

## Kunst und Kultur für Kinder

Am Sonntag startet wie jedes Jahr Anfang Oktober das größte Kinderkulturfestival Berlins, der Kinder-Kultur-Monat. An allen Oktoberwochenenden werden kostenfreie Kunst- und Kulturveranstaltungen für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren und ihren Familien geboten, insgesamt mehr als 100 an 64 Orten, erstmals in allen Bezirken. Im Atze Musiktheater dürfen Kinder etwa in einer Aufführung von „Emil und die Detektive“ gemeinsam mit den Schauspielern auf der Bühne stehen. Im Tränenpalast und im Museum Tempelhof erforschen sie die historische Vergangenheit der geteilten Hauptstadt. In der Dalí-Ausstellung am Potsdamer Platz tauchen die Kinder in die surreale Gedankenwelt des Künstlers ein. „Bei manchen Veranstaltungen muss man sich wirklich schnell anmelden, weil sie so heiß begehrt sind“, sagt Chris Benedict, Projektleiterin des Kinder-Kultur-Monats. „Unser Ziel: Kinder an künstlerische Angebote heranzuführen, mit denen sie sich auch über den Oktober hinaus gern beschäftigen. Es gibt auch aber Veranstaltungen, für die man sich nicht vorher anmelden muss, sodass auch Kurztzuschlossene noch jederzeit mitmachen können.“ Dazu gehört zum Beispiel ein Familienworkshop im Museum für Kommunikation zum Thema „Kunterbunter Herbst“, am Sonntag, 1. Oktober von 14 bis 17 Uhr, Leipziger Straße 16, bei dem Windspiele, Mobiles und Traumfänger gebastelt werden. (Alter: 4 bis 12 Jahre, Eintritt für Erwachsene: 5 Euro). Tsp

Das ganze Programm unter: [www.kinderkulturmonat.de](http://www.kinderkulturmonat.de)

### FÜR GROSS & KLEIN

#### BÜCHER FÜR BABYS

**Dienstag, ab 10. Oktober**  
In der Kinderbibliothek der Zentral- und Landesbibliothek Berlin (ZLB/Amerika-Gedenkbibliothek) startet am 10. Oktober ein Kurs mit dem Titel „Bücherbabys“ für Kinder bis drei Jahre. In fünf Dienstagsterminen (jeweils um 9.45 Uhr) mit unterschiedlichen Themen werden am Blücherplatz 1 in Kreuzberg Bücher und Apps vorgestellt. Anmeldung unter [jubl.zlb.de](http://jubl.zlb.de). Ein weiterer Kurs startet am 14. November, Infos unter [www.zlb.de/buecherbabys](http://www.zlb.de/buecherbabys). dma

#### VARIÉTÉ MIT SCHWEINCHEN

**Sonnabend, 30. September**  
Um 16 Uhr beginnt das „Marionettenvariété mit Schweinchen Henry“ für Kinder ab drei bis vier Jahren im Kindercafé Amittola-Friedrichshain, Krossener Straße 35. Eintritt: 4,50 Euro (Kinder), 5 Euro (Erwachsene), Reservierung unter Tel. 29361871. dma

#### KINDER IN DER KOMISCHEN OPER

**Dienstag, 3. Oktober**  
Um 10 Uhr beginnt ein Kinderfest in der komischen Oper unter dem Motto „Die Bremer Stadtmusikanten“, an der Behrenstraße 55-57 in Mitte. Es geht um die deutsch-türkische Kinderoper, die dort zurzeit aufgeführt wird, auch an diesem Tag um 18 Uhr (Karten 10-33 Euro). Der Eintritt zum Fest ist frei, für Vorstellungen im Großen Saal sind Platzkarten erforderlich, die es an der Opernkasse gibt. [www.komische-oper-berlin.de](http://www.komische-oper-berlin.de). dma

Es gibt immer mehr Kinderyoga-Kurse in Berlin – und viele Vorurteile dagegen. Dabei ist das längst nicht nur etwas für den Hipster-Nachwuchs

VON TANJA BUNTROCK

Das ist doch kein Sport. Und dann diese gefühlige Sprache. Da gehen doch nur Kinder von Wollsockenträgern hin. Kann sie nicht einfach was Vernünftiges machen, Fußball oder so?

Die Reaktionen waren oft eindeutig, wenn ich anderen Eltern und weiteren Bekannten gegenüber erwähnte, dass meine Tochter zum Kinderyoga geht. Na und? Sie liebt es: Das Anfangsritual, bei dem die Kleinen im Kreis sitzen, ein Sorgensäckchen herumgereicht wird und eines der Kinder alle Dinge, die belasten, nach draußen tragen und ausschütten darf. Sie mag die Übungen auf der Matte, dort brüllen die Kinder wie Löwen, begrüßen die Sonne, die Erde, den Mond, und das alles in einem bestimmten Bewegungsablauf, der die Wirbelsäule auf unterschiedliche Weise bewegt. Sie versuchen auf einem Bein zu stehen, so fest wie ein Baum, sie bilden mit ihren kleinen Körpern allerlei Pflanzen nach und imitieren Tiere.

Ein Modetrend? Das wird gern behauptet. Schließlich werden immer mehr Kinderyoga-Kurse angeboten – in Kitas, Schulen und Studios. Zu verdanken ist dies aber im Wesentlichen einer Grundschullehrerin aus Kreuzberg: Petra Proßowsky, heute 69 Jahre alt und offiziell längst im Ruhestand. Sie ist mittlerweile Autorin von knapp zwei Dutzend Kinder-Yoga-Lehrbüchern und CD's. Darüber hinaus hat sie die Kinderyoga-Lehrer-Ausbildungsschule „ProYoBi“ in Mecklenburg gegründet und gibt noch immer ihr Wissen an unzählige Erwachsene weiter. Es ist mehr als 25 Jahre her, da stand sie völlig verzweifelt vor ihrer Klasse und dachte: „Ich schaffe das nicht mehr.“



P. Proßowsky

„Fix und fertig“ sei sie damals gewesen an der Niederlausitz-Grundschule, erinnert sich Petra Proßowsky bei einer Bionade in einem Schöneberger Café. Es fällt schwer, der Frau mit der ruhigen Stimme, die so unaufgeregt erzählt und harmonisch in sich ruht, zu glauben, dass sie damals in ihrem Job resigniert hatte. Es war das Jahr 1990, Berlin kurz nach der Wende, an ihrer Schule im Postzustellbezirk SO36 waren Schüler aus vielen verschiedenen Nationen. Es gab eine Menge Aggression, die Toleranzschwelle lag niedrig und „Hurensohn“-Beschimpfungen unter den Jungen gehörten zum Alltag.

„Jetzt schließt mal die Augen und macht einfach nichts“, sagte sie den Erstklässlern eines Tages spontan in ihrer Verzweiflung. Sie dachte sich eine Geschichte aus von einem Vogel, der jedem nur gute Gedanken bringt. „Die haben wirklich mitgemacht. Am nächsten Tag fragten sie mich, ob wir das wieder machen.“ Eine Idee war geboren. Kinderyoga gab es noch nicht. Aber Proßowsky, die selbst seit den 80er Jahren Yoga machte und eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolviert hatte, dachte sich ein eigenes Konzept für die



Wie eine Schlange. Körperlich soll diese Übung den Rücken stärken und Po-, und Armmuskulatur dehnen, psychisch soll sie mehr Selbstbewusstsein geben.

Kinder aus: Sie improvisierte Bewegungsabläufe, textete Verse dazu und erfand für die Entspannung am Ende der Stunde Fantasiereise-Geschichten. Yoga für Kinder hat im Grunde dieselben Elemente wie für Erwachsene, „aber ist weniger auf den Atem fokussiert, das können Kinder noch nicht so sehr, sondern spielerisch auf bestimmte Bewegungen“, beschreibt Proßowsky.

Was als „Yoga-AG“ für die Erstklässler startete, wurde bei den Kindern so beliebt, dass die Eltern – egal ob Deutsche, Türken oder Araber – darauf drängten, dass Yoga fest auf den Stundenplan kam. Einige Mütter, die ihre Kinder morgens zur Schule brachten, freuten sich, wenn sie am „Guten-Morgen-Yoga“ auch teilnehmen durften. Mit Hilfe der Schulleitung wurde die Niederlausitz-Grundschule die erste, die Yoga als Pflichtfach anbot. Vor allem deshalb, weil nicht nur die Lehrer, sondern auch die Eltern merkten, wie ihre Kin-

der sich verändert hatten. Hibbelige Schüler seien ruhiger geworden, der Ton unter den Kindern klang respektvoller, viele konnten sich besser konzentrieren.

All das haben seither zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen. So hat Marcus Stück, Professor an der Universität Leipzig und Pionier der Kinderyoga-Forschung herausgefunden, dass die Kleinen, die regelmäßig die Übungen machen, stressresistenter sind, Emotionen besser regulieren und sich besser konzentrieren können. Die Wissenschaftlerin Suzanne Augenstein hat für ihre Dissertation an der Universität Duisburg Essen ein Kurzzeitprogramm für Grundschüler entwickelt. Beraten ließ sie sich damals von Petra Proßowsky, die zu jener Zeit bereits ihre eigenen Konzepte als Kinderyoga-Bücher veröffentlicht und sich einen Namen als Expertin und Erfinderin von Übungsreihen gemacht hatte. Auch in Augensteins Studie waren die Ergebnisse

positiv: die Motorik und Körperwahrnehmung haben sich verbessert, ebenso wie das Sozialverhalten, aber auch die subjektive Zufriedenheit der Kinder.

Proßowsky, die neben ihrer Tätigkeit an der Yoga-Schule in Mecklenburg auch für den Landessportbund Berlin Erzieher, Lehrer und Sportvereinsmitglieder ausbildet, ist überzeugt, dass nicht nur die Kinder von Akademikern aus Prenzlauer Berg oder dem hippen Teil Kreuzbergs von der positiven Wirkung des Yoga profitieren: „Wenn es in allen Kitas und Schulen angeboten wird, haben auch alle Kinder, egal welcher Herkunft, etwas davon.“

Alle Vorurteile und Klischees zum Yoga kennt sie. Proßowskys Motto damals als Lehrerin war stets, das Kinderyoga „so transparent wie möglich zu machen“ und zu zeigen, dass das gar nichts mit Räucherstäbchen, Kopfstand und bunten Batikgewändern zu tun hat. Auf heilige Mantras, wie „Oooooom“-Gesänge oder den yogischen Namasté-Gruß mit den Händen vorm Herzen sowie überhaupt alles, was ins Religiöse gedeutet werden kann, verzichtete sie. „Jedes Sommerfest, jedes Laternenfest habe ich dazu genutzt, dass es ein paar Yoga-Vorführungen zum Mitmachen gab“, erzählt sie. Einmal habe sie auf einem der Schulbeste die Übungen mit indischer „Bollywood-Musik“, die gerade sehr angesagt war, angeboten. Das hätten auch die Eltern so gut gefunden, dass viele mitmachten und sich später zudem die Musiktitel nennen ließen.

Ein arabischer Vater sei nach der Entspannungsfantasiereise am Schluss ganz beseelt von der Übung zu ihr gekommen und habe gesagt: „Ich schwöre, Frau Proßowsky, ich habe die Blumen meiner Heimat gerochen.“

**Batik, heilige Mantras und Weihrauch müssen nicht sein**

#### TIPPS UND INFOS

### Hokus Pokus Asana

**LITERATUR**  
Petra Proßowsky hat etliche Kinder-Yoga-Bücher herausgebracht. Darunter der Klassiker: „Kinder entspannen mit Yoga“ (Verlag an der Ruhr, 19,99 Euro) oder „Hokus Pokus Asana“ (Neukirchener Verlagsgesellschaft, 17,50 Euro) und „Tierische Bewegungsgeschichten“ (Auer Verlag, 18,90 Euro). Yoga auf CD's gibt es auch, etwa „Kinderyogalieder – 36 Songs, Massagen, Geschichten und Musik“. Um die Forschung zu Kin-

deryoga geht es etwa in „Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen (Neue Wege in der Psychologie und Pädagogik)“ von Marcus Stück, Schibri-Verlag, 9,80 Euro.

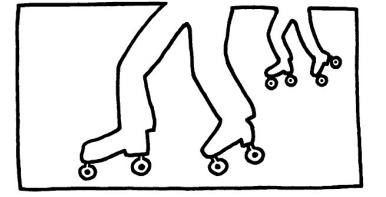
**KURSE**  
Kinderyoga-Kurse gibt es zahlreich im Internet in vielen Bezirken Berlins, unter anderem auch bei Doreen Haberland unter [www.yogatanz.de](http://www.yogatanz.de), oder bei Maja Mertens-Herrmann unter [www.yogakiju.de](http://www.yogakiju.de).

**YOUTUBE**  
Wer zuhause mit seinen Kindern Yoga machen möchte, findet eine Reihe von Youtube-Videos. Unter <https://www.youtube.com/watch?v=M66JtgGGzxs> gibt es eine Stunde mit Piratengeschichte und Schokoladen-Meditation.

**ZUBEHÖR**  
Zubehör ist eigentlich nicht nötig, wer aber spezielle Kinderyogamatten und anderes mag, wird zum Beispiel unter [www.karmakids.de](http://www.karmakids.de) fündig. *tabu/dma*

## Was macht die FAMILIE?

Wie ein Vater die Stadt erlebt



## Ein Kaugummi für die Demokratie

LARS SPANNAGELS Tochter hat viele Fragen zur Bundestagswahl

Selten habe ich meine Tochter so konzentriert erlebt wie am Sonntagabend um kurz vor 18 Uhr. Gemeinsam saßen wir bei meinen Schwiegereltern auf der Couch und warteten auf die erste Prognose der Bundestagswahl. Jola schob ihr Kinn nach vorne und starrte auf den Fernseher – als Fünfjährige ist sie zwar noch weit vom Erstwähleralter entfernt, dass es gerade um etwas Wichtiges ging, hatte sie aber längst verstanden. Bevor wir den Fernseher einschalteten, hatte ich ihr eingeschärft, ausnahmsweise mal, nur ganz kurz, keine Fragen zu stellen. Damit wir alle verstehen konnten, was die Zahlen und Diagramme auf dem Bildschirm bedeuteten. Ihren Wissensdurst stillte Jola dann hinterher, als wir betreten vor unseren Pasta-Tellern saßen. „Was willst du denn wissen über die Wahl?“, fragte ich. Die Antwort kam schnell und direkt: „Alles halt.“

Die Wahlplakate waren Jola natürlich schon vor Wochen aufgefallen. Bereits bei der Wahl zum Berliner Abgeordnetenhaus vor einem Jahr hatte sie sich für das Thema interessiert. Damals beschränkte sie sich allerdings darauf, ihre beste Freundin Tilda als mögliche Bürgermeisterin ins Spiel zu bringen. Dieses Mal war ihr Interesse ernsthafter und tiefergehend. Nachdem ich ihr am Beispiel der SPD erklärt hatte, Parteien würden die Interessen der Bürger vertreten, schloss sie messerscharf, ihr gerade ein Jahr alt gewordener Babybruder Tim würde folglich wohl eine Partei namens „SP-Milch“ beziehungsweise „SP-Brei“ wählen.

Am Wahltag durfte Jola mit ins Wahllokal. Für so viel politisches Engagement wurde sie von einer Wahlhelferin mit einem Kinderkaugummi belohnt, was sie noch mehr für Demokratie begeisterte. Die Stimmung am Abend war dann aber eher gedreht. Mehrfach musste uns Jola ermahnen: „Scheiße sagt man nicht, schon gar nicht beim Essen!“ Dass ihre Oma später einen im Fernsehen auftauchenden Politiker „altes Arschloch“ nannte, konnte meine Tochter dann schon nicht mehr erschüttern.

Auch nach der Wahl hat Jola nicht aufgehört, Fragen zu stellen. Wofür steht die gelbe Partei? Wieso gibt es Streit, wenn doch alle für Frieden sind? Warum regieren nicht einfach alle Parteien zusammen? Ich gebe mir große Mühe, alles zu beantworten und ihr Interesse an unserer Demokratie am Leben zu halten – davon kann es schließlich nie genug geben, erst recht nicht nach diesem Sonntagabend. Am liebsten hätte Jola schon dieses Mal mitgewählt, an ihrer ersten Bundestagswahl wird sie aber wohl – eventuelle vorzeitige Neuwahlen nicht eingerechnet – erst im Jahr 2033 aktiv teilnehmen. Bis dahin schlage ich die Sache mit den Überhangmandaten lieber noch einmal nach, die Frage danach kommt bestimmt noch.

— Antworten gibt auch eine Wahl-Sonderausgabe unter [www.kika.de/checker-tobi](http://www.kika.de/checker-tobi)

ANZEIGE

### Ja, ich bestelle:

**Tagesspiegel Pflege 12,80 €**  
9,80 € für Abonnenten  
Bestellnr. 13807

Anzahl

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ich zahle per  SEPA Lastschrift  Rechnung.

Ich ermächtige die Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Verlag Der Tagesspiegel GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

DE

IBAN  Prüfziffer  BLZ des Kontoinhabers  Kontonummer ggf. links mit Nullen auffüllen

Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Askaniischer Platz 3, 10963 Berlin. Gültiger-Identifikationsnummer: 06472220000524960. Die Mandatsreferenznummer wird separat mitgeteilt.

Datum  Unterschrift

Preis: inkl. MwSt., zzgl. 3,90 € Versandkosten. Versandkostenfrei bei Bestellungen ab einem Warenwert von 100,- € sowie Bücher und Verlagsprodukte. Dieses Angebot gilt innerhalb Deutschlands. Solange der Vorrat reicht. Ich habe das Recht, binnen 14 Tagen ab Lieferbeginn ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufskosten und das Widerrufsformular finde ich unter [www.tagesspiegel.de/shop-agb](http://www.tagesspiegel.de/shop-agb)

Ich bin damit einverstanden, dass mir schriftlich, per E-Mail oder telefonisch weitere interessante Angebote der Tagesspiegel-Gruppe übersendet werden und dass die von mir angegebenen Daten für Beratung, Werbung und zum Zweck der Marktforschung durch die Verlage gespeichert und genutzt werden.

Vertrauensgarantie: Eine Verträge meiner Daten zu Marketingzwecken anderer Unternehmen erfolgt nicht. Meine Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Coupon ausfüllen und einsenden:  
Verlag Der Tagesspiegel GmbH, 10876 Berlin - Fax (030) 290 21-599

### Der große Ratgeber zum Thema Pflege:

# Umsorgt im Alter

In der neuen Ausgabe von „Tagesspiegel Pflege“ finden Sie über 300 Pflegeeinrichtungen der Region – mit den wichtigsten Daten im Vergleich.

- ✓ Alle wichtigen Informationen zum Thema Pflegeheime, ambulante Pflegedienste, Angehörigenpflege und altersgerechtes Wohnen
- ✓ Mit allen Neuregelungen der seit 2017 gültigen Pflegereform
- ✓ Kosten und Finanzierung: Wie teuer die Pflege ist, was die Pflegekassen zahlen und warum private Zusatzversicherungen sinnvoll sein können
- + Umfangreichem Serviceteil: Was die Pflegenoten aussagen, Vorbereitung auf Gutachten zur Pflegebedürftigkeit, was man beim Pflegevertrag beachten muss und viele Beratungsadressen

Jetzt im Handel erhältlich oder einfach versandkostenfrei bestellen.  
Auch als E-Magazine erhältlich: [www.tagesspiegel.de/emagazine-pflege](http://www.tagesspiegel.de/emagazine-pflege)  
**12,80 €** | 9,80 € für Abonnenten

NEU

SHOP  
**TAGESSPIEGEL**  
REKUR COGNOSCERE CAUSAS

[www.tagesspiegel.de/shop](http://www.tagesspiegel.de/shop) | Tagesspiegel-Shop, Askaniischer Platz 3, 10963 Berlin | Mo. – Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr · Kundenparkplatz