

Kinder-Yoga in der Kita „Kiste“

Bewegungs-Safari mit Löwe und Affe

Antonia macht einen Buckel wie eine Katze, Rosalie rollt sich zusammen wie eine kleine Maus, und Luisa steht unbeweglich da wie ein Baum. Mit Vorbildern aus der Natur gehen die Mädchen und Jungen der Kindertagesstätte „Die Kiste“ aus der Braillestraße auf Yoga-Safari.

Mit dem klingelnden Ton eines Glöckchens läutet Yogalehrerin Beate Birkel die Stunde ein. Im Dialog erarbeitet sie mit den Kindern, was Yoga ist, wo es herkommt und warum man es schon in jungen Jahren üben kann: „Ich will, dass die Kinder wissen, was sie hier überhaupt machen“, sagt die 39-Jährige.

Ein kleiner roter Ball fliegt von Kind zu Kind, und jeder darf etwas zur Geschichte vom Yogi und seiner Frau beitragen. „Die Frau des Yogi war sehr krank, und der Yogi wusste sich nicht mehr zu helfen. Er ging in den Wald und beobachtete die Tiere“, erzählt Antonia. Und Luisa führt weiter aus: „Der Yogi zeigte die Übungen dann seiner Frau, und die wurde wieder gesund.“

Weil die Jungen und Mädchen zwischen drei und elf Jahren nicht so lange stillsitzen können, ist auch jede Menge Bewegung im Spiel. „Die Übungen sind viel spielerischer und nicht so statisch wie bei Erwachsenen“, so die Yogalehrerin, die in Berlin eine spezielle Zusatzausbildung für Kinderkurse absolviert hat.

Innerhalb von wenigen Minuten verwandelt sich das Spielzimmer des von einem Elternverein getragenen „Netzwerks für Kinder“ in einen Zoo: Bellende Hunde, brüllende Löwen und schwimmende Delfine sind auf einmal unterwegs. „Meine Lieblingsübung ist der Affe“, sagt zum Beispiel Tim und springt und trommelt dabei mit den Fäusten auf seine Brust. Damit es nicht langweilig wird, führt Beate Birkel jede Woche ein paar andere Tiere ein.

Kinder sind beweglicher

Auch der Sonnengruß, eine ganz zentrale Übung im Yoga, hat seinen Platz in der Stunde. Kinderleicht sind die „Asanas“, wie die Übungen heißen, für die sieben Jungen und Mädchen nicht. „Der Hund ist ganz schön schwer“, findet zum Beispiel die elfjährige Luisa. „Viele Kinder sind beweglicher und tun sich bei einigen Übungen leichter als Erwachsene. Allerdings können sie meist nicht so lange in einer Position

verharren“, erklärt die Lehrerin. Zur Entspannung und Schulung der Wahrnehmung hat sich Beate Birkel eine Partnerübung für diese Stunde ausgedacht: Auf dem Rücken des Gegenübers wird Pizza gebacken: Die fünfjährige Rosalie knetet auf dem Rücken eines Kindergartenfreundes einen imaginären Teig, belegt ihn dann mit Tomaten und Oliven.

Entspannung bei einer Geschichte

Am Schluss machen alle Kinder noch eine Kerze. Beate Birkel geht herum und bläst jede aus. Das ist das Zeichen zur Schlussentspannung: Alle sechs Kinder liegen ganz ruhig da und lassen sich bei Entspannungsmusik eine Geschichte vorlesen. „Die ersten Male konnten einige noch nicht mal die Augen zumachen oder ruhig liegen“, erinnert sich Beate Birkel an die ersten Stunden. Mittlerweile schläft ein Teil der Mädchen und Jungen einfach ein.

Dass die Kinder zur Ruhe kommen und auch zu Hause mit Mama oder Papa üben wollen, begeistert Eltern, Erzieherinnen und die Yogalehrerin gleichermaßen. Aber auch die Kinder selbst finden den Kurs gut: „Nach dem Yoga kann ich mich viel besser auf meine Hausaufgaben konzentrieren“, sagt Luisa.

Clara Grau

www.artofyoga.biz



Rosalie, die jüngste Teilnehmerin im Kurs, zeigt eine Entspannungsposition.



Auch Gleichgewichtsübungen wie der „Baum“ gehören zur Yoga-Stunde. Beate Birkel korrigiert die Kinder aus der Kindertagesstätte „Kiste“ bei der Übung.

Fotos: Iannicelli

Die Maria-Ward-Schwwestern

Mit beiden Beinen mitten im Leben

VON USCHI ASSFALG

„Unsere Mary muss mit aufs Foto, sie ist die Wichtigste“, sagt Anne Ruß und steuert zielstrebig auf die Statue einer Frau in Ordensstracht zu. „Das ist Mary Ward, die Gründerin unseres Instituts.“

Anne Ruß ist seit zweieinhalb Jahren Oberin der Kommunität Nürnberg der Maria Ward Schwestern. Sie muss das Leben im Kloster organisieren und die Zusammenarbeit mit der Maria-Ward-Schule koordinieren. Sie ist verantwortlich dafür, dass die Ordensregeln eingehalten werden und die Schwestern Zeit finden für die innere Einkehr und zur Pflege der Verbindung mit Gott.

Zehn Schwestern leben in dem lichtdurchfluteten Klosterbau am Kesslerplatz. Sechs von ihnen sind älter als 70 Jahre, zwei sind 68 Jahre alt. Nur zwei sind unter 40. Aber es gibt Nachwuchs. Derzeit sind es zwei Novizinnen, und im September kommen nochmals drei, eine aus dem Hotelmanagement, eine Kinder- und Altenpflegerin und eine Juristin. Seit Silke Dinkel Mitte des letzten Schuljahres den Orden verlassen hat, gibt es nur mehr eine Nonne im Schuldienst.

Als die Maria-Ward-Schwwestern im Oktober 1961 am Prinzregentenufer einzogen, waren es noch mehr als 40 Ordensfrauen, meist in den besten Jahren. Gut die Hälfte unterrichtete im Gymnasium und in der Realschule des Instituts der Englischen Fräulein, wie die Schule damals noch hieß. Seit 1966 trägt sie den Namen „Maria-Ward-Schule der Englischen Fräulein Nürnberg“, zum Gedenken an die Gründerin des Ordens, Mary Ward.

Als Ketzlerin und Rebellin gegen den Papst verurteilt

Die Engländerin eröffnete 1610 in St. Omer ihre erste Lehranstalt. Ihr Ziel: Mädchen und junge Frauen zu selbstständigen Persönlichkeiten erziehen. Dafür wollte sie ein zentralgeleitetes Institut einrichten, das nicht an die Klausur gebunden und nur dem Papst, nicht aber den regionalen Bischöfen unterstellt ist. Das blieb nicht ungestraft. Die Institution wurde verboten und Mary von der Inquisition als Ketzlerin und Rebellin gegen den Papst verurteilt und im Angerkloster zu München eingesperrt. Ward starb 1645 in Hewarth, nahe York, ihr Geist aber lebt fort, nicht nur in Europa, sondern auch in Afrika, Amerika, Kanada und Australien.

Gründerin des Instituts in Nürnberg ist Maria Auguste Zankel aus Fürth. Sie erfuhr im Institut der Englischen Fräulein in Augsburg, was religiöse Unterweisung bedeuten kann. Genau das wollte die Ordensfrau und Lehrerin für Deutsch und Französisch den katholischen Mädchen bieten, die im Zuge der Industrialisierung mit ihren Eltern aus Oberfranken und der Oberpfalz in die evangelische Diaspora gezogen waren.

1854 eröffnete Auguste Zankel die neue Niederlassung im Haus Nr. 862 der Lorenzer Seite, heute Klaragasse 1 und Sitz des Caritas-Pirckheimer-Hauses. Damit waren die Englischen Fräulein die erste Ordensgemeinschaft, die nach der Reformation in Nürnberg wieder Fuß fasste. Ihre

Hauskirche war die Klarakirche, die man den Katholiken wieder zurückgegeben hatte.

Die Schülerinnenzahl wuchs und wuchs. 1881 zogen die Englischen Fräulein um – in den „Billeitersgarten“ an der Tafelhofstraße 3-5, der 1885 und 1897/98 erweitert werden musste. 1884 starb die Gründerin Auguste Zankel.

Sie bewies Mut in gefährlichen Zeiten

Die Schwestern ahnten das Unheil, das mit der Machtübernahme Hitlers heraufzog. Das belegt ein Eintrag von 1933 in der Ordenschronik. Und sie bewies Mut in gefährlichen Zeiten. So besuchten sie die Messen des französischen Priesters Joseph Gelin, der während des Zweiten Weltkrieges, als Arbeiter getarnt, französische Zwangsarbeiter und entlassene Kriegsgefangene religiös betreute, und versteckten einen aus einem Straf-lager entflohenen Franzosen in ihrem Keller und retteten damit sein Leben.

Beim Fliegerangriff am 16. März 1945 wurde der Komplex Tafelhofstraße in Schutt und Asche gebombt. Zwei Schwestern starben in den Trümmern. Für die anderen musste es weitergehen.

Die heutigen Maria-Ward-Schwwestern stehen, wie ihre Vorgängerinnen, mit beiden Beinen im Leben. Sie richten Feste aus, helfen den Schülerinnen im Tagesheim bei den Hausaufga-

ben und halten Kloster und Garten in Schuss.

Schwester Benigna ist als Pförtenschwester die Visitenkarte des Hauses. Und sie ist für so manches Haus auch Auffangstation und Kummerkasten. Es käme durchaus vor, dass ein Kind getröstet werden muss, das abends verzweifelt an der Pforte darauf wartet, endlich abgeholt zu werden. Als Klagemauer fungiert Schwester Benigna aber auch bei der Essensausgabe im Tagesheim, wenn es mal gar nicht schmeckt.

So etwas gibt es nicht bei den rund 20 bedürftigen Gästen, die jeden Mittag von den Schwestern verköstigt werden. In den 30er Jahren, in der Tafelhofstraße, war es Aufgabe der Schülerinnen, die riesigen Töpfe mit der sogenannten „Armensuppe“ zur Pforte zu schleppen und zu verteilen. Zu dieser Zeit mieden die Schülerinnen die Mater Oberin, denn man musste gesenkten Blickes in einen Hofknicks fallen und „Gelobt sei Jesus Christus“ murmeln.

Derartige Rituale würden Oberin Anne Ruß gerade noch fehlen. „Ich hänge auch nicht an dem Amt“, sagt sie. Man bekomme es ohnehin zunächst nur für drei Jahre verliehen und könne maximal auf sechs Jahre verlängern.

„Und das ist gut so, denn das ist die Chance sowohl für die Kommunität als auch für die Oberin, sich neu auszurichten“, findet die studierte Theologin.

Die Hitparade ...

... der 10 besten Tipps, um flirtende Kollegen loszuwerden!

Eine heikle Angelegenheit: Man arbeitet im gleichen Betrieb, und ein Kollege lässt sich nicht davon abbringen zu flirten. Wie können Sie ihm klarmachen, dass nichts läuft?

- 1 Nicht reagieren und den verliebten Romeo ins Leere laufen lassen.
- 2 Nie Zeit haben für ein Date.
- 3 Klartext reden: „Ich gehe gerne mit Dir in die Kantine, aber sonst nirgendwo hin.“
- 4 Den Hammer herausholen: „Fische nie im Firmenteich!“
- 5 Ein Ernüchterungsprogramm auflegen, nach dem Motto: Ich will nur eins: einen Mann und drei Kinder und zwar subito.
- 6 Romeo zum Date in ein sündteures Restaurant schleppen und ihn dort so zutexten, dass ihm nicht nur von der Rechnung schlecht wird.
- 7 Romeo um Tipps bitten, wie man sich den Traumtyp von nebenan angelt.
- 8 Die Vorzüge des eigenen Partners in den höchsten Tönen preisen.
- 9 Falls der Romeo schon eine Julia hat, penetrant nach Weib und Kindern fragen.
- 10 Wenn der Romeo ein verheirateter Don Juan ist und dazu der Chef, dann glaubhaft machen, dass man Job und Privatleben prinzipiell zu trennen pflegt.



Schwester Benigna und Schwester Klothilde zusammen mit Oberin Anne Ruß vor einem Porträt von Maria Ward, der Gründerin des Ordens.

Foto: Gerullis