

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“. In diesem 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, wie weit 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 Stilleübungen (Meditation/liebende Güte). Unter Achtsamkeitspraktiken wird hier verstanden, sich seiner eigenen inneren Vorgänge, z.B. Körperempfindungen, gewahr zu sein, während sie geschehen. Danach haben wir KOAG, ein einfaches körperorientiertes Achtsamkeitsprogramm für Kinder, nach bestimmten Kriterien entwickelt und mit gutem Erfolg ausprobiert.

Wichtig waren uns vor allem eine einfache und flexible Handhabung des Programms im Schulalltag (Gesamtdauer 5-15 Minuten und direkt im Klassenzimmer anwendbar) und dass die Lehrkräfte in kürzester Zeit (3 Stunden) lernen können, mit diesem Programm umzugehen.

Das Programm besteht aus Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga, wobei in einigen Haltungen Silben oder Laute getönt werden, 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 beweglicher. Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Koordination werden gefördert. Asymmetrische Haltung wirken gegen Haltungsfehler wie Skoliose. Das Zusammenspiel der Gehirnhälften wird stimuliert, die Koordination wird angeregt. Laute tönen, Summen oder Singen verbessert die Lungenfunktion und fördert die Stimme.

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. Viele Kinder lernen besser, wenn sie sich auch mal bewegen können; das gilt besonders für Jungen. Aufmerksamkeit / Achtsamkeit / Konzentrationsfähigkeit werden gefördert (Britta Hölzel), der Ritualcharakter gibt Sicherheit und Stabilität. Positive Wirkungen auf sozialer und emotionaler Ebenen sind eine Steigerung der Selbstsicherheit und der Körperwahrnehmung, dem Körperbewusstsein.

Das gesamte Programm ist so aufgebaut, dass die Achtsamkeit von außen nach innen geführt wird: zuerst werden Standhaltungen mit offenen Augen sowie körperlich anstrengende Haltungen geübt, am Ende folgen entspannte Haltungen. Den Abschluss bildet eine Stilleübung mit geschlossenen Augen und dem Entfalten von positiven Emotionen.

KOAG bedeutet eine Pause vom Lernen und Denken: Das Kind kommt vom Kopf in den Körper und lernt, sich selbst zu spüren.