

GESELLSCHAFT

Entspannung für gestresste Kinder

Die Körper- und Atemübungen des Joga als Mittel gegen Stress können sich auch bei Kindern bewähren. Die Nachfrage nach Kursen für die Kleinsten ist jedenfalls gross.

Von Barbara Lukesch

Drei Mädchen und drei Knaben, sieben, acht und neun Jahre alt, sitzen auf bunten Tüchern und begrüßen ihre Lehrerin: Sie legen ihre Handflächen gegeneinander und strecken sie Ruth Oschwald entgegen, die ihnen ebenfalls mit dem Yoga-Gruß einen «schönen Morgen» entbietet. Dann geht's ans Aufwärmen: Zu afrikanischen Rhythmen wird «Fangis» gespielt, wer sich auf eine «Sicherheitsinsel» rettet, klatscht und stampft im Takt und lässt die Hüften kreisen. Nach dem wilden Spiel legen sich die Kleinen auf den Rücken, strecken sich, atmen tief durch und spüren mit den Händen auf ihrem Bauch, wie sich dieser hebt und senkt. Ninon schliesst die Augen, Marco sucht Blickkontakt zu Adrian.

Für einmal kein Leistungsdruck

Donnerstagsmorgen, neun Uhr, «Kinderwerkstatt» in Dübendorf. Auf dem Stundenplan steht Joga. Alle zwei Wochen tauchen die Schülerinnen und Schüler der Privatschule für eine Stunde ein in eine Welt voll Ruhe und Meditation, aber auch voll Phantasie und Spannung. Einige sind bereits seit dreieinhalb Jahren dabei und geniessen es, dass es hier für einmal nicht um Noten und Leistung geht.

«Kinder-Joga», erklärt Ruth Oschwald, «ist bewegter, temperamentvoller und mehr von den augenblicklichen Bedürfnissen der Buben und Mädchen geprägt als Joga für Erwachsene.» Kinder würden es nicht aushalten, über längere Zeit still dazusitzen und in einer Joga-Haltung zu verharren. Dem Wunsch der Kinder nach Abwechslung und ihrer Lust an der Bewegung entspricht sie, indem sie Elemente wie Tanz, Theaterspiel und gegenseitiges Massieren in die Stunden integriert.

Viele Reize - wenig Bewegung

Ruth Oschwald, Krankenschwester und Mutter einer achtjährigen Tochter, hat vor zwanzig Jahren mit Joga begonnen. Über ihre Ausbildung zur Spielgruppenleiterin und die Auseinandersetzung mit der Montessori-Pädagogik kam sie schliesslich zum Joga für Kinder. Ihr war, nicht zuletzt durch die eigene Tochter, bewusst geworden, in welchem Masse schon die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft unter Stress und Anspannung stehen, von Reizen überflutet wer-

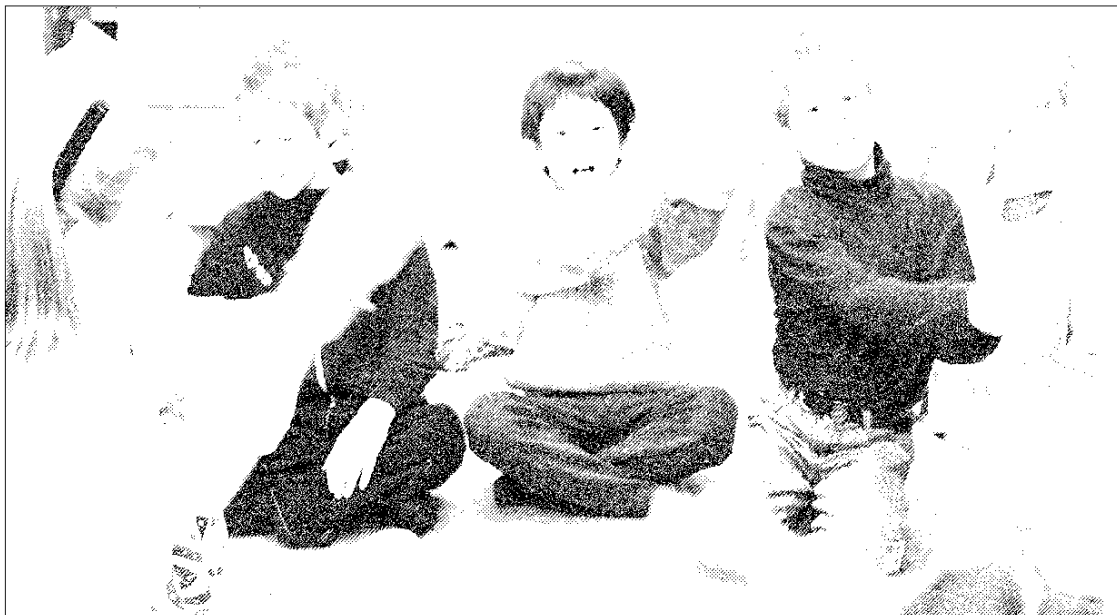


BILD TOM KAWARA

Im Märchenland mimen die Kinder eine Hexe, entfachen Feuer mit aufgeblasenen Backen, quietschen wie die Kellertür, brüllen wie ein Löwe oder rollen sich zum schlafenden Igel zusammen und machen dabei unbewusst Atem- und Körperübungen aus dem Joga.

Blasen wie der Wind

Joga für Kinder und Joga für Erwachsene unterscheiden sich vor allem in der Art der Vermittlung.

Kinder-Joga und Joga für Erwachsene zielen beide darauf ab, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen, und bedienen sich dazu spezieller Körperhaltungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die ebenso von Fünf- wie von Fünfzigjährigen ausgeführt werden können.

Der wesentliche Unterschied liegt in der Vermittlung. Während Erwachsene, insbesondere in Europa auf einer sehr kognitiven Ebene angeleitet werden, auf der ihnen auch das Warum und Wozu einer Übung wie «Sonnengruss», «Kobra» oder «Löwe» erläutert werden, führen Kinder Joga zu

einer körper- und gefühlbetonten Ebene aus und stehen damit dem ursprünglichen indischen Joga näher.

Ruth Oschwald verpackt die verschiedenen Übungen, die ihre kleinen Schülerinnen und Schüler ausführen sollen, in ein Märchen oder eine Geschichte, ohne ihnen explizit mitzuteilen, dass diese jetzt ihre Beweglichkeit oder ihre Atemtechnik verbessern. So lässt sie etwa die Kinder blasen wie der Wind oder zischen wie eine Schlange und fördert damit das tiefe Ein- und Ausatmen, ohne je einmal das Wort «Atmen» in den Mund genommen zu haben.

Auch verfügen Kinder nicht über die Ausdauer von Erwachsenen und praktizieren die Haltungs- und Atemübungen nur während einer beschränkten Dauer. «Aber dafür meditieren sie», gemäss dem Heidelberger Kinder-Joga-Spezialisten Thomas Bannenberg, «wunderbar, und zwar je jünger sie sind, desto besser.» (luk)

den und gleichzeitig unter einem erheblichen Bewegungsmangel leiden. Folge: nervöse, aggressive, unsichere, ängstliche Kinder.

In Heidelberg liess sie sich zur Lehrerin für Kinder-Joga ausbilden und unterrichtet seither Drei- bis Fünfjährige beziehungsweise Sieben- bis Neunjährige in Kleingruppen. «Joga», sagt die 47jährige, «fördert auch bei Kindern die Fähigkeit zur Entspannung und zum tiefen, gesunden Atmen.» Die Kinder würden kreativer, intuitiver, aber auch bewusster im Umgang mit anderen.

Die Dübendorfer Mädchen und Buben jedenfalls sind ganz bei der Sache und brennen darauf, das nächste Kapitel aus der Geschichte von Dorothee und der Hexe (siehe Kasten) zu erfahren.

Gemeinsam mit Ruth Oschwald begeben sie sich in ein Märchenland und führen dabei, ohne es bewusst zu merken, Atem- und Körperübungen aus dem Joga aus: Sie stampfen auf den Boden und mimen die Hexe. Mit aufgeblasenen Backen entfachen sie ein Feuer. Blitzschnell verwandeln sie sich in einen Löwen, lassen sich auf Vorder- und Hinterpfoten nie-

der, strecken ihre Zangen heraus und brüllen wie ein wildes Raubtier. Einmal, zweimal, ohrenbetäubend. Sie lassen die Kellertür quietschen und die Eule heulen. Sie sind der schlafende Igel am Wegrand und Sekunden später ein jaulendes Hündchen. Weil Kinder-Joga Spass machen soll, entlässt die Lehrerin zwei der drei

Buben, die offensichtlich keine Lust mehr auf Joga haben, vorzeitig in die Pause. Die anderen spielen das «Zauberspiel». Lena darf diesmal die gute Fee sein. Sie trägt ein Feenkostüm und streicht mit einem seidnen Schal sachte über die am Boden liegenden «Gespanli». Kerzenlicht und sanfte Musik ver-

wandeln den kalten und hässlichen Kellerraum in eine friedliche, ruhige Insel.

Zum Schluss führt Ruth Oschwald die Kleinen langsam wieder auf den Boden der Realität zurück. Augen werden gerieben, Arme gestreckt und Beine ausgeschüttelt. Und schickt sie in den hektischen Alltag zurück - vielleicht mit etwas mehr Stärke, Sicherheitsgefühl und Widerstandskraft, hofft sie.

Kontakt über Telefon (01) 833 14 45.

Joga für Kinder ist temperamentvoller und bewegter als für Erwachsene.

Ausgezeichneter Hörgenuss für 20 Rappen pro Kopf

Blütezeit für das Schweizer Radiohörspiel: 1997 wurden gleich drei DRS-1-Produktionen international ausgezeichnet. Noch unklar ist, ob das Publikum die Qualitäts-offensive honoriert.

Von Kurt-Emil Merki

Armin Walpen scheint Milchmädchenrechnungen zu lieben. Kürzlich sprach der SRG-Generaldirektor im halböffentlichen Kreis über die Bedeutung und die Zukunft des Hörspiels für Schweizer Radio DRS. In seiner launigen Rede bezog sich Walpen auch auf ein «Zählenspiel, das Hörspielverantwortliche in den letzten Jahren einmal angestellt» hätten: «Teilt man die Kosten, die DRS 1 fürs Hörspiel ausgibt durch die Anzahl erreichter Hörerinnen und Hörer, dann ergibt das pro Hörspiel und Person zirka 20 Rappen. Dem gegenüber investiert ein renommierter Schweizer Fussballclub fast 30 Franken und das Schauspielhaus Zü-

rich gar über hundert Franken pro Zuschauerin und Zuschauer.»

Unter Europas Besten

Bei DRS 1 ist Franziskus Abgottspon Leiter Hörspiel und Unterhaltung. Rund 700 000 Franken stehen ihm pro Jahr für Hörspielautoren und Schauspielern zur Verfügung. Eine stattliche Summe. Eine Summe aber auch, die seit Jahren stabil ist. Rund hundert Hörspiele strahlt DRS 1 im laufenden Jahr aus, darunter etwa 30 neue Produktionen. Haupttermine sind der Montagnachmittag und der Freitagabend. Unter Abgottspon haben kleinformatige Hörspiele vermehrt Einzug gehalten in KinderClub, Spasspartout und Memo. Demnach geht innerhalb des Begleitprogramms eine neue Radio-Soap auf Sendung, 40 Folgen zu je fünf Minuten. Mit diesen Häppchen soll der Appetit auf grössere Brocken geweckt werden. Die Ausweitung des Angebots ist möglich geworden, weil Abgottspon mehr Termine mit Wiederholungen belegt - und so Geld spart. (Neben DRS 1 pflegt vor allem auch DRS 2 das Hörspiel, der Kultursender setzt auf Anspruchsvolles. Auf DRS 3 ist Privatdetektiv Philip Maloney die mit Abstand populärste Hör-

spielfigur. Den Lokalsendern scheint das Hörspiel kein Anliegen zu sein.)

20 Rappen pro Ausstrahlung und Zuhörer: DRS-1-Hörspiele sind ein günstiges Produkt. Sie sind aber auch ein Produkt, das auf seine Qualität stolz sein darf. Nehmen wir das Jahr 1997: Im Oktober

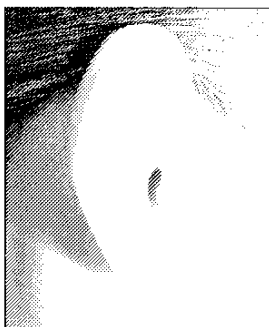


BILD RETO OESCHGER

Hinhören wollen fast alle, zuhören tun nur wenige.

wurde «Der Olympiahändler» von Hanspeter Gschwend (Regie Fritz Zaugg) als bestes europäisches Hörspiel mit dem Prix Europa 1997 ausgezeichnet; zuvor schon hatte «Gesprungenes Glas», eine Hörcollage über Friedrich Glauser von Fritz Zaugg, in Ravenna den Prix Italia gewonnen. Neuste Erfolgsmeldung: Bei den regionalen Hörspieltagen von Zons (D) hat soeben Ernst Burrens Hörspiel «Chuegloggeblüß» - von Geri Dillier für die Mundartreihe «Chnebelgrinde» inszeniert - einen ersten Preis bekommen.

Trendwende beim Publikum?

Da hat DRS 1 eine Qualitäts-offensive gestartet - und immer weniger Publikum hört hin. Zwar ergab eine Umfrage, dass sich nicht weniger als 710 000 Menschen für Dialekthörspiele interessieren. Ein riesiges Potential. Die tatsächlichen Zahlen liegen allerdings wesentlich tiefer: 1996 haben durchschnittlich 143 000 Hörerinnen und Hörer den Montagnachmittagstermin wahrgenommen, am Freitagabend waren es 76 000. Das heisst: Ein Fünftel bis ein Viertel der in der Deutschschweiz eingeschalteten Radiogeräte waren jeweils auf DRS 1 eingestellt. Die Tendenz pendelt zwischen stabil und leicht

abnehmend, was nur zu einem Teil damit erklärt werden kann, dass der Radiokonsum in der fraglichen Zeit insgesamt abgenommen hat.

Jetzt wartet man bei DRS 1 auf die 97er Zahlen. Und hofft auf die Trendwende. Die Hoffnung ist nicht ganz unbegründet. In diesem Jahr hat der Absatz von Hörbüchern - besprochene Tonbandkassetten - angezogen. Das deutet darauf hin, dass Worte wieder gehört werden. Eine Chance auch für das Hörspiel.

Nächster Hörspieltermin auf DRS 1: Jack und ich, Folge IV (W), Freitag, 20 Uhr.

DRINEN & DRAUSEN Adventsschmuck 67

In diesem Jahr hängen Adventskränze aus Stroh an der Decke.

WISSEN Holzbearbeitung 78

Eine Maschine fräst mit Gefühl komplizierteste Formen ins Holz.