

## **Yoga macht gute Noten – Kann gezielter Yogaunterricht die Konzentrationsfähigkeit von SchülerInnen steigern?**



Zur Erlangung des Titels diplomierte Yogalehrerin YS (Yoga Schweiz/Berufsverband)

von Christine Enz  
Lotos Ausbildungsschule Zürich  
St. Gallen im Mai 2010

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG</b>	<b>2</b>
<b>2. WAS IST KONZENTRATION?</b>	<b>4</b>
<b>3. KONZENTRATION UND YOGA</b>	<b>6</b>
3.1. Welche Übungen/Asanas aus dem Yoga sind besonders geeignet, um die Konzentration zu fördern?	6
3.2. Beispiel einer Lektion	9
<b>4. PRAKTISCHER TEIL</b>	<b>10</b>
4.1. Zeitlicher Ablauf	10
4.2. Tagebuch während 10 Wochen Unterricht an der Schule	12
<b>5. AUSWERTUNG</b>	<b>18</b>
5.1. Fragebogen_1	18
5.2. Konzentrationstest d2	18
5.3. Fragebogen_2	19
<b>6. ÜBERPRÜFEN DER HYPOTHESE UND SCHLUSSWORT</b>	<b>22</b>
<b>7. DANK</b>	<b>24</b>
<b>8. QUELLEN</b>	<b>25</b>
<b>9. ANHANG</b>	<b>25</b>

## 1. Einleitung

Von Anfang an war für mich klar, dass ich für meine Projektarbeit eine Gruppe unterrichten möchte, die noch nie Yoga gemacht hat. Was kann Yoga als Methode bei Menschen bewirken, die wenig oder keine Kenntnis von Yoga haben? Meine erste Idee war, bei einem Fussball Club anzufragen, ob sie bereit wären, ihre Spieler für ein paar Wochen zu mir ins Yoga zu schicken. Diese Idee scheiterte aus terminlichen Gründen. Zudem merkte ich, dass mir ein echter Bezug zum Fussball fehlt. So suchte ich in einem Umfeld, das mich betrifft und interessiert.

An der Kantonsschule unterrichtete ich Tanz und Pilates. Darum weiss ich, wie wichtig der körperliche Ausgleich für SchülerInnen ist, die täglich mindestens acht Stunden Kopfarbeit leisten. Zudem beruhigt und erfrischt Yoga den Geist. Könnte Yoga helfen nach einem Schultag abzuschalten, um sich wieder neu auf die Hausaufgaben und das Lernen zu Hause zu konzentrieren? Wie sollte ich jene SchülerInnen finden, die wirklich Mühe haben, sich zu konzentrieren? Vor dreizehn Jahren unterrichtete ich an einer privaten Sekundarschule Mathematik Einzelstunde. Yoga war mir damals völlig unbekannt. Mein Schüler war zwölf, sehr intelligent, aber wahnsinnig nervös. Er konnte seinen Schreiber kaum ruhig halten und seine Knie wippten die ganze Zeit auf und ab. In meiner Ratlosigkeit forderte ich ihn auf, die Handflächen auf den Tisch zu legen, die Fersen aktiv in den Boden zu stossen, die Augen zu schliessen und ruhig Ein- und Auszuatmen. Ich war selber erstaunt, wie konzentriert der Rest der Stunde verlief. Mit einer einfachen Übung war es mir gelungen, den Jungen zu beruhigen und eine Situation zu schaffen, die ein konzentriertes Arbeiten ermöglichte.

Das war meine Zielgruppe!



Ich nahm Kontakt auf mit der Ortega Schule St.Gallen. Die Ortega ist eine Privatschule für integrierte Oberstufe, die dank ihrer Struktur und Grösse die Möglichkeit hat, sehr individuell auf die SchülerInnen einzugehen. Die Schulleitung war bereit mein Projekt an der Schule durchzuführen und unterstützte mich von Anfang an optimal. Meine Idee stellte ich den Klassen vor und fand 14 Freiwillige (zehn Mädchen und vier Knaben) im Alter zwischen 13 und 16 Jahren, die von November 2009 bis Februar 2010 zehn Wochen lang zu mir ins Yoga kommen wollten. Während dieser Zeit würde jeweils montags und freitags nach der Schule in einem Schulzimmer Yoga geübt werden. Am Ende der Versuchsphase sollte ein Fragebogen über eine allfällige Veränderung Auskunft geben. Mit dem Wissen, dass Selbsteinschätzung nicht immer einfach ist, suchte ich nach einer weiteren Möglichkeit die Veränderung messbar zu machen. Das BIZ (Berufsinformationszentrum) empfahl mir den Konzentrationstest d2. So hatte ich ein Instrument gefunden, das mir nebst Beobachtungen und Fragebogen, Aufschluss geben konnte, bezüglich meiner Hypothese.

### **Hypothese**

Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit. Eine Steigerung ist bereits nach zehn Wochen feststellbar.
--

Mir blieben noch drei Wochen bis zum Beginn. Da ich im Schulzimmer unterrichten sollte, bestellte ich Matten, besorgte mir Bücher zum Thema Konzentration und überlegte mir, was ich inhaltlich vermitteln wollte. Welche Asanas und Pranayamas sind für Jugendliche und zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit besonders geeignet?

Der erste Teil meiner schriftlichen Arbeit ist der Konzentration und deren Rolle im Yoga gewidmet. Der zweite Teil beinhaltet den zeitlichen Ablauf und mein Unterrichtstagebuch, das den Prozess der zehnwöchigen Versuchsphase aus meiner Sicht beschreibt. Im letzten Teil werden die Resultate ausgewertet, die sich aus Fragebogen und Konzentrationstest ergeben. Die Hypothese wird überprüft und ein Fazit gemacht.

## 2. Was ist Konzentration?

*„Desa bandhas cittasya dharana.“*

Das Festbinden des Geistes an eine Stelle ist Konzentration.<sup>1</sup>

Bei Patanjali bedingt die Konzentration mit dem Zurückziehen der Sinne – Pratyaharah.

Definition Konzentration

*„lat. concentra = Zusammen zum Mittelpunkt. Konzentration ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.*

*Fokussierung bedeutet, dass für eine gewisse Zeit auf das momentan Ausgeübte oder Empfundene geachtet wird, je nach Aufgabe auch auf Kommendes.*

*Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach. Daher versteht man unter Konzentration das relativ lange andauernde Aufrechterhalten eines Aufmerksamkeitsniveaus.“<sup>2</sup>*



Konzentration bedeutet also, die Gedanken zu bündeln, damit sie auf eine Sache gerichtet sind.

Folgende Faktoren können die Konzentrationsfähigkeit stören:

- **Innere Hindernisse** (Ungelöste Konflikte, starke emotionale Zustände)

<sup>1</sup> Yoga Sutra, Yogaleitfaden des Patanjali, 4. Überarbeitete Auflage 2007, Seite 47

<sup>2</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration\\_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration_(Psychologie)) Stand 29. März 2010

- **Akustische Störungen** (Zwei Dinge gemeinsam zu machen, ist schwierig. Im Zug lesen und am Schluss noch zu wissen, was man gelesen hat und gleichzeitig ein Gespräch das nebenan geführt wird, mit zu hören, ist nahezu unmöglich.)
- **Angst** (Löst ähnliche körperliche Symptome wie Stress aus; Blutdruck steigt, Herzkreislauf wird aktiviert, Blutgefäße verengen sich, der Sympaticus wird aktiv, vermehrte Ausschüttung von Adrenalin. Der Körper ist bereit, der Geist wach. Diese körperlichen Reaktionen können die Prüfungssituation unterstützen. Nimmt jedoch die Angst überhand, gerät der Körper ausser Kontrolle. Zittrige Hände und Stimme, Durchfall, Verstopfung, Blackout sind die Folgen.)
- **Schlafmangel**
- **Zeitdruck**
- **Ungeeigneter Arbeitsplatz**
- **Fehlende Motivation**

Oft ist ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren verantwortlich für fehlende Konzentrationsfähigkeit. Bei Jugendlichen in der Pubertät ist die emotionale Befindlichkeit meist sehr schwankend, was ihre Konzentration massiv beeinträchtigt. Auch die fehlende Motivation spielt bei dieser Altersgruppe eine wichtige Rolle.

Definition Motivation

*„Motivation meint die Gesamtheit der einzelnen Motive und Gründe, eine bestimmte Sache zu tun. Die Gründe wiederum sind das, was Sie sich als positive Folge des Handelns erhoffen.“<sup>3</sup>*

Es wird unterschieden zwischen:

- **Primäre (sachbezogene) Motivation** Sie richtet sich auf die Sache selbst. Der Lernende hat Spass am Lernen, weil ihn das Thema, die Materie interessiert.

und

- **Sekundäre (sachfremde) Motivation** Es geht nicht um die Lerninhalte. Der Lernende will lediglich etwas Unangenehmes (schlechte Note, Strafe) vermeiden oder etwas Angenehmes (Belohnung) erreichen.

Ein Schulalltag ohne Motivation oder mit nur sekundärer Motivation ist schwierig. Die Motivation ist für den Lernerfolg sehr entscheidend. Oft entstehen Lernprobleme sowohl aus mangelnder Motivation, als auch aus fehlender Konzentration. SchülerInnen sollten sich in der Schule konzentrieren und dann zu Hause beim Lernen und Aufgaben lösen. Lässt die Aufmerksamkeit nach, kann der Schulstoff nicht erlernt werden und bei Prüfungen werden keine guten Noten geschrieben.

---

<sup>3</sup> Das grosse Buch der Konzentrationstechniken, Andrea Solms, 1. Auflage, 2009, S. 44

### 3. Konzentration und Yoga

#### 3.1. Welche Übungen/Asanas aus dem Yoga sind besonders geeignet, um die Konzentration zu fördern?

Im Yoga spielt die Konzentration immer eine wichtige Rolle. Sie ist ein essentieller Bestandteil des Yoga. Sich mit Achtsamkeit der Atmung zuzuwenden, fordert Konzentration. Somit hat jegliches Praktizieren von Yoga mit Konzentration zu tun. Und doch scheint es mir sinnvoll für die Unterrichtserie mit Jugendlichen eine Auswahl von Übungen und Asanas auszuwählen, die dem Aspekt Konzentration besondere Aufmerksamkeit schenken. Die Stunden sollen ruhig und entspannend sein. Zwischendurch sollen anspruchsvollere Asanas die Gedanken ganz in die Gegenwart holen. Zudem will ich dem jugendlichen Alter meiner SchülerInnen Rechnung tragen und lege meinen Fokus auf folgende Bereiche:

- Atemübungen/Pranayama
- Asanas, hauptsächlich Haltungen, die das Selbstvertrauen und den Gleichgewichtssinn stärken
- Entspannungen mit Visualisierungen
- Yoga Nidra mit Sanskalpa
- Progressive Muskelentspannung

#### Atemübungen/ Pranayama

Über die Atmung ist es möglich, sehr schnell in Kontakt mit dem Körper zu kommen. Mit jeder Ausatmung sollen die Gedanken losgelassen werden, weiterziehen. Der Übergang vom bisherigen Schultag zum Liegen auf der Matte wird so ermöglicht. Zu Beginn der Stunde wird die **Yogiatmung** in drei Phasen geübt: Händflächen auf den Bauch legen, tiefe Atemzüge, so dass die Bauchdecke sich hebt und senkt, weiter zum Brustkorb und zum Schlüsselbein. Dann alle Phasen nacheinander Ein- und Ausatmen. **Nadi Shodana** wird im Liegen oder Sitzen geübt. Bewusst verzichte ich auf „laute“ Atmungen wie Ujjayi und Kapala Bhati, da diese bei Jugendlichen zu Gelächter und Unruhe führen können.

#### Asanas

Aus der Vielfalt der Asanas habe ich mich für den Einstieg auf **Apanasana, Baddha Konasana, Navasana** und **Adho Mukha Svanasana** beschränkt. Im Stehen wird **Tadasana** geübt, um ein Gefühl für die Aufrichtung des Körpers zu bekommen. Bin ich im Lot? Wie fühlt es sich an, wenn ich aufrecht auf beiden Füßen stehe? Junge Menschen neigen dazu, sich kleiner zu machen (Juveniler Rundrücken) oder ihr Gewicht im Stehen nur auf einem Fuss zu tragen (seitwärts in der Hüfte zu „hängen“). Mit **Virabhadrasana** soll sich ein Gefühl der Stärke und des Selbstvertrauens bei den TeilnehmerInnen (TN) einstellen. War der Unterricht bis zu diesem Zeitpunkt noch lärmig, änderte sich dies immer wenn wir **Vrkasana** übten. Dieses Asana fordert volle Konzentration und der Ehrgeiz möglichst lange in der Position zu verweilen, wird geweckt. Das gleiche Verhalten löst **Bakasana** aus. Die Asana Reihe beendete ich mit **Viparita Karani**. Dieses Asana vermag, wie kaum ein anderes, den Fokus nach Innen zu lenken.



### Entspannung mit Visualisierung

Im **Savasana** werden nochmals gedanklich alle Körperteile entspannt. Während der Entspannung visualisieren die TN ihren Lieblingsplatz, das Meer oder ein helles, warmes Licht in ihrem Herzraum.

### Yoga Nidra\* mit Sanskalpa

Zweimal war eine Yoga Nidra Stunde vorgesehen, wo die TN ihr persönliches Sanskalpa formulieren. Dieser positiv formulierte Satz wirkt ins Bewusstsein und ins Unterbewusstsein. Das lange Liegen und Entspannen hat eine sehr beruhigende Wirkung. (\*Diese Technik des *yogischen Schlafes* ist relativ jung und wurde von Svami Satyananda Sarasvati entwickelt.)

### Progressive Muskelentspannung

Auf diese Technik bin ich nach ein paar Wochen gestossen. Um den Übergang vom hektischen Schulalltag zur ruhigen Yogastunde zu machen, schien sie mir geeignet: Eine Übung, die Aktiv–Passiv und Passiv–Aktiv ist.

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge angespannt, kurz gehalten und wieder gelöst. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Durch die Entspannung der Muskulatur wird auch geistige Unruhe oder Erregung reduziert.












Mit der progressiven Muskelentspannung konnte ich die heterogene Gruppe gut auf die gemeinsame Yogastunde einstimmen. Denn schon das Praktizieren von Yoga benötigt Konzentration; um Konzentration zu üben, muss der TN sich konzentrieren können!

Yoga ist kein Kochbuch, das ein Rezept für Lernblockaden und eines für Prüfungsangst enthält. Man würde so der Gesamtheit des Yoga nicht gerecht werden. Aber Yoga bietet eine breite Palette von Übungen mit verschiedenen Wirkungen an, die spezifisch und in ihrer Ganzheit wirken. So ist es sinnvoll mit einer speziellen Gruppe – in meinem Fall die Jugendlichen, die ihre Konzentrationsfähigkeit steigern wollen – gezielt zu arbeiten und immer wieder auf ihre Situation Bezug zu nehmen. Also eine Prüfungssituation visualisieren und sich sehen, wie man ganz ruhig und sicher die Antworten schreibt oder mit

Selbstaffirmationen das Vertrauen stärken. Daher konzentrierte sich meine Arbeit auf folgende Punkte:

- Entspannen
- Beruhigung der Gedanken
- Zurückziehen der Sinne (Ich bin ganz bei mir.)
- Selbstwertgefühl entwickeln
- Selbstvertrauen stärken

### 3.2. Beispiel einer Lektion

	Savasana Progressive Muskelentspannung; rechter Fuss anspannen, kurz halten, rechter Fuss entspannen, rechtes Bein anspannen, kurz halten, rechtes Bein entspannen...so durch alle Körperteile
	Hände auf dem Bauch, 5 mal in den Bauch Ein- und Ausatmen Hände auf dem Brustkorb, 5 mal in den Brustkorb Ein- und Ausatmen Hände ans Schlüsselbein, 5 mal bis unter die Schlüsselbeine Ein- und Ausatmen Alle drei Phasen Ein- und Ausatmen
	Apanasana
	Baddha Konasana
	Navasana, dynamisch
	Adho Mukha Svanasana
	Tadasana
	Virabhadrasana
	Vrkasana
	Bakasana
	Viparita Karani
	Savasana Einzelne Körperteile gedanklich entspannen, ohne Bewegung Visualisierung
	Nadi Shodana Im Liegen oder Sitzen
	Abschluss Aufrechter Sitz, Hände im Chin Mudra, Atmung fein zur Nase ein und aus Einatmen; Hände zur Decke strecken Ausatmen; nach vorne neigen

## 4. Praktischer Teil

### 4.1. Zeitlicher Ablauf

- September 2009  
Kontaktaufnahme mit der Schulleitung, Vorstellen meiner Idee, gemeinsam mit der Schulleitung weitere Schritte planen. Wie wird informiert? Wo und wann findet der Unterricht statt?
- Oktober 2009 (Woche 43)  
Informationsbrief an die Eltern und SchülerInnen. Der Brief wird von mir verfasst, aber im Namen der Schulleitung verteilt.

*Liebe Schülerinnen, Liebe Schüler  
Liebe Eltern*

*Es ist mir eine Freude und ein Anliegen, Sie / euch über ein Yoga Projekt zu informieren, zu welchem wir gerne in unserer Schule Hand bieten. Ich möchte Sie / euch bitten, das Angebot mit Interesse zu unterstützen, es ist auf jeden Fall eine einmalige Gelegenheit, Yoga für sich selbst zu entdecken.*

*Frau Christine Enz hat schon verschiedentlich für uns gearbeitet. Sie schliesst nun ihre Yoga LehrerInnen Ausbildung ab und möchte sich in ihrer Diplomarbeit mit dem Thema Yoga in der Schule auseinandersetzen. Ziel der Arbeit ist es, Anhaltspunkte auf folgende Frage zu erhalten: Kann Yoga die Konzentration und somit die Aufnahmefähigkeit von SchülerInnen steigern?*

*Für ihre Diplomarbeit „Yoga macht gute Noten – Kann gezielter Yogaunterricht die Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen steigern?“ sucht Christine Enz nun Schülerinnen und Schüler, die während 10 Wochen jeweils von 15:20 Uhr bis 16:20 Uhr am Montag und Freitag einen von Frau Enz geleiteten Yogaunterricht in einem Schulzimmer der Ortega besuchen. Die erste Stunde findet am 23. November 09 statt. Vor und nach diesen 10 Wochen sollen mit einem Fragebogen die Befindlichkeit und allfällige Veränderungen der TeilnehmerInnen (schulische Leistung, Konzentration, etc) evaluiert werden. Die Daten werden anonym behandelt. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Arbeit eine Auswertung. Der Unterricht ist freiwillig und kostenlos.*

*Der Hatha-Yoga Unterricht beinhaltet Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Phasen der Entspannung. Die Achtsamkeit auf die Atmung fördert die Zentrierung und Konzentration. Mit den Asanas werden Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtssinn geübt. Allgemein soll die Vitalität gesteigert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erreicht werden.*

*Zur Person von Christine Enz, 1972*

- Ausbildung zur Tänzerin/Choreografin in Winterthur, Berlin und Zürich,
- verschiedene Projekte auf Bühnen und in Schulen (u.a. 2006 Sonderwoche an der Ortega)
- 2006 bis 2010 Ausbildung zur Yogalehrerin YS an der Lotoschule Zürich
- zur Zeit Lehrerin an der Kantonsschule St.Gallen für Tanz und Pilates
- gemeinsam mit Susanna Koopmann Leiterin des Studio 8 in St.Gallen ([www.studio-8.ch](http://www.studio-8.ch))

*Nächste Woche wird Frau Christine Enz die einzelnen Klassen besuchen und interessierte SchülerInnen können sich dann in die TeilnehmerInnenliste eintragen.*

*Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und freue mich auf eine rege Teilnahme!*

*Mit freundlichen Grüßen  
GD*

- Oktober 2009 (Woche 44)  
Dienstag 27. Oktober 8:30 bis 9:50 Uhr Besuch der vier Klassen, ich stelle mich vor, beantworte Fragen, Interessierte können sich in die TeilnehmerInnenliste eintragen
- November 2009 (Woche 45)  
Anmeldetalon<sup>4</sup> (mit Unterschrift der Eltern) wird an die 14 Interessierten verteilt, der Anmeldetalon muss bis Ende Woche im Sekretariat der Schule abgegeben werden
- November 2009 (Woche 47)  
Erinnerungsschreiben<sup>5</sup> an die Teilnehmenden wird verteilt
- November 2009 (Woche 48)  
Montag 23. November 15:20 bis 16:20 Uhr Start ;  
Fragebogen\_1 an Teilnehmende<sup>6</sup>, Konzentrationstest d2<sup>7</sup>, kurze Yogasequenz
- November 2009 bis Februar 2010 (Woche 48 bis Woche 7)  
Jeweils montags und freitags von 15:20 bis 16:20 Uhr Hatha Yoga (ohne Wochen 52, 53 und 5)
- Februar 2010 (Woche 7)  
Abschluss; Fragebogen\_2<sup>8</sup> an Teilnehmende, Wiederholung Konzentrationstest d2
- März 2010 (Woche 12)  
Resultate<sup>9</sup> Konzentrationstest an Teilnehmende, Text<sup>10</sup> für die Homepage der Ortega Schule verfassen

Der Zeitplan konnte ohne Abweichungen realisiert werden. Zweimal fiel der Unterricht wegen schulinternen Anlässen (Ausflug, Notenkonferenz) aus. Diese Stunden wurden nicht nachgeholt. So fanden in dieser Versuchsphase 18 Yogastunden statt. Drei Schülerinnen (Maja, Karin und Sabine) besuchten den Unterricht nur bis Ende Dezember.

---

<sup>4</sup> siehe Anhang

<sup>5</sup> siehe Anhang

<sup>6</sup> siehe Anhang

<sup>7</sup> siehe Anhang

<sup>8</sup> siehe Anhang

<sup>9</sup> siehe Anhang

<sup>10</sup> siehe Anhang

## 4.2. Tagebuch während 10 Wochen Unterricht an der Schule

### 23. November 2009

Heute ist die erste Stunde. Am Morgen hole ich das Paket mit den Yogamatten auf der Post ab.

Der Kurs startet mit vier Knaben und zehn Mädchen im Alter von 13 bis 16 Jahren. Vier TN sind krank. Am Anfang der Stunde stelle ich mich vor. Ich verteile Becher für Wasser, die sie anschreiben und die ich jedes Mal mitbringen werde, ebenso ein Büchse mit Traubenzucker – als Stärkung. Die TN machen den Konzentrationstest und füllen den Fragebogen aus. Dann stellen wir die Pulte zur Seite, was sehr mühsam ist und viel Lärm verursacht. Der Platz ist auch für zehn TN sehr eng. Es liegt Matte an Matte. Es folgt eine kurze Yogasequenz mit Navasana, Tadasana und Vrksasana. Neugierig und motiviert folgen die SchülerInnen den Anweisungen. Bei der Schlussentspannung liegen alle ruhig und entspannt. Nur Anna und Bea kichern.

### 27. November 2009

Heute sind sechs SchülerInnen krank. Ich erzähle von Neti Jala. Die TN wollen das unbedingt ausprobieren. Die Stunde ist unruhig. Plötzlich fragt Bea: „Macht Yoga dünn?“ „Yoga macht dünn, schön und glücklich“, antworte ich. Sie schaut mich erstaunt an und übt weiter.



Vrksasana stehen alle sieben Atemzüge lang.

Bei der Schlussentspannung mit Musik können sich auch Anna und Bea besser entspannen; Anna sieht Bilder aus Afrika und Bea ein Zimmer voller Blumen.

### **30. November 2009**

Die Stunde beginnt im Sitzen. Die TN werden unruhig, weil sie Mühe haben zu sitzen. Maja schwatzt sehr viel. Bei der Schlusssentspannung sind alle ruhig.

### **4. Dezember 2009**

Am Anfang der Stunde frage ich: „Was macht ihr, wenn ihr gestresst seid?“ Sie antworten: Musik hören, fernsehen, schlafen.

Die Stunde beginne ich mit einer Übung zu zweit: Eine Person ist im zusammengerollten Blatt, die andere legt ihre Hände an die unteren Rippenbögen. Sie sind erstaunt, wie gut spürbar die Bewegung des Brustkorbes bei der Atmung ist. Des weitern machen wir eine Übung mit dem Strohhalm. Die SchülerInnen versuchen so fein durch den Strohhalm auszuatmen, ohne die Feder, die vor ihnen liegt, wegzublasen. Die Erkenntnis, dass die Ausatmung so lang sein kann, ist für alle neu.

### **7. Dezember 2009**

Eine sehr unruhige Stunde. Zum ersten Mal sind alle 14 TN anwesend. Der Platz reicht kaum aus. Es liegt Matte an Matte, sie berühren sich. Die räumliche Situation erschwert die Konzentration. Das Wegrücken der Bänke und Stühle zu Beginn und am Ende der Stunde ist schon akustisch sehr *unyogisch*.

Heidi bemerkt während der Yoga Vollaratmung, dass sich ihre Hände, die auf dem Bauch liegen, kaum bewegen. Ich gehe zu ihr hin und stelle fest, dass die Atmung tatsächlich kaum spürbar ist.

Nach der Stunde tauchen Zweifel auf. Was läuft nicht richtig? Was könnte ich ändern? Abklärung mit der Schule, ob der Unterricht auch in meinem Studio, das nur drei Gehminuten von der Schule entfernt ist, stattfinden könnte. Nach den Weihnachtsferien werden wir wechseln. Genügend Platz ist wichtig. Immer wieder stelle ich mir die Frage, ob trotz unruhiger Stunden etwas hängen bleibt? Muss ich mich von meinem Ziel, dass ein Yogaunterricht bei Jugendlichen in Ruhe stattfindet, lösen?

### **11. Dezember 2009**

Heute kommen nur sieben TN. Ich frage sie: „Was ist Yoga für Euch?“ „Entspannung, Konzentrationssport, so was Geistiges“, antworten sie. Margrit sagt, sie hätte nach dem Yoga eine bessere Laune. Sie hat zu Hause auch schon die Atmung mit den Händen auf dem Bauch ausprobiert. Lisa spürt nach dem Yoga weniger Verspannungen im Nacken. Heidi spürt keinen Muskelkater vom Sport, wenn sie Yoga macht, dafür hat sie manchmal Kopfschmerzen.

Diese Rückmeldungen zeigen mir, dass sich die SchülerInnen auch zu Hause mit Yoga beschäftigen und Veränderungen wahrnehmen. Die Konzentration während der Stunde ist sehr gut.

### **14. Dezember 2009**

Vor der Stunde schreibt mir Maja folgendes SMS:

*Hallo christine Könnte ich nicht mehr ins joga kommen weil ich 1. Viel zu tun habe und 2. Weil ich keine zeit mehr habe. Es tut mir echt leid aber ich hoffe sie ersehen mich. Liebe grüße maja*

Yoga Nidra Stunde. Die TN wirken sehr entspannt und können 20 Minuten ruhig im Liegen bleiben. Am Schluss verteile ich ihnen ein Übungsblatt<sup>11</sup> für Weihnachten. Sabina erzählt mir, dass sie seit sie sich erinnern kann, eigentlich immer Kopfschmerzen hat. Besonders stark, wenn sie ganz ruhig liegen soll. Ich empfehle ihr die Augenübung (Hände reiben, an die Augen legen, Gewicht des Kopfes in die Hände legen, Wärme spüren), Shashankasana und Nadi shodana.

In der Zwischenzeit:

Ich leite das Anliegen von Maja an die Schule weiter. Die Eltern möchten, dass Maja weiter ins Yoga kommt, weil sie oft Etwas anfängt und es nicht zu Ende macht.

#### **4. Januar 2010**

Ich hole die TN in der Schule ab und wir gehen in mein Studio. Dort liegen die Matten bereit und die Stunde beginnt. Alle sind konzentriert und machen gut mit, ausser Maja stört. Sie schwatzt mit Bea, die nebenan ist.

Ich führe Nadi Shodana ein. Diese Übung scheint viel Konzentration und Anstrengung zu kosten.

Die Entscheidung, wo der Unterricht in Zukunft stattfindet, liegt bei den TN. Am Ende der Stunde finden alle, dass sie den Yogaunterricht künftig lieber im Studio machen wollen. Sabina klagt wieder über Kopfschmerzen und wir entscheiden, dass sie nicht mehr zum Unterricht kommt. Ihre Mutter hat mir per Mail erklärt, dass ihre Tochter seit Geburt unter chronischen Kopfschmerzen leidet. Sie hätten gedacht Yoga bringe eine Verbesserung. Dies sei aber nicht der Fall. Sabina hat den Unterricht insgesamt fünf Mal besucht.

Betreffend Maja sende ich folgendes Mail an die Schulleitung:

*liebe rahel*

*wie bereits kurz besprochen, war die gestrige yogastunde sehr anstrengend, da maja das mitmachen grösstenteils verweigert hat, kaugummi kaute, obwohl ich sie gebeten hatte, den kaugummi zu entsorgen. sie schwatzt und hat offensichtlich keine motivation fürs yoga.*

*mir ist klar, dass ihr als schule der meinung seid, wer sich anmeldet, soll auch dabeibleiben bis zum schluss. mir ist es natürlich auch ein anliegen, dass möglichst viele bleiben. jedoch ist es im yoga nicht möglich, mit druck und drohungen zu arbeiten, da es ja genau darum geht stress und druck abzubauen. die freiwilligkeit ist die basis und wenn eine so grundsätzliche ablehnung vorhanden ist, wie ich sie bei maja vermute, bringt es nichts.*

*gerne nehme ich auch mit dem klassenlehrer oder den eltern kontakt auf.*

*also die gute meldung ist; gestern waren vor allem die erstklässlerInnen konzentriert und voll dabei!*

*lieber gruss  
christine*

Auch die Eltern von Maja sehen ein, dass es unter diesen Umständen keinen Sinn macht. Maja wird nicht mehr ins Yoga kommen.

---

<sup>11</sup> siehe Anhang

## **8. Januar 2010**

Margrit, Sonja und Eli sind wirklich konzentriert und bleiben während der ganzen Zeit bei sich. Die drei haben über Weihnachten auch zu Hause Yoga ausprobiert, resp. ihren Freundinnen oder der Mutter gezeigt. Diese Erzählung zeigt mir, dass der Unterricht Spuren hinterlässt. Klaus, Max und Peter sind heute unkonzentriert. Sind aber voller Neugierde, als ich erzähle, dass wir in der nächsten Stunde Neti Jala machen werden!

Die Hälfte meiner Versuchsphase ist vorbei. Noch immer herrscht oft Unruhe in den Yogastunden. Wie kann ich noch mehr Konzentration und Ruhe in die Stunden bringen? Ich entscheide mich, in den verbleibenden fünf Wochen immer mit den gleichen Übungen anzufangen:

Progressive Muskelentspannung

Atmung in den Bauch, Rippen, Schlüsselbein

Apanasana, Schmetterling, Rudern (Stärkung der Bauchmuskeln)

Adho Mukha Svanasana, Urdha Mukha Svanasana

zusammengerolltes Lotosblatt

Dann folgen Asanas im Stehen

Zum Schluss:

Nadi Shodana

Savasana

Abschluss im Sitzen

## **11. Januar 2010**

Wir beginnen gemeinsam mit dem neuen Einstieg, den ich jetzt jede Woche machen werde. Dann zeige ich, wie das Kännchen für Neti Jala zu gebrauchen ist. Wer Lust hat, kann es auch ausprobieren. Daniel und Eli wollen nicht. Die andern probieren es. Alle sind erstaunt, dass es bei ihnen funktioniert. Klaus ist richtig begeistert und findet das neue Gefühl in seiner Nase super. Heidi hat das Gefühl ihr Schnupfen sei weg. Wer will kann ein Netikännchen behalten. Zum Abschluss machen wir Nadi Shodana.

## **18. Januar 2010**

Noch nie wurde in der Stunde so ruhig und konzentriert gearbeitet. Ich freue mich sehr und hoffe, dass dies künftig so bleibt und die Übungen ihre Wirkung zeigen. Nach der Stunde erzählen die SchülerInnen, wie sie Neti Jala zu Hause mit den Eltern und Geschwistern ausprobiert haben.

## **22. Januar 2010**

Daniel ist heute früher als die Anderen da. Er erzählt mir von seinen Problemen eine Lehrstelle zu finden. In der 2. Sekundarklasse sei er richtig „abgesackt“. Weil er zweimal eine schlechte Note hatte, konnte er sich nicht mehr motivieren. Dann kam der Wechsel an die private Sekundarschule. Jetzt sei er wieder gut in der Schule, doch es sei schwierig, sich mit einem schlechten Zeugnis zu bewerben.

Als alle da sind, stelle ich die Frage „Wann fühlt ihr Euch gestresst?“ Einstimmig kommt die Antwort, dass Zeitdruck Stress auslöst. „Mangelnde Zeit am Morgen, wenn man auf den Bus muss oder zu spät mit lernen beginnt“, meint Bea. Und

Daniel: „Mir geht der Laden runter und eine Nullbockstimmung lähmt mich, wenn ich Stress habe.“

Heidi schwatzt die ganze Zeit. Etwas ungeduldig frage ich, ob sie eigentlich nie ruhig sein könne. „Doch.“ „Also dann versuch es eine Stunde lang.“ „Abgemacht.“

Tatsächlich schafft sie es während der Lektion nicht mehr zu schwatzen und sie macht die Übungen konzentrierter als sonst. Peter ist heute sehr unruhig. Er beginnt ein Asana, löst es wieder auf, liegt auf den Rücken, steigt wieder ein, verwirft die Arme...Bea stösst Anna um, während diese in Bakasana balanciert. Sie fällt auf die Seite. Ich schicke Bea in die Garderobe. Die ganze Stunde herrscht ein Chaos und meine Hoffnungen der letzten Stunde sind verfliegen. Während der Schlussspannung lasse ich meinen Blick durch die Klasse schweifen. Alle liegen mit geschlossenen Augen da. Die Beine fallen locker nach Aussen, die Arme liegen neben dem Körper, die Bauchdecke hebt und senkt sich ruhig. Eine ruhige, entspannte Atmosphäre erfüllt den Raum.



Anna fragt nach der Stunde: „Haben sie mich gesehen im Kranich?“ Wir reden darüber, dass es wie beim Tennis ist, vor dem Aufschlag; volle Konzentration. Bea erkläre ich, dass es absolut unmöglich sei, jemanden im Yoga umzustossen, zumal Anna auch auf das Gesicht hätte fallen können.

Übers Wochenende überlege ich immer wieder, was ich machen soll. Wie kann ich die SchülerInnen ins Hier-und-Jetzt holen? Wie sie zur Ruhe, zu sich selber lenken? Am Sonntagabend weiss ich, was ich in der nächsten Stunde mache: Yoga Nidra.

## **25. Januar 2010**

Yoga Nidra Stunde: In meinem Studio stehen Decken und Nackenrollen zur Verfügung. Es dauert fünf Minuten, bis sich alle bequem eingerichtet haben. Margrit schläft ein und schnarcht. Niemand lacht. Klaus wird die letzten 10 Minuten unruhig und beginnt sich zu bewegen. Die anderen bleiben 35 Minuten ruhig liegen. Anna und Bea sagen nach der Stunde, dass sie es sehr genossen haben. Heidi und Lisa erzählen mir nach der Stunde, wieso Sonja heute nicht in der Schule war und somit auch nicht im Yoga. Es gehe um Mobbing und morgen hätte die Klasse mit Sonja ein Gespräch. Die Mädchen sind ganz aufgebracht und erzählen. Ich höre zu.

## **29. Januar 2010**

Wir waren nur zu sechst. Die Stunde war sehr konzentriert und ruhig. Alle haben versucht die Asanas auszuführen und sind ohne Kommentare zum Teil länger oder kürzer in der Stellung geblieben. In so einer kleinen Gruppe wäre es wohl einfacher zu arbeiten. Sonja, Bea und Anna besprechen in der Garderobe, dass sie sich heute sehr gut auf die Übungen konzentrieren konnten, weil es so ruhig war in der Gruppe.

### **9. Februar 2010**

Der Einstieg mit den Übungen der progressiven Muskelentspannung bewährt sich. Es ist eine gute Mischung aus Aktiv–Passiv, Spannung–Entspannung. Während der Asanas ist es sehr unruhig, vor allem Virabhadrasana II löst einen Tumult aus. Bevor wir Sarvangasana machen, erzähle ich den SchülerInnen, von den Yogis, die sich vorstellen, dass der Lebensnektar beständig vom Kopf in den Bauch tropft. Dort wird er verbrennt. In Sarvangasana kann dieses Tropfen angehalten und das Leben so verlängert werden. Alle schauen mich verwundert an. Heidi fragt, ob diese Geschichte wahr sei! Nachher führen sie das Asana länger und konzentrierter, als bisher aus.

### **12. Februar 2010**

Schon die drittletzte Stunde. Die Jungs sind sehr unruhig. Sonja und Eli fühlen sich gestört und bitten die Jungs mehrmals ruhig zu sein. Kurz vor der Schlussentspannung bringt mich die Situation dazu „Ruhe“ zu rufen. Die Schlussentspannung mit Visualisierung einer Lotosblüte wirkt; alle liegen entspannt auf dem Rücken. Nach der Stunde bin ich frustriert, dass ich mich habe aus der Ruhe bringen lassen.

### **15. Februar 2010**

Ich habe jemanden gebeten, vorbeizukommen, um zu fotografieren. Natürlich ist der Fokus dadurch nach aussen gerichtet, aber gleichzeitig sind die TN sehr konzentriert, alles richtig zu machen. Nach Bakasana meint Lea, sie hätte am Anfang nie gedacht, dass sie diese Übung je lernen könne. Die anderen der Gruppe pflichten ihr bei. Die Mehrheit der TN kann dieses Asana und freut sich darüber.

### **19. Februar 2010**

Heute haben die Jungs vor der Stunde den Vorhang inkl. Vorhangschiene herunter gerissen. Um mich und die TN zu beruhigen haben wir die progressive Muskelentspannung, die tiefe Atmung und eine kurze Asanasequenz gemacht. Dann haben die TN den Konzentrationstest d2 und zum Schluss den Fragebogen\_2 ausgefüllt.

Nach dem Abschied blieb ich mit gemischten Gefühlen zurück: Erleichterung, dass der Kurs vorbei war und gleichzeitig ein Bedauern, da mir die SchülerInnen in dieser Zeit auch ans Herz gewachsen waren.

## 5. Auswertung

### 5.1. Fragebogen\_1<sup>12</sup>

Bei Projektbeginn waren 14 TN. Nach fünf Wochen haben sich 3 Schülerinnen abgemeldet. Ihre Fragebogen und Konzentrationstests wurden nicht evaluiert. Der Fragebogen\_1, wurde in der ersten Stunde verteilt und sollte vor allem Auskunft geben über körperliche Beschwerden und die TN für die Thematik sensibilisieren. Die Auswertung des Fragebogen\_1<sup>13</sup> ergibt erst im Vergleich mit den Antworten von Fragenbogen\_2, der am Schluss der Versuchsphase ausgefüllt wird, relevante Angaben. Nur auf zwei Punkte soll verwiesen werden:

Frage „**7. Beschreibe Wo** (Zimmer, Stube, Küche) **Wann** (am Nachmittag, Abend, Frühmorgens) **und Wie** (mit oder ohne Musik, TV, Computer) **Du Deine Hausaufgaben machst?**“ löste eine Diskussion aus, die zeigt, dass Konzentration auch von der Lernumgebung abhängt.

Wichtigste Erkenntnis nach der Auswertung war:

3 der TN haben Mühe sich in der Schule zu konzentrieren.

6 der TN haben zu Hause Mühe sich zu konzentrieren.

- Die TN haben mehr Mühe sich zu Hause zu konzentrieren, als in der Schule.

### 5.2. Konzentrationstest d2<sup>14</sup>

Ebenso wurde in der ersten Stunde der geeichte Konzentrationstest d2 durchgeführt. Im Test müssen alle d mit zwei Strichen durchgestrichen werden. Pro Zeile sind 47 Zeichen zu bearbeiten. Nach jeweils 20 Sekunden wird zur nächsten Zeile gewechselt. Insgesamt sind 14 Zeilen zu bearbeiten. Alle bearbeiteten Zeichen (GZ) minus die Fehler (F1 und F2) ergibt die Konzentrationsleistung (KL). Je nach Alter ergibt sich daraus ein Konzentrationswert von 1 (Minimum) bis 99 (Maximum). Die Auswertung nach der ersten Durchführung ergab Werte zwischen 1 und 95. Was mir aufzeigte, dass die Spannbreite sehr gross war. Erst im Vergleich mit den Werten aus der Wiederholung am Ende der Testphase, würden diese Ergebnisse eine Aussagekraft haben.

Am 19. Februar wurde der Test wiederholt. Nach der Auswertung der zweiten Serie ergaben sich folgende Werte:

---

<sup>12</sup> siehe Anhang

<sup>13</sup> siehe Anhang

<sup>14</sup> siehe Anhang

## Auswertung Konzentrationstest d2

	November 2009		Februar 2010		Differenz
	KL <sup>1</sup>	S <sup>2</sup>	KL <sup>1</sup>	S <sup>2</sup>	KL <sup>1</sup>
Klaus	8	16,7%	46	4,9%	<b>38</b>
Margrit	76	2%	98	1,2%	<b>22</b>
Max	24	0%	46	0,3%	<b>22</b>
Sonja	5	4,4,%	66	2,4%	<b>61</b>
Eli	21	2,1%	54	0,3%	<b>33</b>
Lisa	24	1,1%	69	6%	<b>45</b>
Peter	3	6,3%	34	2,2%	<b>31</b>
Heidi	95	2,7%	99	2,3%	<b>4</b>
Daniel	58	17,3%	90	9,5%	<b>32</b>
Anna	13	10,6%	69	12,6%	<b>56</b>
Bea	1	1,4%	13	1,5%	<b>12</b>

<sup>1</sup>Konzentrationsleistung; Wert zwischen 1 (Minimum) und 99 (Maximum)

<sup>2</sup> Sorgfalt; Anzahl Fehler in Prozenten

- Alle TN haben ihre Konzentrationsleistung im Vergleich zum ersten Mal gesteigert; Sonja gar um 61 Punkte.
- Sieben TN haben sich bezüglich Sorgfalt verbessert, vier verschlechtert.

### 5.3. Fragebogen\_2<sup>15</sup>

Beim Fragebogen\_2<sup>16</sup> waren die Fragen 1 bis 6 mit den Fragen von Fragebogen\_1 identisch. Die Wiederholung zeigt folgende Veränderung:

- 1 TN gab an Mühe zu haben sich in der Schule zu konzentrieren. (anfangs 3)
- 3 TN gaben an Mühe zu haben sich zu Hause zu konzentrieren. (anfangs 6)
- 3 TN haben auch jetzt noch Prüfungsangst.
- 7 TN haben manchmal Prüfungsangst. (anfangs 6)

- Fünf TN schätzen ihre Konzentrationsfähigkeit besser ein.
- Die Prüfungsangst bleibt; eher zunehmend.

Die Fragen 7 bis 14 beziehen sich auf den Yogaunterricht und auf die damit gemachten Erfahrungen.

**8. Am besten gefallen am Yoga hat mir:** *Mehrere Antworten sind möglich.*

- 8 Yoga Nidra (Yoga Schlaf)

<sup>15</sup> siehe Anhang

<sup>16</sup> siehe Anhang

- 0 Atemübungen
- 1 Gleichgewichtsübungen
- 1 Übungen im Sitzen
- 1 Übungen im Stehen
- 3 Übungen im Liegen
- 6 Savasana (Schlussentspannung)
- 6 Neti Jala (Nasenspülung mit dem kleinen Krug)
- 0 Anderes: \_\_\_\_\_

Aus der Beantwortung dieser Frage lässt sich klar eine Tendenz erkennen; beliebt sind die Übungen, die Entspannung bringen und nicht anstrengend sind. Nach einem Schultag ist das Bedürfnis nach Erholung mittels Entspannung gross. Diese Annahme wird in Frage 9 bestätigt:

**9. Nicht gefallen am Yoga hat mir: Mehrere Antworten sind möglich.**

- 0 Yoga Nidra (Yoga Schlaf)
- 4 Atemübungen
- 2 Gleichgewichtsübungen
- 0 Übungen im Sitzen
- 3 Übungen im Stehen
- 0 Übungen im Liegen
- 1 Savasana (Schlussentspannung)
- 1 Neti Jala (Nasenspülung mit dem kleinen Krug)
- 1 Anderes: strenge Übungen \_\_\_\_\_

- Die TN bevorzugen entspannende Asanas.
- Neti Jala findet grossen Anklang. Atemübungen sind weniger beliebt.

**10. Nach der Yogastunde fühlte ich mich jeweils Mehrere Antworten sind möglich.**

- 7 entspannter
- 0 nervöser
- 2 zufriedener
- 0 körperlich überanstrengt
- 4 müde
- 2 lebendig
- 1 anderes: hatte nach der Stunde Kopfschmerz

Peter hat jeweils nach der Stunde Kopfschmerzen. Er würde aber trotzdem weiter ins Yoga kommen, weil er denkt, dass sich Yoga positiv auf seine Prüfungsangst auswirkt.

- Sieben TN fühlen sich entspannter nach der Stunde. Vier TN fühlen sich müde.

**11. Gerne würde ich auch in Zukunft einmal/Woche Yoga machen.**

- 5 Ja
- 5 Nein
- 1 weiss nicht

Sonja, Eli und Anna würden gerne weiter ins Yoga kommen, was mit meiner Einschätzung übereinstimmt. Erstaunt hat mich die Antwort von Max und Peter, die während der Stunden oft auch den Eindruck machten, als seien sie kaum am Yoga interessiert, resp. oft sehr unruhig waren.

- Fünf TN würden weiterhin ins Yoga kommen.

**12. Meine Konzentrationsfähigkeit während der Yogastunde, schätze ich wie folgt ein:**

- 1 Ich konnte mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- 7 Ich konnte mich gut konzentrieren.
- 3 Ich hatte Mühe mich zu konzentrieren.

Teilweise hatten die SchülerInnen Mühe sich zu konzentrieren, weil die andern laut waren.

- Ruhe während dem Yogaunterricht ist wichtig, damit Konzentration möglich ist.

### 13. Hast Du das Gefühl, Yoga hat etwas bei Dir bewirkt?

- 2 Nein
- 9 Ja

Wenn Ja, was hat Yoga bewirkt? *Mehrere Antworten sind möglich.*

- 3 Ich bin beweglicher.
- 4 Ich kann besser atmen.
- 2 Ich fühle mich ausgeglichener.
- 3 Meine Körperhaltung hat sich verbessert.
- 2 Ich habe mehr Selbstvertrauen.
- 6 Anderes: 5 kann mich besser konzentrieren, 1 habe weniger Prüfungsangst

- Neun von 11 TN haben das Gefühl der Yogaunterricht habe etwas bewirkt.
- Fünf TN haben das Gefühl Yoga habe sich auf ihre Konzentration positiv ausgewirkt.

### 14. Und was ich noch sagen wollte:

Es hat mir gefallen. Vielleicht mach ich es wieder. (Sonja)

Yoga war lustig. (Eli)

Es hat sehr Spass gemacht. (Anna)

Es war lustig, aber sehr streng. (Klaus)

Ich finde es hat Spass gemacht ins Yoga zu gehen und war auch spannend. (Bea)

Ich habe mich in der Schule ein bisschen verschlechtert. (Lisa)

Ich finde Yoga gut zur Entspannung, aber für mich ist es nichts. Ich brauche Sport, der schnell ist.

Aber es hat mir gefallen. (Daniel)

Es hat mir gut gefallen und ich bin froh, dass ich mitgemacht habe. Was ich am meisten merke, was sich verbessert hat bei mir, ist das ich besser Atmen kann. Und du warst auch nett. (Margrit)



## 6. Überprüfen der Hypothese und Schlusswort

### Hypothese

Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit. Eine Steigerung ist bereits nach zehn Wochen feststellbar.

Die Ergebnisse des Konzentrationstest stützen meine Hypothese eindeutig. Ebenso relevant scheint mir die Selbsteinschätzung der SchülerInnen; fünf TN denken, dass sich ihre Konzentrationsfähigkeit dank dem Yogaunterricht verbessert hat. Wer das Gefühl hat, sich mit Hilfe des Yogaunterrichts leichter konzentrieren zu können, lernt wohl schon deshalb besser. Jedoch wurde auch klar, dass viele Faktoren das Lernverhalten beeinflussen, auf die in einer 10-wöchigen Projektphase kaum Einfluss genommen werden kann. Um das Lernverhalten grundlegend zu verändern, müsste über eine längere Zeitspanne Yoga gemacht werden.

Wie sich Yoga auf die Noten auswirkt, würde den Umfang dieser Arbeit sprengen. Um allen Faktoren die für den schulischen Erfolg eine Rolle spielen, gerecht zu werden, müsste das Umfeld der Testperson sehr genau untersucht werden.

Eine allzu zielgerichtete „Um...zu“-Motivation ist längerfristig kaum erfolgsversprechend. „Yoga macht gute Noten“ ist der Titel dieser Arbeit und ein Slogan, der SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern aufhorchen lässt und ihr Interesse weckt. Wer aber nur ins Yoga kommt, um bessere Noten zu haben (sekundär Motivation) und kein Interesse am Unterricht entwickeln kann (primär Motivation), besucht den Unterricht nicht 10 Wochen lang. Der Fall von Maja zeigt, dass Yoga an einer Schule nur auf freiwilliger Basis und ohne Druck funktioniert. Die Freiwilligkeit ist absolut notwendig, damit sich die SchülerInnen wohl fühlen und lernen, auf ihren Körper zu hören.

Sogar Sonjas chronisches Kopfwere war für sie nicht Motivation genug. Nach den ersten fünf Mal kam sie nicht mehr zum Unterricht.

Vieles hatte ich mir im Vornherein vorgestellt, was in der Realität dann anders war. Ich war gefordert meine Ideen vom ruhigen Yogaunterricht loszulassen.

Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit und Beglückendes wechselten sich ab, wie eine Berg- und Talbahnfahrt. Nie war eine Stunde von Anfang bis Ende ruhig, wie ich es von meinen Stunden mit den Erwachsenen gewohnt war. Dies verunsicherte mich sehr. Es war ein unerwartet anstrengender Prozess für mich, herauszufinden, wie Yogaunterricht für Jugendliche sinnvoll ist. Ich habe keine Patentlösung gefunden, aber einige Erkenntnisse gewonnen:

- Sind Jugendliche unruhig im Unterricht, bedeutet das nicht automatisch, Desinteresse.
- Ein gewisses Mass an Ruhe ist notwendig, damit sich die TN konzentrieren können.
- Findet der Yogaunterricht am Nachmittag statt, haben die SchülerInnen bereits einen ganzen Schultag hinter sich.
- Themen, die sie beschäftigen (Mobbing, Lehrstellensuche, Prüfungen etc.) werden mit in den Yogaunterricht gebracht.
- Yoga an einer Schule soll freiwillig sein.
- Es ist einfacher mit einer kleineren Gruppe (fünf bis sieben Personen) zu arbeiten.
- Die SchülerInnen sind immer wieder zu ermuntern geduldig und achtsam mit sich selber zu sein.
- Fordernden Asanas lösen Unruhe und Ungeduld aus.

- Im Yoga zählt der Versuch und in der Schule sind die SchülerInnen auf das Resultat fokussiert. Dieser Unterschied muss berücksichtigt werden.



Am Schluss der Stunde lagen jeweils alle entspannt im Savasana. Jede und Jeder war mit der Achtsamkeit mehr bei sich, als zu Beginn der Stunde. Die Energie konnte nach Innen gerichtet werden und die Anspannung war geringer. Wenn ich den Blick über die SchülerInnen schweifen liess, war ich jedes Mal überzeugt: Yoga hat eine Wirkung, in diesem Moment und darüber hinaus.

Mein Projekt hat gezeigt, wie schwierig es für Jugendliche ist, zur Ruhe zu kommen. Mit Geduld, Beharrlichkeit und sich wiederholenden Abläufen kann ihnen immer wieder die Möglichkeit zum Entspannen geboten werden. Auch wenn sie den Einstieg manchmal nur schwer finden, ist das Bedürfnis nach Stille spürbar. Nur schon ein paar Minuten Achtsamkeit auf die Atmung oder Loslassen in der Entspannung kann viel bewirken und verändern: Die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit ist ein Bereich.

Es würde mich interessieren auf diesem Gebiet weiterzuarbeiten. Mit der Ortega Schule bin ich im Kontakt, um im Herbst wieder einen Kurs anzubieten.

## 7. Dank

Ein herzliches Dankeschön gilt folgenden Institutionen und Personen:

- Klaus, Margrit, Max, Sonja, Eli, Lisa, Peter, Heidi, Daniel, Anna, Bea, Maja, Karin und Sabine für ihr Dabeisein.
- Ortega Schule St.Gallen ([www.ortegaschule.ch](http://www.ortegaschule.ch)) für die gute Zusammenarbeit und das Vertrauen. Insbesondere danke ich Rahel Baumgärtner Olivares und Karlheinz Viethen.
- Hannes Thalman ([www.htfotografie.ch](http://www.htfotografie.ch)) für die schönen Fotografien und die freundschaftlichen Konditionen.
- Andrea Weibel vom BIZ für die Gespräche und den d2 Test inkl. Test- und Auswertungsbogen.
- Maria für Scannen und andere Computerangelegenheiten.
- Carlo und Isabelle für das Lesen der Arbeit.

## 8. Quellen

- Yoga Sutra, Yogaleitfaden des Patanjali, Raja Verlag, Stuttgart, 4. Überarbeitete Auflage, 2007
- Das grosse Buch der Konzentrationstechniken, Andrea Solms, Compact Verlag München, 1. Auflage, 2009
- Viveka 44, Hefte für Yoga, Vom Abenteuer, sich selbst zu entdecken, Yoga mit Jugendlichen, Gabriele Bilitewsky, S. 16–23
- d2 Konzentrationstest, © by Hogrefe-Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
- selbst erstellte Fragebogen

[http://de.wikipedia.org/wiki/Progressive\\_Muskelentspannung](http://de.wikipedia.org/wiki/Progressive_Muskelentspannung), Stand 10. Januar 2010  
[http://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration\\_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration_(Psychologie)), Stand 29. März 2010

Bildernachweis:

- Alle Fotografien von Hannes Thalman, St.Gallen

## 9. Anhang

Anmeldetalon

Erinnerungsschreiben

Fragebogen\_1

Konzentrationstest d2

Fragebogen\_2

Bekanntgabe der Resultate des Konzentrationstest d2

Text für die Homepage der Ortega Schule

Übungsblatt Weihnachtssyoga

Auswertung Fragebogen\_1

Auswertung d2

Auswertung Fragebogen\_2

Liebe angehende Yogis

Es freut mich sehr, dass Du bereit bist, bei meiner Projektarbeit „Hatha Yoga in der Schule“ mitzumachen. Um herauszufinden, ob Yoga die Konzentration verbessern kann, ist es wichtig, dass Du während der zehn Wochen den Unterricht regelmässig besuchst.

Start: Montag 23. November 09 (letzte Stunde Freitag 19. Februar 2010)  
Während den Schulferien findet kein Yogaunterricht statt.

Wann: jeweils Montag **und** Freitag 15:20 bis 16:20 Uhr

Wo: Zimmer 2, Ortega

Mitbringen: bequeme Hose

Bitte untenstehenden Talon bis 3. November 09 im Sekretariat abgeben. (Achtung!! Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt; Anmeldungen werden nach Datum der Abgabe berücksichtigt)

Mit freundlichen Grüßen  
Christine Enz

---

### **Anmeldetalon „Hatha Yoga in der Schule“**

Name

Vorname

Klasse

Mobile

Unterschrift der Eltern

Liebe Teilnehmerinnen, Liebe Teilnehmer des Yogakurses

Zur Erinnerung:

Am **Montag 23. November 2009 um 15:20 Uhr im Zimmer 3** findet das erste Mal der Yogakurs statt.

Mitbringen müsst Ihr Trainerhose und evtl. warme Socken, Yogamatten sind vorhanden.

Kursdaten:

23. November 2009 bis 19. Februar 2010

Jeweils Montag und Freitag von 15:20 bis 16:20 Uhr

(Während den Weihnachts- und Sportferien findet kein Unterricht statt.)

Abmelden:

Falls Ihr einmal fehlen müsst, bitte ich Euch, mich per Mail oder SMS zu informieren.  
[enz@studio-8.ch](mailto:enz@studio-8.ch) oder 076 458 10 66.

Ich freue mich sehr, mit Euch dieses Experiment zu starten.

Mit besten Grüßen  
Christine Enz

**Fragebogen 1**  
**Hatha Yoga in der Schule – Projektarbeit CE**

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

**1. Ich fühle mich gesund.**

- ◇ Ja
- ◇ Nein

**2. Folgende Schmerzen kenne ich:**

Kopfschmerzen

- ◇ Nie
- ◇ Selten (1mal / Monat)
- ◇ Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- ◇ Oft (mehr als 1mal / Woche)

Rückenschmerzen

- ◇ Nie
- ◇ Selten (1mal / Monat)
- ◇ Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- ◇ Oft (mehr als 1mal / Woche)

Andere: \_\_\_\_\_

- ◇ Nie
- ◇ Selten (1mal / Monat)
- ◇ Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- ◇ Oft (mehr als 1mal / Woche)

**3. Meine Konzentrationsfähigkeit in der Schule schätze ich wie folgt ein:**

- ◇ Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- ◇ Ich kann mich gut konzentrieren.
- ◇ Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

**4. Meine Konzentrationsfähigkeit zu Hause beim Lernen, schätze ich wie folgt ein:**

- ◇ Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- ◇ Ich kann mich gut konzentrieren.
- ◇ Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

**5. Wie lange kannst Du ohne Pause lernen?**

- ◇ \_\_\_\_\_ Minuten

**6. Hast Du Prüfungsangst ?**

- ◇ Ja
- ◇ Nein
- ◇ Manchmal

**7. Beschreibe Wo** (Zimmer, Stube, Küche) **Wann** (am Nachmittag, Abend, Fröhorgens) **und Wie** (mit oder ohne Musik, TV, Computer) **Du Deine Hausaufgaben machst?**





## Fragebogen 2

### Hatha Yoga in der Schule – Projektarbeit CE

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

#### **1. Ich fühle mich gesund.**

- ◇ Ja
- ◇ Nein

#### **2. Folgende Schmerzen kenne ich:**

Kopfschmerzen

- ◇ Nie
- ◇ Selten (1mal / Monat)
- ◇ Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- ◇ Oft (mehr als 1mal / Woche)

Rückenschmerzen

- ◇ Nie
- ◇ Selten (1mal / Monat)
- ◇ Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- ◇ Oft (mehr als 1mal / Woche)

Andere: \_\_\_\_\_

- ◇ Nie
- ◇ Selten (1mal / Monat)
- ◇ Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- ◇ Oft (mehr als 1mal / Woche)

#### **3. Meine Konzentrationsfähigkeit in der Schule schätze ich wie folgt ein:**

- ◇ Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- ◇ Ich kann mich gut konzentrieren.
- ◇ Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

#### **4. Meine Konzentrationsfähigkeit zu Hause beim Lernen, schätze ich wie folgt ein:**

- ◇ Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- ◇ Ich kann mich gut konzentrieren.
- ◇ Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

#### **5. Wie lange kannst Du ohne Pause lernen?**

- ◇ \_\_\_\_\_ Minuten

**6. Hast Du Prüfungsangst ?**

- ◇ Ja
- ◇ Nein
- ◇ Manchmal

**7. Yoga heisst für mich:**

**8. Am besten gefallen am Yoga hat mir:**

- ◇ Yoga Nidra (Yoga Schlaf)
- ◇ Atemübungen
- ◇ Gleichgewichtsübungen
- ◇ Übungen im Sitzen
- ◇ Übungen im Stehen
- ◇ Übungen im Liegen
- ◇ Savasana (Schlussentspannung)
- ◇ Neti Jala (Nasenspülung mit dem kleinen Krug)
- ◇ Anderes: \_\_\_\_\_

**9. Nicht gefallen am Yoga hat mir:**

- ◇ Yoga Nidra (Yoga Schlaf)
- ◇ Atemübungen
- ◇ Gleichgewichtsübungen
- ◇ Übungen im Sitzen
- ◇ Übungen im Stehen
- ◇ Übungen im Liegen
- ◇ Savasana (Schlussentspannung)
- ◇ Neti Jala (Nasenspülung mit dem kleinen Krug)
- ◇ Anderes: \_\_\_\_\_

**10. Nach der Yogastunde fühlte ich mich jeweils**

- ◇ entspannter
- ◇ nervöser
- ◇ zufriedener
- ◇ körperlich überanstrengt
- ◇ müde
- ◇ lebendig
- ◇ anderes: \_\_\_\_\_

**11. Gerne würde ich auch in Zukunft einmal/Woche Yoga machen.**

- ◇ Ja
- ◇ Nein

**12. Meine Konzentrationsfähigkeit während der Yogastunde, schätze ich wie folgt ein:**

- ◇ Ich konnte mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- ◇ Ich konnte mich gut konzentrieren.
- ◇ Ich hatte Mühe mich zu konzentrieren.

**13. Hast Du das Gefühl, Yoga hat etwas bei Dir bewirkt?**

- ◇ Nein
- ◇ Ja

Wenn Ja, was hat Yoga bewirkt?

- ◇ Ich bin beweglicher.
- ◇ Ich kann besser atmen.
- ◇ Ich fühle mich ausgeglichener.
- ◇ Meine Körperhaltung hat sich verbessert.
- ◇ Ich habe mehr Selbstvertrauen.
- ◇ Anderes: \_\_\_\_\_

**14. Und was ich noch sagen wollte:**

Liebe

März 2010

Anbei die Resultate aus dem Konzentrationstest d2.

**Test im November 2009**

\_\_\_\_\_ Anzahl Punkte \*; Konzentrationsleistung

\_\_\_\_\_ % Fehler in Prozenten; Sorgfalt

**Test im Februar 2010**

\_\_\_\_\_ Anzahl Punkte \*; Konzentrationsleistung

\_\_\_\_\_ % Fehler in Prozenten; Sorgfalt

\* 1 Punkt = Minimum, 99 Punkte = Maximum

Alle Schülerinnen, die im Yogaprojekt mitgemacht haben, waren beim 2. Test besser. Natürlich nicht alle gleich stark; die einen um vier Punkte, jemand um 61 Punkte!

Ich danke Euch nochmals herzlich, dass Ihr mitgemacht habt.  
Und nicht vergessen vor dem Lernen oder einer Prüfung ruhig atmen und Finger ins CHIN MUDRA.

Lieber Gruss

## **„Yoga in der Schule – kann Yoga die Konzentrationsfähigkeit steigern?“ Ein Versuch in der Ortega St.Gallen**

Im Herbst 2010 werde ich meine vierjährige Yogaausbildung in Zürich abschliessen. Für meine Projektarbeit „Yoga in der Schule – kann Yoga die Konzentrationsfähigkeit steigern?“ suchte ich SchülerInnen, die für eine Versuchsphase von zehn Wochen, den Yogaunterricht besuchen wollten. An der Ortega fand ich elf Freiwillige.

Sieben Schülerinnen und vier Schüler haben die letzten Wochen jeweils montags und freitags nach der Schule Yoga gemacht. Am Anfang fanden die Stunden in einem Schulzimmer der Ortega statt. Aus Platzgründen haben wir nach den Weihnachtsferien in mein Yogastudio an der Teufenerstrasse 8 gewechselt.

Das Hauptgewicht legte ich im Unterricht bewusst auf die Entspannungsübungen und die Achtsamkeit der Atmung. Nach einem strengen Tag in der Schule, waren die einen SchülerInnen erschöpft, die andern aufgekratzt. Die Yogastunde sollte die Möglichkeit bieten, sich ganz auf sich zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen. Keine Stunde war wie die andere; einmal waren nur sieben SchülerInnen anwesend und während der ganzen Stunde wurde kein Wort gesprochen – eine unglaubliche Konzentration war im Raum. Ein andermal wieder war es lebendig bis laut!

Am Anfang und am Ende der Versuchsphase haben die SchülerInnen den Konzentrationstest d2 gemacht. Ein geeichter Test, der Werte bezüglich Konzentrationsleistung und Sorgfalt liefert. Alle Teilnehmenden haben sich verbessert, z.T. um ein Vielfaches! Neun der Teilnehmenden haben zusätzlich das Gefühl, dass Yoga sich auf einen oder mehrere Bereiche positiv ausgewirkt hat; bessere Konzentration, mehr Selbstvertrauen, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit. Natürlich ist zehn Wochen eine kurze Zeit und mein Experiment ist keine wissenschaftliche Untersuchung, aber die Erfahrung an der Ortega hat mich in der Annahme bestätigt, dass sich Yoga in der Oberstufe auf verschiedenen Ebenen sehr positiv auswirkt. Gerade junge Menschen sind täglich mit grossen Anforderungen (Was will ich? Lehrstellen suche, Ablösung von zu Hause, Pubertät...) konfrontiert. Zudem lenken Handy, Computer... ab. Ein Ort der Ruhe zum Auftanken kann sehr wichtig sein. Gleichzeitig wird aber auch klar, dass Yogaunterricht nur freiwillig funktioniert.

Ich danke der Schule und natürlich meinen elf Yogis ganz herzlich für all die Erfahrungen und Euer Dabeisein und hoffe, ihr könnt ruhig Ein – und Ausatmen, wenn's das nächste Mal stressig wird in Eurem Leben.

Ohm Shanti!  
Christine Enz  
enz@studio-8.ch

## Weihnachts Yoga



Lege dich auf eine Matte oder Decke, schliesse die Augen und beobachte deinen Atem. Lege deine Hände auf den Bauch und atme tief in den Bauch, die Bauchdecke hebt und senkt sich. Zähle 12x Ein- und Ausatmen.



Komme ins Sitzen, auf die Fersen oder in den „Schneidersitz“. Mit der Einatmung Arme lang zur Decke strecken, Ausatmen Handflächen vor die Brust, Einatmung Arme lang zur Decke, Ausatmen Arme zur Seite öffnen.



Vierfüsser



Berg



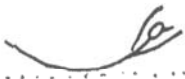
Dehnung der Leiste (rechter Fuss nach vorne)



Halber Mond



Zurück zum Berg. Dann alles Links



Heuschrecke



Baum



(Halbe) Kerze



Pflug



Entspanne dich auf dem Rücken. Ruhige Ein- und Ausatmung. Stelle dir ein helles, warmes Licht in der Gegend deines Herzens vor. (5 bis 10 Minuten)

## Fragebogen

### Hatha Yoga in der Schule – Projektarbeit CE

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

#### **1. Ich fühle mich gesund.**

- 11 Ja
- 0 Nein

#### **2. Folgende Schmerzen kenne ich:**

Kopfschmerzen

- 1 Nie
- 2 Selten (1mal / Monat)
- 5 Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- 3 Oft (mehr als 1mal / Woche)

Rückenschmerzen

- 5 Nie
- 5 Selten (1mal / Monat)
- 1 Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- 0 Oft (mehr als 1mal / Woche)

Andere: \_\_\_\_\_

- 4 Gelenkschmerzen/Knie (Wachstumsstörungen)
- 2 Bauch

#### **3. Meine Konzentrationsfähigkeit in der Schule schätze ich wie folgt ein:**

- 0 Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- 8 Ich kann mich gut konzentrieren.
- 3 Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

#### **4. Meine Konzentrationsfähigkeit zu Hause beim Lernen, schätze ich wie folgt ein:**

- 0 Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- 5 Ich kann mich gut konzentrieren.
- 6 Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

#### **5. Wie lange kannst Du ohne Pause lernen**

- 2 bis 30 Minuten
- 8 30 bis 60 Minuten
- 1 60 bis 90 Minuten

## 6. Hast Du Prüfungsangst ?

- 3 Ja
  - 2 Nein
  - 6 Manchmal
- 

## 7. Beschreibe **Wo** (Zimmer, Stube, Küche) **Wann** (am Nachmittag, Abend, Fröhorgens) **und Wie** (mit oder ohne Musik, TV, Computer) **Du Deine Hausaufgaben machst?**

- 4 Schülerinnen lernen in der Stube, 7 im Zimmer
  - 1 am Abend, 8 am Nachmittag, 2 ohne Angabe
  - 5 mit Musik, 1 Bruder der nervt
-

## Auswertung Konzentrationstest d2

	November 2009		Februar 2010		Differenz
	KL <sup>1</sup>	S <sup>2</sup>	KL <sup>1</sup>	S <sup>2</sup>	KL <sup>1</sup>
Klaus	8	16,7%	46	4,9%	<b>38</b>
Margrit	76	2%	98	1,2%	<b>22</b>
Max	24	0%	46	0,3%	<b>22</b>
Sonja	5	4,4,%	66	2,4%	<b>61</b>
Eli	21	2,1%	54	0,3%	<b>33</b>
Lisa	24	1,1%	69	6%	<b>45</b>
Peter	3	6,3%	34	2,2%	<b>31</b>
Heidi	95	2,7%	99	2,3%	<b>4</b>
Daniel	58	17,3%	90	9,5%	<b>32</b>
Anna	13	10,6%	69	12,6%	<b>56</b>
Bea	1	1,4%	13	1,5%	<b>12</b>

<sup>1</sup>Konzentrationsleistung; Wert zwischen 1 (Minimum) und 99 (Maximum)

<sup>2</sup> Sorgfalt; Anzahl Fehler in Prozenten

## Fragebogen 2

### Hatha Yoga in der Schule – Projektarbeit CE

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

#### **1. Ich fühle mich gesund.**

- 11 Ja
- 0 Nein

#### **2. Folgende Schmerzen kenne ich:**

Kopfschmerzen

- 1 Nie
- 3 Selten (1mal / Monat)
- 5 Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- 2 Oft (mehr als 1mal / Woche)

Rückenschmerzen

- 3 Nie
- 6 Selten (1mal / Monat)
- 2 Manchmal (1mal / Monat bis 1mal / Woche)
- 0 Oft (mehr als 1mal / Woche)

Andere: \_\_\_\_\_

- 1 Wachstumsstörungen
- 3 Bauch

#### **3. Meine Konzentrationsfähigkeit in der Schule schätze ich wie folgt ein:**

- 0 Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- 10 Ich kann mich gut konzentrieren.
- 1 Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

#### **4. Meine Konzentrationsfähigkeit zu Hause beim Lernen, schätze ich wie folgt ein:**

- 2 Ich kann mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- 6 Ich kann mich gut konzentrieren.
- 3 Ich habe Mühe mich zu konzentrieren.

#### **5. Wie lange kannst Du ohne Pause lernen?**

- 5 bis 30 Minuten
- 3 30 bis 60 Minuten
- 1 60 bis 90 Minuten
- 2 weiss nicht

**6. Hast Du Prüfungsangst ?**

- 3 Ja
- 1 Nein
- 7 Manchmal

**7. Yoga heisst für mich: Mehrere Antworten sind möglich.**

- 5 Entspannung
- 4 Konzentration/Geistige Anstrengung
- 2 Beruhigender Sport
- je1 Geduldig sein, Anstrengung, Stellungen, nachher gut drauf sein

**8. Am besten gefallen am Yoga hat mir: Mehrere Antworten sind möglich.**

- 8 Yoga Nidra (Yoga Schlaf)
- 0 Atemübungen
- 1 Gleichgewichtsübungen
- 1 Übungen im Sitzen
- 1 Übungen im Stehen
- 3 Übungen im Liegen
- 6 Savasana (Schlussentspannung)
- 6 Neti Jala (Nasenspülung mit dem kleinen Krug)
- 0 Anderes: \_\_\_\_\_

**9. Nicht gefallen am Yoga hat mir: Mehrere Antworten sind möglich.**

- 0 Yoga Nidra (Yoga Schlaf)
- 4 Atemübungen
- 2 Gleichgewichtsübungen
- 0 Übungen im Sitzen
- 3 Übungen im Stehen
- 0 Übungen im Liegen
- 1 Savasana (Schlussentspannung)
- 1 Neti Jala (Nasenspülung mit dem kleinen Krug)
- 1 Anderes: strenge Übungen \_\_\_\_\_

**10. Nach der Yogastunde fühlte ich mich jeweils Mehrere Antworten sind möglich.**

- 7 entspannter
- 0 nervöser
- 2 zufriedener
- 0 körperlich überanstrengt
- 4 müde
- 2 lebendig
- 1 anderes: hatte nach der Stunde Kopfweg

**11. Gerne würde ich auch in Zukunft einmal/Woche Yoga machen.**

- 5 Ja
- 5 Nein

1 weiss nicht

**12. Meine Konzentrationsfähigkeit während der Yogastunde, schätze ich wie folgt ein:**

- 1 Ich konnte mich die ganze Zeit problemlos konzentrieren.
- 7 Ich konnte mich gut konzentrieren.
- 3 Ich hatte Mühe mich zu konzentrieren.

**13. Hast Du das Gefühl, Yoga hat etwas bei Dir bewirkt?**

- 2 Nein
- 9 Ja

Wenn Ja, was hat Yoga bewirkt? *Mehrere Antworten sind möglich.*

- 3 Ich bin beweglicher.
- 4 Ich kann besser atmen.
- 2 Ich fühle mich ausgeglichener.
- 3 Meine Körperhaltung hat sich verbessert.
- 2 Ich habe mehr Selbstvertrauen.
- 6 Anderes: kann mich besser konzentrieren, habe weniger Prüfungsangst

**14. Und was ich noch sagen wollte:**

Es hat mir gefallen. Vielleicht mach ich es wieder. (Sonja)

Yoga war lustig. (Eli)

Es hat sehr Spass gemacht. (Anna)

Es war lustig, aber sehr streng. (Klaus)

Ich finde es hat Spass gemacht ins Yoga zu gehen und war auch spannend. (Bea)

Ich habe mich in der Schule ein bisschen verschlechtert. (Lisa)

Ich finde Yoga gut zur Entspannung, aber für mich ist es nichts. Ich brauche Sport, der schnell ist. Aber es hat mir gefallen. (Daniel)

Es hat mir gut gefallen und ich bin froh, dass ich mitgemacht habe. Was ich am meisten merke, was sich verbessert hat bei mir, ist das ich besser Atmen kann. Und du warst auch nett. (Margrit)