

## Empfehlung für Theatermuffel

Quedlinburg • Das Leben ist kein Zuckerschlecken. Das muss auch die 16-jährige Marie Luise (Teresa Zschernig) erfahren. Autos knacken, Rennen fahren, brennende Autowracks ...

All das macht zunächst Spaß, vor allem mit ihrem neuen Freund Collie (Gregor Faubel). Doch alles hat seine Schattenseiten: ungewollte Schwangerschaft, Unfall, totes Kind, Gefängnis. Die jungen Schauspieler des Nordharzer Städtebundtheaters Quedlinburg setzen die etwas schwierige Thematik grandios und spannend um, was nicht zuletzt auch dem Regisseur Sebastian Stolz zu verdanken ist. Der Einsatz einer Leinwand zum Einblenden der Autoszenen, der Mutter und Freunden war eine gute Idee. Wie er im Anschluss sagte, spielte der Regisseur die Autoszenen selbst in einem Computerspiel durch. Eine Besprechung mit Schauspielern und Regisseur im Anschluss an das Stück gab einem die Gelegenheit, eventuelle Fragen zu klären und noch etwas über das Thema und die Umsetzung des Theaterstücks zu reden. „Crash Kids“ ist ein großartiges Stück für Jugendliche, das ihnen zeigt, dass nichts nur schön sein kann. Auch Theatermuffel können Gefallen an dem Stück haben.

**Luise Rockstedt, Blankenburg, Gymnasium „Am Thie“, Klasse 8a**

# Indische Übungen versprechen Befreiung von Stress und Zeitnot

## Schüler gehen dem Yoga-Geheimnis auf den Grund

**Wernigerode •** Yoga ist eine sehr alte Übungsweise, welche den Geist so beruhigen soll, dass man sich nicht mehr vom Allerlei abhängig fühlt und macht.“ So die Antwort der Yogalehrerin Susanne Teich aus Wernigerode auf die Frage „Was ist Yoga?“

Auf das Thema Yoga trifft man mittlerweile fast täglich. Es taucht überall auf, zum Beispiel in den Medien oder in der Werbung, auch wenn nicht überall das als Yoga verkaufte noch etwas mit der aus Indien stammenden Ursprungsidee zu tun hat. Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie starke Rückenschmerzen oder zu viel Stress im Alltag haben. Die Körperübungen, die auch „asanas“ genannt werden, machen den Körper beweglicher, kräftiger und verringern oder beseitigen außerdem körperliche Probleme, wie zum Beispiel Verspannungen oder Fehlhaltungen. Yoga besteht aber auch aus Atem- und Medi-

tationsübungen, die ausgeglichener und widerstandsfähiger machen.

Die Übungen beginnen, sich selbst mit allem, was sie ausmacht, wahrzunehmen. Das gilt auf der körperlichen Ebene genauso wie auf der geistigen. Menschen, die Yoga üben, lernen, nicht immer nur zu reagieren, sondern wirklich zu handeln. Mit Yoga kann jeder zu jeder Zeit und an jedem Ort beginnen, egal aus welcher Stimmung und aus welcher körperlichen Verfassung heraus. Wichtig ist nur, dass die entsprechenden Übungen dem jeweiligen Menschen angepasst werden.

Dafür sollte man sich aber vor allem zu Beginn einen gut ausgebildeten Yogalehrer zur Unterstützung suchen. Sogar Kinder können bereits ab dem siebten Lebensjahr mit Yoga beginnen. Sie sind in diesem Alter so weit entwickelt, dass sie auf eine spielerische Art in kleinen Übungsreihen yogi-

sche Übungen erlernen können.

Auch bei Jugendlichen wird durch Yoga ein gesundes Selbst- und Körperbewusstsein entwickelt, welches hilft, aufrechter und innerlich gefestigter durchs Leben zu gehen. Denn besonders für Jugendliche ist es in der heutigen Zeit wichtig, sich von Zeitnot, Stress und Unwohlsein zu befreien und zu lernen, mit sich selbst klar zu kommen. Yoga kann eine Hilfe sein, seinen ganz eigenen Platz und Rhythmus in der Welt zu finden. Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Yoga so viel wie „Vereinigung“. Damit ist das Einswerden von Körper, Seele und Geist mit dem großen Ganzen gemeint. „Letztendlich ist es aber die Wirkung, die Yoga auf jeden einzelnen ausübt“, so Susanne Teich.

**Elisa Dittmann, Emily Teich, Wernigerode, Gymnasium „Gerhart Hauptmann“, Klasse 8b**



Das rechte Bein angewinkelt, das linke weit nach hinten gestreckt, die Arme gen Himmel: Diese Yogahaltung heißt „Held“.

Presse

SchmaZ

Schüler machen Zeitung.

Ein Projekt von Volksstimme und Kultusministerium.

4OX

ÖSAB

Harzsparkasse

Eir de in Börne In de beze pferd wurd diese dern kanr er is gelte dies am 1 geno verei bei d Jahr De de 19 jetz Ziel d dungs ten, v letzt Das V tisch einig spiel händ V Tear zelis tiege im V Im S grup terst Platz pferc nen Pferc ne ü habe Troc das j neu

# Mit Herz und vier Pfoten für kranke Kinder

SchmaZ Dan... Paula Falcor be... Th... Arbeit“ im Kranke...