

Dr. Stefanie Witt | SMHS23

PrÄViG

Prävention im Grundschulalter



PRÄViG
PRÄVENTION IM
GRUNDSCHULALTER

PRÄVIG

PRÄVENTION IM
GRUNDSCHULALTER

Yoga-basiertes Resilienz-Programm

Kinder im Grundschulalter

Stadtteile mit Multiproblemlagen

**Stärkung von Selbstregulation und
Selbstwirksamkeit**

Universelle Primärprävention

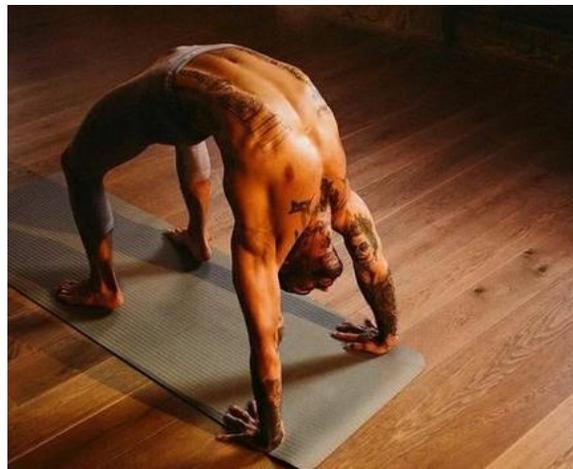


YOGAHILFT

Partnerin für Soziale Arbeit & Bildung



Was ist Yoga?



Yoga ist eine ganzheitliche Disziplin, die sich mit dem körperlichen, moralischen, mentalen und geistigen Wohlbefinden beschäftigt und darauf abzielt, Harmonie, Ausgeglichenheit und Einheit im individuellen Selbst zu erreichen. ^[1]

Yoga ist KEIN Leistungssport



Kinder-Yoga [2]

- Spielerische und kreative Elemente
- Einfache und altersgerechte Asanas
- Atemübungen und Entspannungstechniken
- Förderung der Konzentration und Achtsamkeit
- Stärkung der Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Soziales Miteinander und Empathie



A woman with braids, wearing a maroon long-sleeved shirt and grey leggings, is sitting on a yoga mat on a grassy lawn. She is smiling and looking towards the right. In the background, two other people are also sitting on mats, one in a pink shirt and one in a yellow shirt. The scene is outdoors with trees and a building in the distance. The text "Was wissen wir über die Auswirkungen von Yoga?" is overlaid in white on the image.

Was wissen wir über die
Auswirkungen von Yoga?



Yoga und der Körper

- Verbesserte Flexibilität und Beweglichkeit ^[3,4]
- Stärkung der Muskulatur/verbesserte Körperhaltung ^[5]
- Verbesserte Körperwahrnehmung und Körperhaltung/Schmerzreduktion ^[6-7]
- Verbesserte Balance und Koordination ^[8]
- Erhöhtes Atemvolumen ^[10]

Yoga und die Psyche

- Stressreduktion [8,11,12]
- Verbesserte Gedächtnisleistung/
Konzentration/Aufmerksamkeit [11,13]
- Höheres emotionales Wohlbefinden [12,14,15]
- verbessertes psychisches Wohlbefinden [7]
- Reduktion von
Angstsymptomen/Depressionssymptomen [8,16]
- Verbesserte Schlafqualität [17]
- Steigerung der Resilienz/Entwicklung von
Stressbewältigungsstrategien [18]





Yoga und soziale Kompetenzen

- Verbesserte emotionale Regulation/Selbstregulation ^[19]
- Förderung der Empathie und Mitgefühl ^[20]
- Verbesserung des Selbstbewusstseins und des Selbstkonzepts ^[21]
- Verbesserte soziale Interaktion und Kooperation ^[22]
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls ^[20]
- Reduzierung von aggressivem Verhalten ^[23]
- Verbesserung der Konfliktlösefähigkeiten ^[24]



Voraussetzungen für gelingendes Lernen

- Sichere und unterstützende Umgebung ^[25]
- Physische und psychische Gesundheit ^[26]
- Positive Beziehungen und Bindungen ^[27]
- Vielfältige Lernerfahrungen/spielerisches Lernen ^[28]
- Selbstwirksamkeitserwartungen ^[29]

Warum Yoga für Grundschüler:innen?

Yoga zur Unterstützung im Umgang mit den Anforderungen von Schule

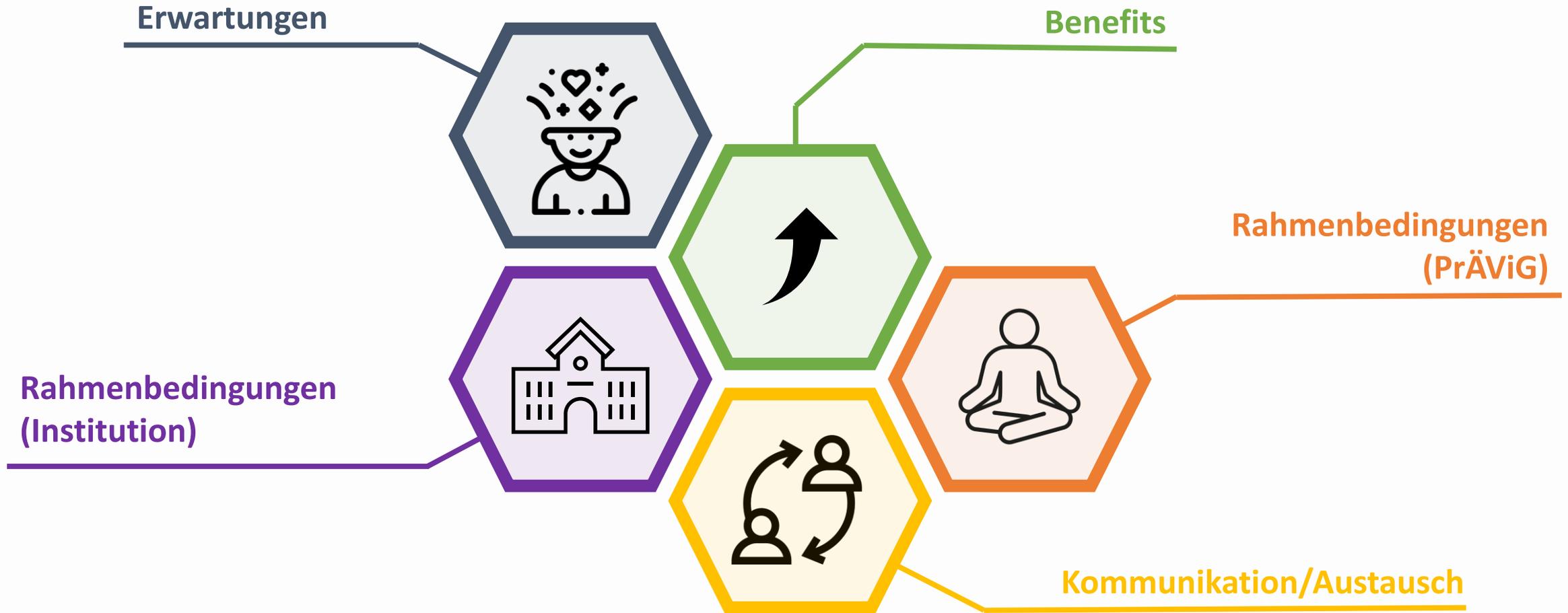
- Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit ^[30,31]
- Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit ^[32]
- Steigerung des Wohlbefindens ^[30]
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls ^[31]
- Stärkung sozialer Fähigkeiten und eines positiven Klassenklimas ^[33]
- Positive Selbstwirksamkeitserwartungen ^[31]



Wie kann eine Implementierung von PrÄViG in den Sozialraum gelingen?

- Semistrukturierte Fokus(gruppen)Interviews in 5 verschiedenen Institutionen
- Mit verschiedenen Akteur:innen
 - Institution n=15 (Schulleitungen, Lehrer:innen, Erzieher:innen, etc.)
 - Yogalehrer:innen n=3
 - YOGAHILFT n=3
- Transkription und Auswertung (fokussierte Interviewanalyse, deduktiv-induktiver Ansatz) mit MaxQDA

Ergebnisse



Erwartungen



- Spaß für die Kinder
- Ausgleich zum stressigen Alltag/Pausen
- Möglichkeit, um zur Ruhe zu kommen
- Selbstregulation/
Selbstwahrnehmung
- Entlastung für Lehrer:innen

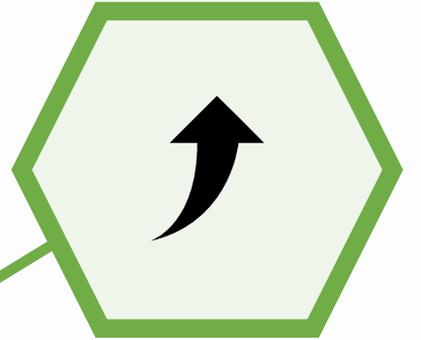
„Dass die Kinder **ruhiger** werden, dass die Kindern lernen, ihre Gedanken, die sich in sich tragen, zu strukturieren, negative Energien aus sich rauslassen und verarbeiten und ja, dass sie auch **Spaß** haben, glücklich sind.“ (Lehrkraft)

„[...] **Entspannung** bei den Kindern. Dass die Kinder ein wenig **Selbstbewusstsein** und **zu sich selber finden, Ruhe finden**. Und dann im Umkehrschluss eben auch, dass das in der Klasse erreicht wird [...]. Also ich denke natürlich auch an die Kinder, **aber um ehrlich zu sein, in erster Linie auch an die Lehrer.**“ (Schulleitung)

„[...] **Entspannung über die Kinder dann auch ins System [...].**“ (Lehrkraft)

„**Wir in unserem System [Schule] brauchen jede Ressource, die es gibt.**“ (Schulleitung)

Benefits



- Externe Yoga-Lehrer:in (Verbindlichkeit, keine Hierarchie)
- Bewertungsfreier Raum
- Neue Erfahrungen für Kinder
- Stressreduktion/Stärkung der Gruppe

„Die Kinder sind [...] **näher zusammengerückt als Gruppe** [...]. Viele Kinder **trauen sich mittlerweile mehr**, Sachen auszuprobieren.“ (PrÄViG-Lehrer:in)

„Eine Klassenlehrerin hat schon eine Rolle in der Klasse - eine Beziehung zu den Schülern, die eben auch auf der Leistungsebene ist. Und das gleichzeitig ist schwer. **Deswegen finde ich das so gut, wenn so ein Angebot von jemanden gemacht wird, der nicht die Klassenlehrerin ist.**“ (Lehrkraft)

„**Und dieses Prinzip von PrÄViG, [...], dass es eben zu den Menschen kommt.** Das finde ich so toll. [...] Dass nicht Leute losgehen müssen zu irgendeinem Yogastudio und bezahlen usw., sondern dass es kommt.“ (Lehrkraft)

„Und so ganz motiviert waren wir auch nach der. [...] **begleitenden Fortbildung** zum Thema Bindung.“ (Schulleitung)

„Unsere Schüler:innen kommen aus ganz wilden Verhältnissen [...] und **PrÄViG bietet ganz viel, was unsere Schüler:innen brauchen**; sich selbst wieder zu spüren, Zur Ruhe kommen im Schulalltag.“ (Lehrkraft)

Rahmenbedingungen (Institution)



- Unterstützung der (Schul-)Leitung
- Einbezug des Kollegiums
- Offene Haltung
- Elternarbeit
- Organisatorische Integration
- Vertrauensperson/Ansprechperson
- Kontinuität

*„Ich bin für so neue Ansätze eigentlich immer **offen**.“
(Lehrkraft)*

*„**Es kam dann mal die Frage [...] von der Elternschaft, ob man Yoga eigentlich so als Muslim, als Hindu machen kann. [...] Oder ist das was, wo wir die Kinder von fernhalten müssen, weil da irgendwie religiöse philosophische Aspekte untergejubelt werden oder so.**“ (Schulleitung)*

*„Schwierig ist es **angemessene räumliche Verhältnisse herzustellen [...] und eine geeignete Zeit zu finden im Stundenplan.**“
(Schulleitung)*

*„**Genau deswegen [Kontinuität in den Personen], die Kinder können sich jetzt mehr darauf einlassen, auf gewisse Übungen oder dann wirklich mal ihre Augen schließen [...] egal was drum herum los ist.**“ (Lehrkraft)*

Rahmenbedingungen (PrÄViG)



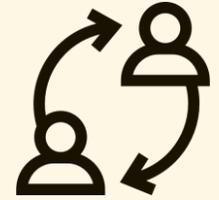
- Flexibilität
- Qualifizierte Yoga-Lehrer:innen
- Kontinuität des Personals

*„Damit es in Schule funktioniert, ist es mir wichtig, dass **PrÄViG ganz ganz gezielt, das auf unsere Bedarfe anzupassen, ist mir wichtig.**“ (Schulleitung)*

*„**Es ging organisatorisch ja nur mit der ganzen Klasse.** [...] Aber es ist wirklich deutlich was anderes [...] die Anzahl der Kinder ist auch wichtig. Das war so ein Aha-Moment für mich. Es ist nicht egal, ob das 18 oder 14 sind, das ist ein Unterschied.“ (Lehrkraft)*

*„**Die PrÄViG-Lehrer:in bleibt entspannt und gleichbleibend freundlich, egal was die [Kinder] machen [...] egal wie blöd sie sich auch manchmal verhalten. Immer freundlich. Und das ist eine besondere Erfahrung für die Kinder. Gerade für die, die oft anecken.**“ (Lehrkraft)*

Austausch/Kommunikation



Austausch zwischen Institution und PrÄViG

Austausch zwischen Lehrkraft
(Vertrauensperson) und Yogalehrer:in

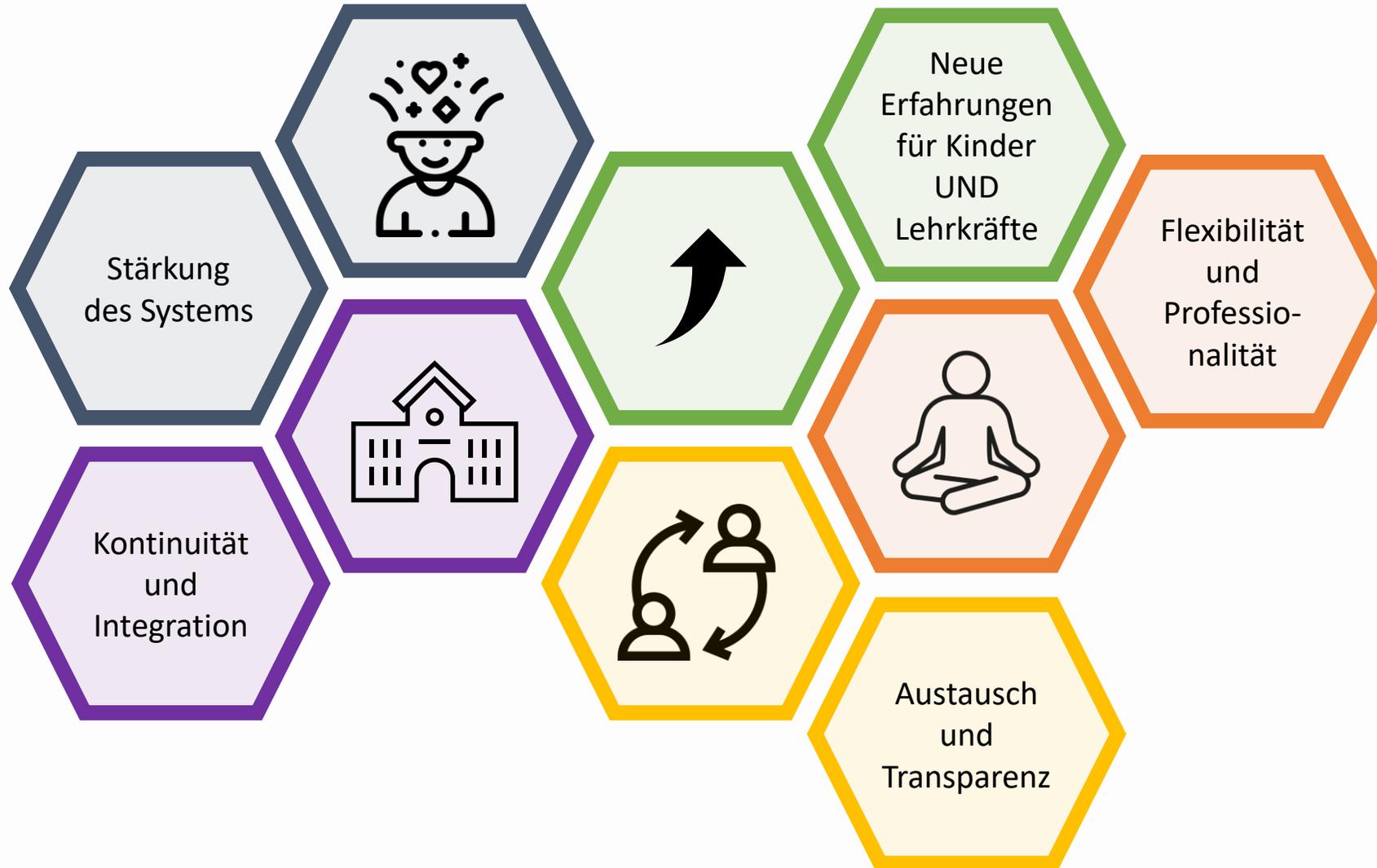
Transparenz

Aber an sich, [...] **wir arbeiten Hand in Hand und ihr [PrÄViG] profitiert auch von unseren Erfahrungen** und natürlich der Bindung, die die Kinder zu uns haben.“ (Lehrkraft)

„Sie [PrÄViG-Lehrer:in] fragt nur „Bewegung oder Entspannung?“ und dann, zack so [...] **Die Absprachen funktionieren wunderbar.**“ (Lehrkraft)

„Es ist wichtig, auf jeden Fall ganz **transparent** zu machen, was [mit der Einführung von PrÄViG] noch zusätzlich an Arbeit dazukommen kann; Elterngespräche, Elternbriefe, Informationen auf Elternabenden...“ (Lehrkraft)

Ergebnisse



Ausblick

- Angebote bei kooperierenden Institutionen (Schule, ReBBZ, Nachbarschaftszentrum) ausweiten (auf Klasse 1-4)
 - Angebote für das Kollegium
 - Elternkurse
 - Beantragung für Personalmittel z.T. durch die Institutionen
-
- Einbezug der kindlichen Perspektive
 - Evaluation zur Wirksamkeit mit Kontrollgruppe im Prä-, Post- und Follow-Up-Design



PRÄVIG
**PRÄVENTION IM
GRUNDSCHULALTER**

Fazit

Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, bringt PrÄViG Entlastung und Ausgleich für Grundschul Kinder und pädagogische Fachkräfte.

Quellen

1. Iyengar BKS. Licht auf Yoga. Das Grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga. München: O.W. Barth Verlag; 2010.
2. Fassi G, Puhl G. Kinderyoga. München: DonBosco Mendien GmbH; 2022.
3. Field T. Yoga research review. *Complement Ther Clin Pract*. 2016;24:145-61.
4. Fishman L. Yoga for Osteoporosis: A Pilot Study. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 2009;25:244-50.
5. Wolff M, Memon AA, Chalmers JP, Sundquist K, Midlöv P. Yoga's effect on inflammatory biomarkers and metabolic risk factors in a high risk population - a controlled trial in primary care. *BMC Cardiovasc Disord*. 2015;15:91.
6. Patel C, North WR. Randomised controlled trial of yoga and bio-feedback in management of hypertension. *Lancet*. 1975;2(7925):93-5.
7. Zhu F, Zhang M, Wang D, Hong Q, Zeng C, Chen W. Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*. 2020;15(9):e0238544.
8. Rivest-Gadbois E, Boudrias MH. What are the known effects of yoga on the brain in relation to motor performances, body awareness and pain? A narrative review. *Complement Ther Med*. 2019;44:129-42.
9. Youkhana S, Dean CM, Wolff M, Sherrington C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing*. 2016;45(1):21-9.
10. Youkhana S, Dean CM, Wolff M, Sherrington C, Tiedemann A. Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis. *Age Ageing*. 2016;45(1):21-9.
11. Eyre HA, Acevedo B, Yang H, Siddarth P, Van Dyk K, Ercoli L, et al. Changes in Neural Connectivity and Memory Following a Yoga Intervention for Older Adults: A Pilot Study. *J Alzheimers Dis*. 2016;52(2):673-84.
12. Pascoe MC, Bauer IE. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *J Psychiatr Res*. 2015;68:270-82.
13. Manjunath NK, Telles S. Improved performance in the Tower of London test following yoga. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2001;45(3):351-4.
14. Felver J, Hoyos C, Tezanos K, Singh N. A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*. 2015;7.
15. Mendelson T, Greenberg M, Dariotis J, Gould L, Cooper B, Leaf P. Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth. *Journal of abnormal child psychology*. 2010;38:985-94.
16. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. YOGA FOR DEPRESSION: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *Depression and Anxiety*. 2013;30(11):1068-83.
17. Wang W-L, Chen K-H, Pan Y-C, Yang S-N, Chan Y-Y. The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):195.
18. Hartfiel N, Havenhand J, Khalsa SB, Clarke G, Krayer A. The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian journal of work, environment & health*. 2010;37:70-6.
19. Janjhua Y, Chaudhary R, Sharma N, Kumar K. A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *J Family Med Prim Care*. 2020;9(7):3381-6.
20. Kishida M, Mogle J, Elavsky S. The Daily Influences of Yoga on Relational Outcomes Off of the Mat. *Int J Yoga*. 2019;12(2):103-13.
21. Miyoshi T, Ida H, Nishimura Y, Ako S, Otsuka F. Effects of Yoga and Mindfulness Programs on Self-Compassion in Medical Professionals during the COVID-19 Pandemic: An Intervention Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(19).
22. Ross A, Bevans M, Friedmann E, Williams L, Thomas S. "I am a nice person when I do yoga!!!" A qualitative analysis of how yoga affects relationships. *J Holist Nurs*. 2014;32(2):67-77.
23. Deshpande S, Nagendra HR, Raghuram N. A randomized control trial of the effect of yoga on verbal aggressiveness in normal healthy volunteers. *Int J Yoga*. 2008;1(2):76-82.
24. Mumaw-Smith K. Yoga And Conflict Resolution: Creating A Phenomenological Integration Of Yoga Teacher's Experience Resolving Conflicts With Yoga. 2007.
25. Clapper T. Creating the safe learning environment. *PAILAL*. 2010;3:1-6.
26. Brooks G. The Prerequisites for Successful Teaching and Learning of Literacy. *European Journal of Education*. 2013;48(4):557-69.
27. Bosmans G, Van Vlierberghe L, Bakermans-Kranenburg MJ, Kobak R, Hermans D, van IMH. A Learning Theory Approach to Attachment Theory: Exploring Clinical Applications. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2022;25(3):591-612.
28. Parker R, Thomsen BS, Berry A. Learning Through Play at School – A Framework for Policy and Practice. *Frontiers in Education*. 2022;7.
29. Hayat AA, Shateri K, Amini M, Shokrpour N. Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC Medical Education*. 2020;20(1):76.
30. Cabral P, Meyer HB, Ames D. Effectiveness of yoga therapy as a complementary treatment for major psychiatric disorders: a meta-analysis. *Prim Care Companion CNS Disord*. 2011;13(4).
31. Das M, Deepeshwar S, Subramanya P, Manjunath NK. Influence of Yoga-Based Personality Development Program on Psychomotor Performance and Self-efficacy in School Children. *Frontiers in Pediatrics*. 2016;4.
32. Butzer B, LoRusso AM, Windsor R, Riley F, Frame K, Khalsa SBS, et al. A Qualitative Examination of Yoga for Middle School Adolescents. *Adv Sch Ment Health Promot*. 2017;10(3):195-219.
33. Serwacki M, Cook-Cottone C. Yoga in the Schools: A Systematic Review of the Literature. *International journal of yoga therapy*. 2012;22:101-10.

Fazit

Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, bringt PrÄViG Entlastung und Ausgleich für Grundschul Kinder und pädagogische Fachkräfte.