

## „Schul-Yoga“ – eine Lehrer-Schüler-Geschichte

1991 betrat ein neuer Lehrer an einer neuen Schule seine Deutsch-Klasse und blickte nur in Schülerinnen-Gesichter – eine reine Mädchen-Klasse. „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“, so Hesse, und dieser Anfangszauber übertrug sich auf Lehrer und Klasse. Es wurde von Saint-Exupéry „Der kleine Prinz“ gelesen, kreativ geschrieben – ein Club der lebenden Dichterinnen, verstärkt durch den gerade erschienenen Film „Der Club der toten Dichter“ mit Robin Williams. Nach einem halben Jahr war die Vertretungszeit des Lehrers vorüber und die Kontakte zu den einzelnen Schülerinnen verflüchtigten sich immer stärker, nur nicht zu Melanie Greiner. Sie machte eine Ausbildung zur Reisekauffrau und zeigte ihrem Lehrer die Ziele der Welt nicht nur auf dem Globus, sondern in Prospekten, bis sie selbst diese Ziele ansteuerte, und zwar als Stewardess. Wie in einem nostalgischen Liebesroman lernte sie einen



Piloten kennen, heiratete, bekam zwei Kinder – ein Junge und ein Mädchen, der Kontakt zum Lehrer riss nicht ab. Aus Greiner wurde Himmelhan und ihre künstlerischen Fähigkeiten zeigten sich in lokalen Ausstellungen. Dann begann sie die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin – harte Jahre, intensives Lernen und dann die selbständige Yoga-Lehrerin mit eigenem Studio. Bei den jährlichen Treffen mit ihrem

damaligen Lehrer erzählte Melanie Himmelhan von ihren Yoga-Schülerinnen und wie entspannend diese die Yoga-Übungen fanden, wie hilfreich in dem Schulstress. Aus dieser Schilderung entwickelte der Lehrer die Idee des „Schul-Yogas“: gezieltes Yoga für gestresste und frustrierte Schüler.

Schon nach wenigen Wochen wurde geplant, gefilmt, fotografiert und für eine Yoga-Lehrerin – fast schon schmerzhaft – das meiste auf unter zehn Minuten reduziert, reduziert auch in Blick auf die Übungen. Und genau hierin liegt die Stärke dieser gemeinsamen „Schul-Yoga“-Idee – von Lehrerseite die Praktikabilität nach einem stressigen Schultag, von Melanie



---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)**

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

## „Schul-Yoga“ – die Entstehungsgeschichte, S. 2 von 2

Himmelhan die gezielte Auswahl der Übungen für den Einsatz im Sportunterricht oder nach der Schule. Gemeinsam wurden die erläuternden Fotos für die Übungsblätter ausgesucht, die wiederum vom Lehrer strukturiert wurden. Jede Seite brachte ihre Fähigkeiten ein, jede Seite ihre Stärke, und die Unterschiedlichkeit wurde in „Schul-Yoga“ harmonisch versöhnt und so zielgenau für Schülerinnen und Schüler, aber auch für interessierte Eltern und Lehrer, zu Übungen der Ruhe, des Findens und Stärkens des eigenen Ichs.



**Artikel und Fotos:** Klaus Schenck

**Link** zu den Übungsblättern und den Sendungen auf YouTube:  
<http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html> oder  
einfach „Schul-Yoga“ bei Google eingeben.

---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck** (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>