

**Presseartikel** (Manuela Stiglbauer, JaS-Kraft am BSZ und Lisa Grill, 22-Wochen-Praktikantin JaS)

## **Prüfungsangst hat am BSZ Regensburg „Schulverbot“**

### **- Kundalini-Yoga als neue Wunderwaffe-**

"Alle Krankheiten, Halbheiten, Schmerzen, alles Elend kommt aus einer Quelle: Du hältst die Negativität in dir" (Yogi Bhajan). Getreu diesem Motto des Yogabegründers findet am Beruflichen Schulzentrum Regensburger Land regelmäßig seit April ein Kundalini-Yogakurs gegen Prüfungsängste statt. Gerade vor den Prüfungen steigt die Angst stetig an, zu versagen, alles nicht auf die Reihe zu bekommen. Dies führt unter anderem zu Panikattacken, nervösen Unruhezuständen und Schlaflosigkeit. Dagegen hilft Kundalini-Yoga. Dies ist eine Form des Yogas, bei dem Übungen bewusst mit dem Atem kombiniert werden. Diese Form des Yogas gliedert sich in die Körperhaltung, die Atemtechniken sowie in die Meditation. Kennzeichen dieses Yogas sind dynamische Bewegungen sowie das Chanten von Mantrén.

Die lebensfrohe Yogalehrerin Elfriede Motschmann konnte von Frau Stiglbauer (JaS-Kraft am BSZ) für dieses besondere Wohlfühlprojekt gewonnen werden. Gemeinsam zogen die Schulleiterin Frau Schütz, Lehrerinnen und Lehrer sowie die Jugendsozialarbeiterinnen Frau Stiglbauer und Frau Grill an einem Strang. Die Notwendigkeit dieses Yogaprojekt wurde von Schulleitungsseite gesehen und dementsprechend agiert. Mit Frau Motschmann fanden wir eine hervorragende und einfühlsame Kooperationspartnerin, der wir für Ihren Einsatz sehr dankbar sind. Finanziert wurde der Kurs durch den Förderverein BSZ und durch Eigenbeteiligung.

### **Wer kam in den Genuss?**

Teilnehmer sind Schülerinnen der Kinderpflege, welche kurz vor ihrer Abschlussprüfung stehen. Kundalini-Yoga ist Yoga für Jedermann. Man muss die Übungen nicht perfekt beherrschen, sondern einfach die Augen schließen und die Zeit genießen, denn: „Yoga schenkt dir Lebensfreude, Lebensfreude ist Teil des Lebens. Diese Freude findest du in dem Licht in dir. Diese Kraft hilft dir alles zu meistern. Du bist eine Kämpferin (Zitat Motschmann)“.

### **Was passiert eigentlich bei einer Kundalini-Yogastunde?**

Zu Beginn finden Übungen zum Aufwärmen statt, anschließend wird sich eingestimmt mit dem Mantra: „Ong Namó Guru Dev Namó“ ( Ich verneige mich vor meiner inneren Führung).



Das Einstimmungsmantra „Ong Namu Guru Dev Namu“ (Foto Hofbauer)

Nach dem Einstimmungsmantra erfolgt ein jeweils individuelles Set. Sets enthalten Übungen zu gewissen Problemlagen wie z.B. für die Wirbelsäule, für das Selbstvertrauen sowie gegen Prüfungsangst.



Übung „Die Bogenschützin“ aus dem Set „Prüfungsangst“ (Foto Hofbauer)

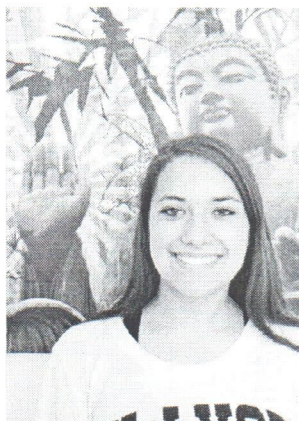
Das Wunderbare ist, dass alle Yogastunden variieren. Je nachdem, was gerade Thema in der Gruppe ist, dies kann individuell behandelt werden.

Nach einem erfolgreich abgeschlossenen Set erfolgt eine kurze Tiefenentspannung und anschließend singen wir gemeinsam das Mantra „Light of the Soul“.

Am Ende der Stunde bekommt jeder ein kleines Geschenk, das ihn an die Übungen und an die Einzigartigkeit seiner eigenen Person erinnert.

**Was sind die Meinungen der einzelnen Schülerinnen zu diesem Projekt?**

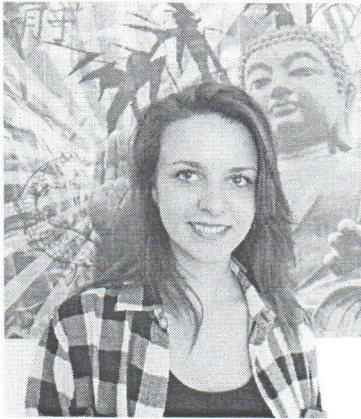
**Patricia:**



(Foto: Stiglbauer)

„Ich nehme die speziellen Atemübungen zur Beruhigung besonders für mich nach Hause mit. Die Übungen wiederhole ich öfters zuhause, um runterzukommen. Ich habe mich auf das Ganze eingelassen und total profitiert.“

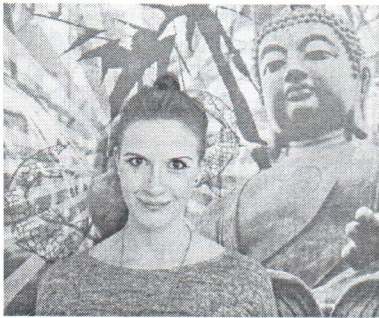
**Ella:**



(Foto: Stiglbauer)

„Bitte Frau Stiglbauer, schreiben Sie einen Artikel über diese wunderbare Erfahrung. Es sollen mehr Schüler dieses fantastische Erlebnis des Yogas machen dürfen. Ich hoffe nächstes Jahr wird das Projekt Kundalini-Yoga wieder stattfinden. Es war einfach toll, etwas Neues auszuprobieren, zum Abschalten, vor allem in der stressigen Prüfungszeit.“

**Theresa:**



(Foto: Stiglbauer)

„Ich würde dieses Yoga auch anderen Schülern weiterempfehlen, weil man Vorurteile abbaut, Kraft und Motivation zum Lernen findet, das Gemeinschaftsgefühl stärkt, neue Leute kennenlernt, seinen Emotionen freien Lauf lassen kann. Man kann „Ich“ sein.“

Da die Yogawelle in unserer zertifizierten „Gutdrauf“-Schule nun um sich schlug, kamen auch unsere Lehrer in dessen Genuss. Frau Stiglbauer und Frau Grill organisierten auch für sie einige Stunden im Rahmen der Lehrgesundheit.

Die 3 Interviewten Mädchen + Fr. Stiglbauer (Jas-Kraft) und Fr. Grill (Praktikantin)

