

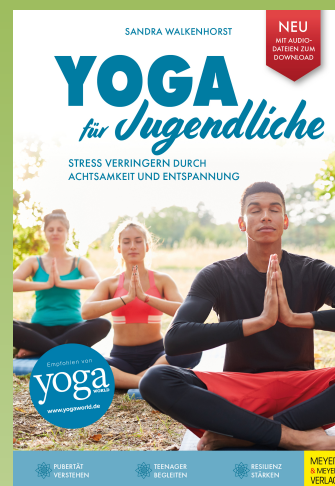
SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Yoga für Jugendliche*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort Patrick Kammerer alias Seom	10
Vorwort Diana Sans	12
I Theorie	14
1 Warum dieses Buch?	16
2 Ein Dank an die Experten.....	20
3 Kennst du ...?	25
4 Yoga für Teens – auch das noch?!.....	28
5 Wer bin ich?	36
5.1 Wann gilt man überhaupt als Jugendlicher?.....	37
5.2 Die Pubertät beginnt.....	38
5.3 Jungen vs. Mädchen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede.....	39
5.4 Was bedeutet Gesundheit?	40
5.5 Resilienz	42
5.6 Die Pandemie und ihre Auswirkungen	44
6 Gestresste Teens	48
6.1 Stress wirkt nicht nur im Gehirn.....	49
7 Wohin geht der Weg? – Wie wir uns entwickeln (same, same, but different)	53
7.1 Entwicklung mit lebenslanger Garantie.....	54
7.2 Was brauchen die Jugendlichen von dir?	56
8 Emotionen und Bedürfnisse	58
8.1 Emotionen.....	59
8.2 Bedürfnisse, erfüllt vs. unerfüllt.....	61
8.3 Wut – das „negative“ Gefühl	63
8.4 Angst – normal oder pathologisch?	64
8.5 Mehr fühlen – weniger denken.....	66

9	Die Macht der Sprache und warum es sich lohnt, manchmal kleinlich zu sein.....	70
10	Digitale Welt und Medienkompetenz	75
10.1	Verbindung durch virtuelle Dates	76
10.2	Am Du zum Ich werden	77
10.3	Stress und Druck im Netz?	78
10.4	Fazit: Medienkompetenz schulen	79
11	„Großbaustelle“ Gehirn - Yoga für emotional stabilere Teens - Dr. Maria Wolke	81
11.1	Ein ruhiger, entspannter Familienalltag: Aus biologischer Sicht - unmöglich!.....	82
11.2	Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Emotionen“?	83
11.2.1	Präfrontaler Kortex (PFK) - tschüss Selbstregulation	83
11.2.2	Das limbische System - Emotionen und Impulse außer Kontrolle.....	83
11.2.3	Das Dopamin und die Risikobereitschaft	84
11.2.4	Das erste Mal verliebt sein: Der Ansturm der Geschlechtshormone	84
11.3	Yoga für Teenager - ein Balsam für die Teenagerseele... 85	
11.3.1	Yoga „beruhigt“ das Teenagergehirn.....	86
11.3.2	Sich selbst besser im Griff haben - durch Yoga..	86
11.3.3	Yoga und die jugendlichen Emotionen	87
11.3.4	Yoga und die Dopaminsynthese.....	87
11.3.5	Die Instrumente des Yoga	88
11.3.6	Interozeption als Voraussetzung für die Praxis... 88	
11.4	Fazit	89
12	Wegen Umbauarbeiten geschlossen - was im pubertierenden Hirn geschieht.....	90
12.1	Unglaubliche Fähigkeiten.....	91
12.2	Achtung Umbau - Betreten der Baustelle nur mit Schutzausrüstung erlaubt.....	92
12.3	Kreativität und Forscherdrang	93

12.4	Volles Risiko.....	94
12.5	Von Gefühlen überschwemmt.....	95
12.6	Stress um den Schlaf.....	96
12.7	Fazit.....	97
13	Yogaphilosophie oder die Psychologie des Yoga.....	99
13.1	Die Yogaschriften.....	100
14	Der achtgliedrige Pfad und wie wir ihn mit Jugendlichen üben können	102
14.1	Yama - wie gehe ich mit meinem Umfeld um?	102
14.2	Niyama - wie gehe ich mit mir selbst um?	104
14.3	Asanas - den eigenen Körper erleben.....	105
14.4	Pranayama - das Erleben und Wahrnehmen des Atems ..	107
14.5	Pratyahara - die Sinne zurückziehen	108
14.6	Dharana - Konzentration.....	110
14.7	Dhyana - Meditation	110
14.8	Samadhi - Zustand der inneren Freiheit/Zufriedenheit..	112
15	Ruhe bewahren - ein Gespräch mit Eberhard Bähr über die alten Weisheitstexte, Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit... 	114
15.1	Ruhe bewahren.....	115
15.2	Weisheit ist kein Bring-Wissen.....	116
15.3	Inspiration.....	117
15.4	Unterscheidungsfähigkeit - viveka.....	118
15.5	Vom guten zum klaren Menschen	119
15.6	Fazit	121
16	Die Heldenreise, eine Reise nicht nur für junge, mutige Abenteurer - Michael Walkenhorst	123
16.1	Ein Entwicklungsweg, der Lösungen aufzeigt.....	123
16.2	Was hat das nun mit Jugendlichen zu tun?.....	124
16.3	Die Heldenreise als Phasenmodell.....	127
16.4	Was bringt uns diese vereinfachte Darstellung des Ablaufs?.....	128
16.5	Wie kann das nun konkret aussehen?	129

16.6	Was sind die altersgerechten oder auch normgerechten Ängste?	130
17	Yoga in der Schule - Mona Bekteši	132
17.1	Yoga vor Klassenarbeiten und Prüfungen.....	134
18	Verabredung mit dir selbst - Ein Gespräch mit Florian Palzinsky über Meditation	136
18.1	Doch was genau ist denn nun Meditation?	139
19	Yoga und Tanz - eine bewegende Verbindung von Benjamin Olzem.....	142
II Praxis		153
20	Praxisteil - Einführung.....	154
20.1	Konzepte und Variationen.....	155
20.2	Atha - jetzt	156
20.3	Erfahren - erleben - erforschen	157
Übungsregister.....		162
21	Zwei Notfallprogramme gegen Panikattacken während Klassenarbeiten - Mona Bekteši	164
22	Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation..	166
22.1	Die Karawane in der Wüste - eine Weisheitsgeschichte, erzählt von Eberhard Bähr.....	166
22.2	Heldenreisetagebuch von Michael Walkenhorst	169
22.3	Dankbarkeitsgeschichte	172
22.4	Der sichere Ort.....	174
22.5	Metta-Meditation.....	176
22.6	Sa Ta Na Ma.....	178
22.7	Drei-Minuten-Meditation.....	180
22.8	Die (eigene) Hand erkunden und die Finger halten	181
22.9	Schüttelmeditation	184
22.10	Gute Gedanken bleiben, schlechte Gedanken gehen - Entspannungsgeschichte von Mira.....	185
22.11	Yoga Nidra für Jugendliche: Jeder kann Yoga Nidra machen! - Marc Fenner.....	186
22.12	Konzentrationsflow/Mudraflow.....	192

22.13	Einfach nur Sitzen – Rendezvous mit dir selber von Florian Palzinsky.....	194
23	Asanapraxis	195
23.1	Come as you are - Dance as you are! – Bewegte Verbindung von Benjamin Olzem	195
23.2	Ankommen und sich bewegen.....	200
23.3	Der Tiger erwacht	203
23.4	Surya Namaskar – der Sonnengruß.....	205
23.5	(D)Ein Ziel fokussieren.....	207
23.6	Ha-Übung – Anti-Stress- oder Wut-rauslass-Übung .	209
23.7	Die Handgelenke lockern und entspannen	210
23.8	Partneryoga	212
23.9	Leichtigkeit in der Stabilität erfahren	216
23.10	Von der Anspannung zur Entspannung	219
23.11	Asanas vor Klassenarbeiten – Mona Bekteši.....	221
23.12	Yin-Yoga für Jugendliche – Stefanie Arend.....	224
23.13	Stabilität erfahren.....	228
24	Pranayama und Energieübungen.....	230
24.1	Den Atem beobachten.....	230
24.2	Die tiefe Bauchatmung.....	232
24.3	Die yogische Vollatmung	234
24.4	Anuloma Viloma/Nadi Sohana – Dr. Maria Wolke	237
24.5	Verlängertes Ein- und Ausatmen – Dr. Maria Wolke...	239
24.6	Pranayama vor Klassenarbeiten – Mona Bekteši	240
24.7	Vagus - Atmung (Brahmari- oder Bienen-Atmung).....	243
	Anhang	245
1	Literaturverzeichnis	245
1.1	Bücher.....	245
1.2	Zeitungsquellen	249
1.3	Internetseiten.....	249
1.4	Filme.....	251
2	Bildnachweis	252

ursprünglich aus der Gaming-Szene kommt, nämlich **NPC** (Non-Playable-Charakter). Das ist jemand der nicht mitspielt, quasi ein passiver Charakter.

Wenn du dich an deine eigene Jugend erinnerst, fallen dir da doch sicher auch einige Wörter ein, die du damals **gefeiert** hast? Und wahrscheinlich erinnerst du dich dann auch daran, dass unsere Eltern, Großeltern und Lehrer bisweilen die Köpfe über unsere, vielleicht sogar manchmal als unflätig empfundene Sprache geschüttelt haben.

So ist es völlig normal, dass Jugendliche sich abgrenzen von der Welt der Erwachsenen. Das dient unter anderem auch der Identitätsfindung sowie der Selbstinszenierung. Die Gemeinschaft der Peergroup (eine Gruppe Gleichaltriger, die als Bezugsgruppe eine wichtige soziale Rolle einnimmt) ist eine extrem wichtige, weil man sich hier gemeinsam von der Gruppe der Erwachsenen und der der Kinder abgrenzt.

Tauchen wir nun also ein wenig ein in diese spannende Welt der Pubertät und des Teeniedaseins, die wir alle bereits, mehr oder weniger lange, hinter uns haben. Vielleicht fallen dir wieder einige Dinge aus deiner eigenen Jugend ein und vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen Jugendlichen wieder. In jedem Fall bist du ein gutes Beispiel für die Teens, denn an dir sehen sie: Man übersteht diese verrückte Zeit!

Tipp



Erinnere dich an deine eigene Pubertät.
An welche Herausforderungen erinnerst du dich?
Was war besonders schön?
Welche Menschen haben dich begleitet?
Wer hat Eindruck hinterlassen und warum?

Zusatzinfo



Ein weiterer Faktor der Abgrenzung ist sicherlich auch die Musik, die sich gerade im Jugendalter meist deutlich verändert. Die Forschungsgruppe Medien (FGM) konnte zeigen, dass wir auch als Erwachsene noch einen starken Bezug zu Liedern aus unserer Pubertät haben und die stärkste emotionale Bindung hierzu zwischen 14 und 16 Jahren entsteht (<https://www.dasgehirn.info/grundlagen/pubertaet/summer-69>).

tuationen Abhilfe leisten könnte, da es eben nach einem langen Tag zum Abschalten und bei einigen körperlichen Problematiken helfen kann.



Louis Übungstipp ist die tiefe Bauchatmung, die in stressigen Situationen hilfreich sein kann.

Seit Verfassung des ursprünglichen Textes ist nun einige Zeit vergangen. Auch wenn ich älter geworden bin, hilft mir Yoga immer noch in alltäglichen Situationen.

Ich mache gerade mein Abitur, was zeitweise etwas stressig sein kann. Atemregulation hilft mir an solchen stressigen Tagen abzuschalten. Generell erachte ich es auch jetzt noch als äußerst hilfreich, sich einen Teil des Tages mit sich selbst zu beschäftigen. Mir persönlich hilft dies oft, um mir wahrhaftig meiner selbst bewusst zu werden und so zu erforschen, was mir gut tut. Ist man auf eine bestimmte Aufgabe oder dergleichen fokussiert, vergisst man schnell, sich um sich selbst zu kümmern. Meditationen können dabei, meiner Meinung nach, für einen gewissen Ausgleich sorgen. In einer so schnelllebigen Gesellschaft ist es wichtig, einen von der Gesellschaft losgelösten Gegenpol, eine Art Anker, zu haben, den Yoga und Meditationen bieten können. Vor allem mir als eher introvertiertem Menschen hilft dieses Nachdenken über mich selbst, die Einflüsse und Gespräche des Tages zu verarbeiten.

Meine Verspannungen sind durch das tägliche Tragen des Ranzens auch nicht weniger geworden und so ist Thai-Yoga immer noch sehr gut, um diese zu lösen.

Auch heute noch bin ich der Meinung, dass ein Ausgleich, der durch Yoga geboten werden kann, in der Gesellschaft unterrepräsentiert ist und von viel mehr Menschen wahrgenommen werden sollte. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und Momente der völligen Ruhe sind durch die omnipräsente Social-Media und der Leistungsgesellschaft schwieriger geworden, aber deshalb umso wichtiger. Wie in meinem alten Text erwähnt, ist es daher meiner Meinung nach relevant, auf dieses Thema aufmerksam zu machen – ob in der Schule oder anderen öffentlichen Einrichtungen.

unserer Zeit sind jedoch keine Mammuts, Säbelzahn tiger oder verfeindete Stämme mehr, sondern Zeitdruck, die Erwartungen anderer zu erfüllen, Multitaskingfähigkeit, Druck in der Schule bis hin zu Mobbing.

Nicht zu vergessen ist hier auch der Stress, den wir durch die Zunahme der neuen Medien bekommen haben. Die ständige Erreichbarkeit und die Möglichkeit, den ganzen Tag „on“ und „connected“ zu sein, ist ein zusätzlicher Stressor.

Es gibt dazu mittlerweile den Begriff des „Fear of Missing out“, was so viel bedeutet, wie Angst davor zu haben, etwas zu verpassen.

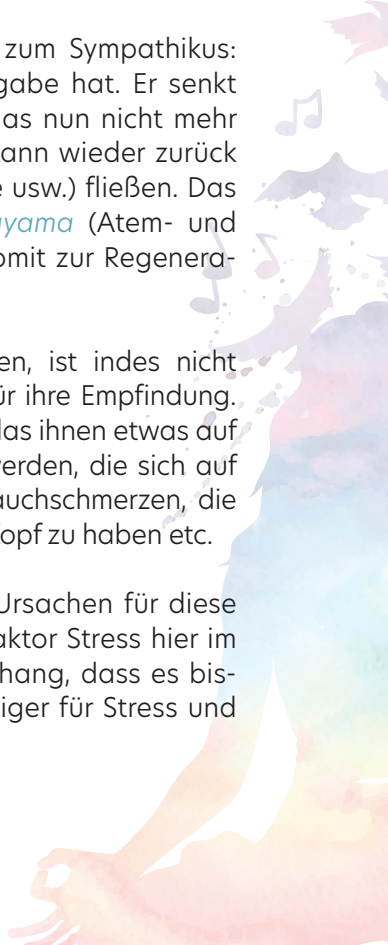
- ◇ Hat die Freundin geschrieben?
- ◇ Wurde etwas Neues in den sozialen Netzwerken gepostet?
- ◇ Habe ich neue Likes?

Ein nicht zu unterschätzender Stressfaktor gerade auch für unsere Teenager.

Doch es gibt auch einen sogenannten *Gegenspieler* zum Sympathikus: den Parasympathikus, der hingegen eine andere Aufgabe hat. Er senkt den Blutdruck und verlangsamt den Atem. Das Blut, das nun nicht mehr für Flucht oder Kampf in den Muskeln benötigt wird, kann wieder zurück in andere Systeme (Verdauungsorgane, Drüsensysteme usw.) fließen. Das parasympathische System wird im Yoga durch *Pranayama* (Atem- und Energieübungen) und Meditation trainiert und kann somit zur Regeneration und Entspannung führen.

Herauszufinden, dass Jugendliche sich gestresst fühlen, ist indes nicht so leicht, denn häufig benutzen sie dieses Wort nicht für ihre Empfindung. Wenn sie von stressen reden, dann bedeutet das meist, das ihnen etwas auf den Nerv geht. Sie reden in der Regel eher von Beschwerden, die sich auf Stress zurückführen lassen, wie z. B. Kopf- und/oder Bauchschmerzen, die Angst, nicht zu genügen, schlecht zu schlafen, zu viel im Kopf zu haben etc.

Das heißt natürlich nicht, dass es nicht auch andere Ursachen für diese Beschwerden geben kann, aber es lohnt sicher, den Faktor Stress hier im Blick zu behalten. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass es bisweilen den Anschein hat, dass Mädchen häufig anfälliger für Stress und Stresssymptomaten sind als Jungs.



Tipp



Übe an und mit dir selbst. Nimm deine Gefühle wahr. Benenne sie. Welches Bedürfnis wurde gerade erfüllt/nicht erfüllt?

Zusatzinfo

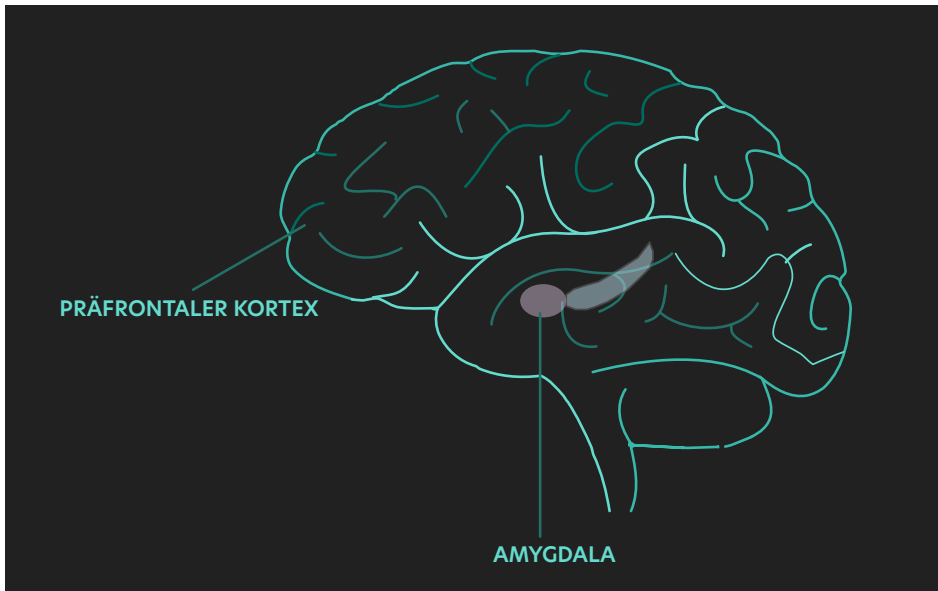


Die Gefühlsmonster®-Karten sind ein tolles und vielseitiges Tool, um über Gefühle zu kommunizieren. Das Wunderbare an diesen Karten ist, dass sie keinerlei Zuschreibung auf den Bildern haben, das heißt, es bleibt viel Spielraum für eigene Interpretationen.

Ein Beispiel: Es gibt ein Bild, da sieht man ein Gefühlsmonster unter einem Teppich liegen und nur die Augen schauen heraus. Nun können wir sagen, das Gefühlsmonster ist neugierig, oder es hat Angst und versteckt sich, oder es möchte seine Ruhe haben, oder, oder ...

Ich arbeite mit diesen Karten mit Menschen aller Altersstufen und habe sehr gute Erfahrungen damit machen dürfen.

Wo du die Karten bekommst, findest du im Anhang.



Das bedeutet, dass der Jugendliche die Konsequenzen seines Verhaltens auf lange Sicht noch nicht wirklich einschätzen kann und somit auch die kurzfristige Aussicht auf Belohnung meist einen wesentlich höheren Reiz ausübt. Dies zeigt sich auch in der Beherrschung der Emotionen.

12.5 Von Gefühlen überschwemmt

Jugendliche werden bisweilen von ihren Gefühlen regelrecht überschwemmt. Das Stirnhirn (präfrontaler Kortex) ermöglicht uns Empathie und Einfühlungsvermögen. Wir sind in der Lage, uns in andere Menschen hineinzusetzen und ihr Denken, Fühlen und Handeln zu interpretieren.

Zusätzlich ist es dafür zuständig, positiv und negativ zu unterscheiden, sowie unangemessenes und riskantes Verhalten zu erkennen und zu hemmen. Ausgerechnet dieses Areal wird dann in der Pubertät zur permanenten Großbaustelle.

„Im Gegensatz zum rationalen frontalen Kortex reagieren der emotionale Nucleus accumbens und die Amygdala sehr sensibel auf hormonelle Veränderungen. Beispielsweise hat die Ausschüttung des weiblichen Hormons Östrogen Auswirkungen auf die Sensibilität der Amygdala, was auch in einer veränderten Sensibilität für emotionale Situationen zum Ausdruck kommt“ (Crone, 2011, S. 119).

lernen unsere Kinder und Jugendlichen in der Regel keinerlei „Technik“ des Rückzugs.

Bei kleinen Kindern ist dies indes noch vollkommen normal. Bisweilen sieht man kleine Kinder, die ganz entrückt wirken. Diese kurzen Phasen des Rückzugs in sich selbst sind eine Möglichkeit der Kinder und dienen der Verarbeitung und des kurzen Innehaltens. Pratyahara bedeutet die Sinne zurückzuziehen. Wir ziehen uns also ganz praktisch von der Außenwelt nach innen zurück.

Auch hier stellen wir wieder fest, dass es Fähigkeiten gibt, die wir als Kinder noch vollkommen natürlich beherrscht haben, die wir aber im Laufe des Lernens, vor allem in Institutionen, verlernt haben (ähnlich dem Thema Achtsamkeit).

In der *Bhagavad Gita* sagt Krishna, dass der Mensch, der seine Sinne von den Objekten der Welt lösen kann, nicht schwankt. Ein schönes Bild für Pratyahara, wie ich finde. Dazu passend könnte man dann noch die Asana der Schildkröte („Kurmasana“) einbauen.



Eine weitere Möglichkeit, Pratyahara zu üben, ist die Bienenatmung (*Bhramani Pranayama*), in der mit den Fingern die Sinneskanäle (manchmal auch nur die Ohren) verschlossen werden. Im Praxisteil findest du die Vagus-Atmung, eine Form von Bhramani.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Yoga für Jugendliche*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

