

# Der etwas andere Unterricht

- Vorreiterrolle: Brötzingener Schule integriert Yoga im Stundenplan.
- Kinder lernen durch Entspannungstechniken abzuschalten.

RALF BACHMAYER | PFORZHEIM

Schulkinder „verreisen“ in 45 Minuten nach Indien oder Afrika – und sind dabei total entspannt. Möglich wird dies durch Yoga-Praktiken, die Bestandteil des Unterrichts sind. Protagonist dafür in der Region Pforzheim ist seit diesem Schuljahr die Brötzingener Schule.

„Anders als der Alltag“, „Yoga als eine Auszeit aus dem Unterricht“ oder „Ich kann abschalten“ heißen die Reaktionen von Schülerinnen und Schülern der Klassen eins und zwei, wenn sie von ihren Erfahrungen mit Yoga im Unterricht erzählen.

## Erfahrene Lehrerin für Yoga

Dieses schulische Angebot wird an der Brötzingener Schule seit dem Schuljahr 2017/2018 im Rahmen der Projektstunden, die im Stundenplan am Nachmittag verankert



Anders als der Alltag: Yoga als Teil des Unterrichts an der Brötzingener Schule.

FOTO: PRIVAT

sind, angeboten. Die Dauer beträgt jeweils 45 Minuten, entsprechend einer Schulstunde. Auf Anfrage der Schule startete das kriyas YogaZentrum in Pforzheim unentgeltlich die Initiative „Yoga für

Schulkinder“ und konnte für dieses Projekt die erfahrene, ausgebildete Kinderyogalehrerin Antje Schrade gewinnen.

„Der Hintergrund dazu war, dass die heutigen Anforderungen

so groß sind, dass viele Schüler überfordert und ständigem Stress ausgesetzt sind“, erzählt Erika Becker, Pädagogin an der Brötzingener Schule, die das Projekt initiierte. „Ich selbst praktiziere Yoga und

habe auch beim Kinderyoga für meine Tochter nur Positives gesehen.“ Verstärkend zu Stress und Überforderung komme bei den Schülern oft noch der lange Tag an einer Ganztageschule wie dieser dazu. „Darunter leiden oft dann wiederum die schulischen Leistungen, was zu einem sich selbst verstärkenden Kreislauf führt.“

Exakt diesen wollen alle Beteiligten durchbrechen. „Kinder und Jugendliche müssen wieder lernen, zu entspannen – „runter zu kommen“ – und ein Gefühl für Körper, Geist und Seele zu entwickeln“, erklärt Antje Schrade. Genau dies passiert beim Yoga: Motorik und Körperwahrnehmung, sowie Konzentration und Lernverhalten werden gefördert.

Und das kommt bestens an. „Die Kinder kommen immer mit sehr viel Spaß in den Yogaunterricht“, freut sich Antje Schrade. Mit großer Offenheit erzählen sie auch, was sie bedrückt, oder über was sie sich besonders gefreut haben. Kurz gesagt: Sie haben ein starkes Vertrauensverhältnis zu ihrer Yogalehrerin. Übrigens: Schon ab der zweiten Stunde wussten die Kinder den Ablauf. „Jedes Kind darf zu Beginn erzählen, was es in der Woche erlebt hat, oder was ihm auf dem Herzen

liegt“, skizziert Antje Schrade eine Yogastunde. „Danach starten wir mit den Aufwärmübungen. Wir bereiten unseren Körper vor. Der Hauptteil einer Yogastunde sind die Asanas.“

Als Asanas werden überwiegend ruhende Körperstellungen im Yoga bezeichnet. Die Yogalehrerin erzählt weiter: „Wir reisen nach Indien, Afrika oder üben den Sonnengruß. Zum Abschluss kommt die Endentspannung. Dabei bekommen die Kinder eine Traumreise vorgelesen, bei der sie entspannen können.“

## Den eigenen Körper kennen

Die Vorteile der Yoga-Stunden sind offensichtlich. Während der Yogahaltung kommen die Kinder in Kontakt zu sich selber und lernen, ihren Körper kennen und spüren, und können sich so in Stresssituationen selber regulieren. Außerdem wird in jeder Yogastunde besonderer Wert auf ein freundliches und friedliches Miteinander gelegt. „Im Yoga gibt es keine Vergleiche. Jeder ist gut, wie er ist“, beschreibt Antje Schrade.

Und auch die Pädagogen profitieren von dieser Unterrichtsform, wie Erika Becker weiß. „Nach der Yogastunde ist die Atmosphäre im Klassenzimmer entspannter, und die Schüler sind gelockter.“

## Schillernde Weihnachten mit tollem Programm

**PFORZHEIM-BÜCHENBRONN.** „Schillernde Weihnachten“ feierte die Schulgemeinde des Schiller-Gymnasiums am Sonntagabend mit einem abwechslungsreichen Programm inklusive einer Livedarbietung des in diesem Jahr entstandenen „Goldstadtsongs“ über die unterschiedlichen Facetten Pforzheims.

Bereits am Nachmittag stimmten sich die ersten Gäste in der Bergkirche musikalisch auf die Feierlichkeiten ein. In verschiedenen Orchester- und Ensemblebesetzungen spielten Schüler aus allen Klassenstufen weihnachtliche und klassische Stücke, die sie in ihren Mittagspausen unter der Leitung von Bernhard Weichsel-

mann und Peter Lorch einstudiert haben. Weitere Beteiligte trugen zwischendurch Gedichte vor. Für ihre knapp einstündige Darbietung ernteten die Musiker und Sprecher großen Applaus.

## Festlich und gemütlich

Anschließend kamen die Konzertteilnehmer und Zuhörer mit den restlichen Gästen in der festlich geschmückten Aula und Mensa für den gemütlichen Teil des Abends zusammen. Sobald die zahlreichen Anwesenden mit Essen und Getränken versorgt waren, begrüßte der CDU-Landtagsabgeordnete Gunther Krichbaum Lehrer, Eltern und Schüler als erster Vorsitzender des Förderver-

eins. In diesem Rahmen lobte er dessen „segensreiche Arbeit“ sowie das vorangegangene „eindrucksvolle Adventskonzert“.

## Alpenländische Krippe

Im weiteren Verlauf des Abends brachten sich die Schüler mit dem Verkauf von selbstgebackenen Plätzchen, Losen und Heißgetränken ein, um Geld für die Familienherberge „Lebensweg“ sowie die eigene SMV zu sammeln. Außerdem konnte die hölzerne, alpenländische Krippe bestaunt werden, an der Fünftklässler bereits seit zehn Jahren im Modulunterricht mit dem heutigen Schulleiter Joachim Zuber arbeiteten.

Um 19 Uhr wurde es noch einmal musikalisch. Zuerst spielte das Akustik-Duo „no bacon“ mit Peter Priem an der Gitarre und Sonja Priehn (Gesang), bevor sechs der insgesamt 17 mitwirkenden Musiker am Goldstadt-song die Bühne betraten. Zusammen sangen Priehn sowie Stefan und Ralf Kling, begleitet von Kai Portolano an der Gitarre und Hans Draskowitsch am Saxofon, den neuen Hit und begeisterten damit das Publikum.

Für die weihnachtliche Stimmung sorgte anschließend noch einmal der Unterstufenchor des Schiller-Gymnasiums. **som**



Konzertteilnehmer und Zuhörer kommen bei den „schillernden Weihnachten“ auf ihre Kosten.

FOTO: MORELLI

## Besinnliche Stimmung beim Konzert

**PFORZHEIM.** Das Konzert des Hilda-Gymnasiums am vergangenen Montagabend brachte zahlreiche Besucher bereits in Weihnachtsstimmung. Heute, am 20. Dezember singen und spielen die Schüler um 19.30 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche. Es werden das viestimmige Blockflötenensemble, die beiden Schulchöre und die Jazzband, eine klassische Big Band, auftreten.

Die Weihnachtskonzerte gehen dieses Jahr in die 31. Runde. Die Bandbreite der Stücke reicht von gängigen Kirchenliedern wie „Hört der Englein helle Lieder“ bis hin zu moderner Pop- und Filmmusik. Einen gelungenen Abschluss bildete das Stück „May it be“ aus dem Film „Herr der Ringe“. Ausgesucht wurden sie gemeinsam von Schülern und Lehrern. Die chorische Improvisation „Swing low“ erdachte der Musiklehrer Stephan Markus Hoffmann. Ihm ist wichtig, zu vermitteln, „Uns geht's es darum, einen lebendigen Klang zu zelebrieren.“ Schwerpunktmäßig bedient das Hilda-Gymnasium die Felder Naturwissenschaften und Sprachen, darüber hinaus werden mehrere Musik-AGs angeboten.

Bereits ab der fünften Klasse können die Schüler zweimal wöchentlich proben. Ihnen gefällt neben dem gemeinschaftlichen

Zusammenhalt immer besonders der mehrtägige Aufenthalt in der Baden-Württembergischen Landesakademie auf der Schwäbischen Alb. Für die Finanzierung dieser Freizeit sammeln sie bei ihren Konzerten, der Eintritt ist aber stets frei. Kristina Prieb be-

reiter füllten die Kirche. Für die heutige Vorstellung mit der Jazzband werden etwa doppelt so viele Besucher erwartet.

Das Blockflötenensemble eröffnete den Abend. Im Anschluss sang der Unterstufenchor, dirigiert von der Musiklehrerin Kerstin Heinzl, begleitet von ihrem Kollegen Robert Christoph Bork am Keyboard. In ihrer Version „Engels-Rap“ überraschten die Kinder mit Beat-Box-Elementen. Direkt danach hatte der Schulchor für die Klassen acht bis zwölf seinen Auftritt. Chormitglied Ben Schwörer meint am Schluss: „Es war ein schöner Abend mit vielen gelungenen Klängen, in Anbetracht dessen, dass ein Großteil der Sänger neu im Chor dabei ist.“ **pm**

„**Im Kern steht die musikalische Qualität.**“

Musiklehrer Robert Christoph Bork

suchte das Konzert zum ersten Mal: „Meine zehnjährige Tochter singt heute im Unterstufenchor mit.“ Etwa 150 Besucher, viele Verwandte der Schüler, ehemalige Schüler sowie interessierte Zuhö-



Das Hilda-Gymnasium zeigt eine große musikalische Bandbreite.

FOTO: FISCHLE

## Der Nikolaus bringt die Austauschpartner

Treffen mit dem französischen Lycée Vauban in Luxemburg mit Plätzchen und Spielen versüßt

**PFORZHEIM.** Die Kepler-Schülerinnen und Schüler der achten Klassen, die am diesjährigen Austausch mit dem französischen Lycée Vauban in Luxemburg teilnehmen, wurden in diesem Jahr vom Nikolaus nicht enttäuscht. Am 6. Dezember reisten ihre Austauschpartner an und wurden begeistert in Empfang genommen. Die deutschen Nikolaus- und Weihnachtstraditionen bekamen die Gäste auf diese Weise hautnah in Pforzheim und Umgebung mit.

Am Ankunftstag wurden nach einigen gemeinsamen Spielen zum Kennenlernen und zur ersten Vertiefung der Sprachkenntnisse Bänderolen für Adventslichter aus Transparentpapier gebastelt. Lebkuchen, Plätzchen und Mandari-

nen halfen dabei, kreative Ideen zu entwickeln. Am nächsten Tag konnten die Gäste den Unterricht am Kepler-Gymnasium dann hautnah miterleben, die von Eltern selbstgemachte Kürbissuppe probieren und die eindrucksvolle Ausstellung „Rom 312“ im Gasometer erleben, bevor es zum Schlittschuhlaufen und auf den Weihnachtsmarkt in die Pforzheimer Innenstadt ging. Ein Ausflug führte die luxemburgischen Schüler am Freitag zu einem bekannten Schokoladenhersteller, wo sie ihre eigene Schokolade kreieren durften. Der anschließende Abstecher auf den Weihnachtsmarkt in Stuttgart war durch den einsetzenden Schneefall besonders stimmungsvoll. Das individuelle Programm,



Schüler des Kepler-Gymnasiums in Pforzheim empfangen ihre Gäste aus Luxemburg.

FOTO: PRIVAT

das die deutschen Gastfamilien den luxemburgischen Schülern dann am Wochenende boten, reichte von Ausflügen in die weih-

nachtliche Umgebung über Sportveranstaltungen bis zum Plätzchenbacken. Der gemeinsame adventliche Abschluss am Sonntag-

nachmittag mit den Austauschpartnern, den Gastfamilien und den begleitenden Lehrerinnen in der Cafeteria des Kepler-Gymnasiums

war ein Höhepunkt, der nur einen vorübergehenden Abschluss darstellt, denn im März 2018 fahren die deutschen Schülerinnen und Schüler dann zum Gegenbesuch nach Luxemburg.

Die kulturellen Unterschiede, die die Gasthäuser feststellen konnten, wie das für sie erstaunlich frühe Abendessen in Deutschland oder das reichhaltige Frühstück, sind nur ein Grund dafür, warum Austauschprojekte wie dieses so sinnvoll und bereichernd sind. Die Schüler lernen, dass man gut miteinander klarkommen kann, wenn man einander mit Offenheit und Neugier begegnet und dass Unterschiedlichkeit nicht trennt, sondern bereichert und verbindet. **pm**