

KOAG-Rückmeldungen

Körperorientierte Achtsamkeit in der Grundschule - KOAG - wurde bisher in einigen Schulen erfolgreich angewandt.

Die Rückmeldungen - hier anonymisiert - sind überzeugend positiv, sowohl für die ganze Klasse als auch für Einzelne:

"Die Einführungsveranstaltung war sehr gut, ich war erleichtert, dass die Übungen problemlos mitzumachen waren. Gefallen haben mir sehr die bildlichen Darstellungen, die für mich und auch für die Kinder sehr hilfreich sind. Ich war so motiviert, dass ich bereits am nächsten Tag mit drei Übungen anfang. ... Ich bin zur Zeit Klassenlehrerin in einem 2. Schuljahr. Meine anfänglichen Bedenken bezüglich des Platzes im Klassenraum waren völlig unbegründet. Die Kinder fanden schnell genug Platz für sich und die Übungen. Alle Kinder machten freudig mit, wenngleich einige sich nicht gleich auf die Übungen einlassen konnten. Nach einigen Tagen war alle Scheu vorbei und die Kinder genossen die Übungen, die Stille und das sich Konzentrieren auf sich selbst. ... Es ist durchaus hilfreich bei einer aufkommenden Unruhe in der Klasse einige Übungen durchzuführen. Ich stelle immer wieder fest, dass die Kinder danach ruhiger und konzentrierter arbeiten können. Gerade unruhige Kinder profitieren sehr von den Übungen."

"Die Einführungsveranstaltung war sehr anschaulich gestaltet, so dass auch Kolleginnen und Kollegen, die bislang selbst noch nicht mit Yogaübungen in Kontakt gekommen sind im Anschluss an die Veranstaltungen, diese durchführen und einfach anleiten können. In der Klasse stellt die Einführung kein Problem dar. Die Kinder können die Übungen gut umsetzen und wissen nach einigen Tagen was auf sie zukommt, allein wenn sie die Bilder gezeigt bekommen. ... Dabei stellt sich heraus, dass der Platz im Klassenzimmer durchaus ausreicht. Im Sportunterricht sind sie nicht wirklich hilfreich, weil die Konzentration, die sie erzielen dort nicht gebraucht wird."

"Viel sinnvoller erweist es sich die Übungen stets dann einzusetzen, wenn bei den Kindern die Luft raus ist. Dann führen sie die Kinder stets in ihre Mitte und helfen ihnen, sich wieder neu zu konzentrieren."

"Viele Kinder sind beweglicher geworden und nahezu alle können im Anschluss konzentrierter und zielgerichteter arbeiten. Ich werde das Programm weiter in meinen Unterricht einbauen und die positiven Wirkungen zu nutzen wissen."

"Die Übungen werden von den Kindern sehr schnell erlernt, sie machen sie sich auch gegenseitig vor. Zu Beginn hatten manche Schüler und Schülerinnen Schwierigkeiten, sich zu strecken oder auf Zehenspitzen zustehen. Dies gelingt inzwischen immer besser."

"Bei manchen Kindern ist eine verbesserte Körperspannung zu sehen, die sich in einer verbesserten Körperhaltung zeigt."

"Wir stellen insgesamt mehr Aufmerksamkeit bei den Kindern fest."

"Hier handelt es sich um einen introvertierten Jungen, der im Unterricht häufig verträumt ist und sehr langsam arbeitet. Im Sportunterricht wirken seine Bewegungen eher steif und sein Reaktionsvermögen ist verzögert. Die Übungen im Klassenraum zeigen zunehmend Erfolg. Er wird dehnbarer und weicher in seinen Bewegungen und im Anschluss an die Übungen kann er sich auffallend besser konzentrieren und verhältnismäßig zügig arbeiten."

"Hier handelt es sich um einen sehr unruhigen Schüler, der zwar sportlich aber in seiner Feinmotorik eingeschränkt ist. Er ist Linkshänder und dreht Buchstaben und Zahlen. Kinesiologische Übungen haben stets gezeigt, dass ihm Bewegungen, die die Körpermitte kreuzen schwer fallen. Zudem ist er im Kontakt mit seinen Mitschülern teilweise übergriffig und wird phasenweise aggressiv. ... Bei ihm hinterlassen die Übungen nur langsam Spuren. Er lässt sich gerne darauf ein, da ihm alle Art von Bewegung sehr entgegenkommt. Im Anschluss an die Übungen hat man das Gefühl er ist wieder eingenordet. Selbst die Zahlen dreht er auffällig weniger, wenn anschließend Mathematikunterricht stattfindet. Bisher hält das Ergebnis maximal eine Unterrichtsstunde an."

"Ein Junge, der anfangs nur zuschaute, macht immer mehr mit und traut sich auch mittlerweile, die Übungen den anderen Kindern zu zeigen."

"Ein Junge zeigt ein zunehmend angstfreies und zufriedeneres Verhalten gegenüber den Lehrern."

"Ich habe die Übungen nach und nach eingeführt. Auch wenn die Kinder manchmal noch am Anfang Quatsch dabei machen - sie machen die Übungen gerne, werden ruhiger und fordern sie inzwischen auch ein."

Karen Kold Wagner
Klosterbergstrasse 7
63505 Langenselbold
06184-62377
karen-kold@gmx.de
www.yoga-amklosterberg.de

Elke Woertche
Hörnertweg 19
64846 Groß-Zimmern
06071-7378952
info@yogaimhoernert.de
www.yogaimhoernert.de