B. der Stimmungsaufheller GABA steigt bei häufigem Üben noch mehr an.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen sind in verschiedenen Zusammenhängen und viele in Hinblick auf positive Wirkungen bei Krankheiten von körperlicher und psychischer Natur entstanden. Es kann unterstellt werden, dass das, was positive Wirkungen im klinischen Bereich hat, auch bei Gesunden gute und präventive Wirkungen zeigen wird. (Mathis Trautwein) Die Übertragung der Ergebnisse auf das KOAG Programm ist anzunehmen wegen der nach innen gerichteten Achtsamkeit und dem Fokus auf den Körper.

Hinter allen positiven Wirkungen steht die Fähigkeit des Gehirns, sich ein Leben lang umzubauen und plastisch zu verändern.