

## Didaktik des Yoga in Indien

Om Saha Navavatu  
Saha Nau Bhunaktu  
Saha Viryam Karavavahai  
Tejas Vina Vadhi Tamastu  
Ma Vidvishavahai  
Om Shanti, Shanti, Shanti

«Om. Möge das Göttliche uns beide schützen, Lehrer und Schüler. Möge es uns beide die Wonne der Befreiung geniessen lassen. Mögen wir beide uns anstrengen, die wahre Bedeutung der Schriften zu erfassen. Möge unser Lernen ausgezeichnet sein. Mögen wir niemals miteinander streiten. Om Frieden, Frieden, Frieden.»<sup>1</sup>



In der Bhagavad-Gita zaudert Arjuna vor der Schlacht. In diesem «philosophischen Lehrgedicht» ist sein Wagenlenker, Krishna quasi der Inbegriff des «Lehrers».

Und auch bei uns gilt, dass Lehren und Unterrichten mit Beziehung zu tun hat: «Lehren und Unterrichten hat mit Beziehung zu tun ... Beziehungsorientiert unterrichten klingt zwar etwas altmodisch - wird aber endlich wieder neu entdeckt. Denn dass Empathie und Reflexionsfähigkeit, Auftreten, im Dialog bleiben und andere in ihrer Veränderung zu unterstützen, eigentlich Beziehungsarbeit ist und das Lernen fördert, leuchtet ein.»<sup>3</sup>

## Didaktik des Yoga im Westen

**Unsere Ziele:** Erwachsene unterrichten, Grundlagen des Unterrichtens, Kommunikation, Didaktische Grundlagen, Lektionsaufbau, Planung und Auswertung von Unterricht, «Ibiza-Stunde» (aus dem «Ärmel geschüttelte Stunde» mit «Hand und Fuss») u.a.m.

**Didaktik:** Was unterrichte ich und warum?

**Methodik:** Wie unterrichte ich und warum?

**Pädagogik:** Erziehung und Didaktik für Kinder oder die Wissenschaft von der Erziehung und Bildung; bei den Griechen verstand man unter dem Begriff Pädagogik die «Kunst des Erziehens».

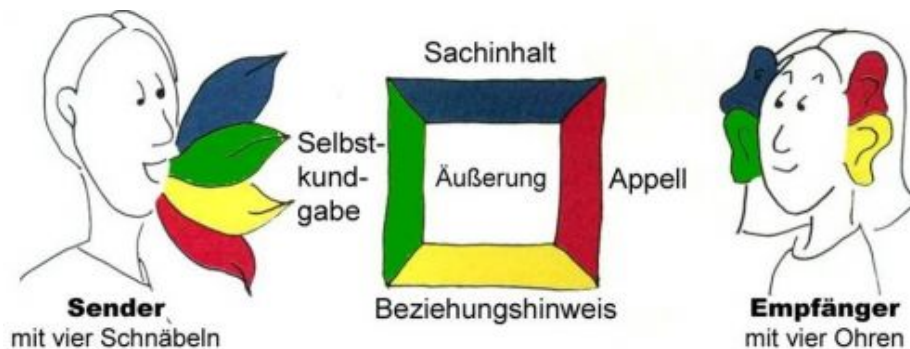
**Andragogik:** Didaktik für Erwachsene, Wissenschaft von der Erwachsenenbildung, sich mit den Bedürfnissen Erwachsener beim Lernen auseinander setzen.

<sup>1</sup> Übersetzung aus: Mühlhäuser, Didaktik und Selbstmanagement für Yogalehrende, S. 10

<sup>2</sup> In Indien gängiges „Kalenderblattbild“ aus: <https://newswatch4u.wordpress.com>

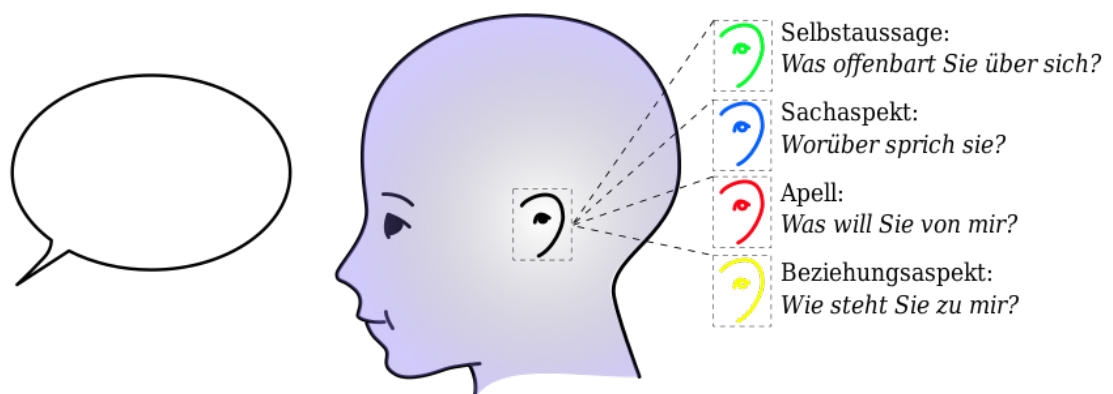
<sup>3</sup> <https://arbowis.ch/index.php/erwachsenenbildung/didaktik>

## Das Kommunikationsquadrat – Vier Seiten einer Botschaft



### Das Wichtigste zum Vier-Ohren-Modell im Überblick

- Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun entwickelte das Vier-Ohren-Modell, welches er in seinem Werk *Miteinander reden* vorstellte. Dabei verweist Schulz von Thun darauf, dass jede Nachricht auf vier Ebenen kommuniziert und auf vier Ebenen gehört und interpretiert wird.
- Die Ebenen, die er ausmacht, sind **Sachinhalt**, **Beziehung**, **Selbstoffenbarung** und **Appell**. Um das zu verdeutlichen, gibt er an, dass der Sender mit vier Schnäbeln spricht und der Empfänger mit vier Ohren hört. Die Ebenen kommunizieren verschiedene Inhalte.
- Alle Aussagen enthalten, ob es der Sprechende will oder nicht: eine Sachinformation (worüber wird gesprochen), eine Selbstkundgabe (gibt der Sprechende von sich zu erkennen), einen Beziehungshinweis (wie der Sprechende zum Adressaten steht), einen Appell (was der Sprechende vom Adressaten will).
- Missverständnisse in der Kommunikation von Sender und Empfänger können einerseits dann entstehen, wenn beide die Ebenen unterschiedlich gewichten oder sie mit unterschiedlichen Informationen befüllen. Möchte ein Sender beispielsweise einen Appell äußern und hört der Empfänger auf seinem Beziehungsohr, dass er unfähig ist, kann ein Konflikt entstehen.<sup>4</sup>



Man kann verschiedene Zuhörertypen unterscheiden:

- Die **Einfühlsamen**, die vor allem darauf reagieren, wie es dem anderen (vermeintlich) geht.
- Die **Sachlichen**, die sich vor allem an die Tatsachen halten.
- Die **Handlungsorientierten**, die vor allem auf den Appell reagieren; wollen sofort helfen, anpacken, aktiv werden.
- Die **Sensiblen**, die stark auf der Beziehungsebene reagieren; fühlen sich schnell angegriffen.

<sup>4</sup> <https://wortwuchs.net/vier-ohren-modell>

## Stimme und Sprache im Yoga

*Die Stimme ist der Spiegel des Herzens und  
die Sprache ist unser Schatz,  
hüten und pflegen wir sie!*

Nicht nur beim Unterrichten, auch im Alltag verfallen wir oft in „alte Muster“. Wir übernehmen etwas, was wir kennen, ohne es zu hinterfragen. Die grossen Yoga-Meister (in Ost und manchmal auch West) sind in unserem kulturellen, erwachsenenbildnerischen, lernbegleitenden Kontext nur bedingt als Lehrer-Modelle geeignet. Auch hier gilt es immer wieder kritisch zu fragen: Möchte ich wirklich so unterrichten?

Oder anders formuliert: Welche Worte aus dem Yoga sprechen dich besonders an?

Was gefällt dir besonders gut. Oder:

*„Möchte ich gerne zu mir selber in den Yogaunterricht gehen?“*

Reflexion:

**Nimm dir einen Moment Zeit** und überleg dir zu jedem Beispiel 1-2 Formulierungen deines Lieblingslehrers / deiner Lieblingslehrerin. Wie leitet er / sie meistens an?

z.Bsp. Entspannung

z.Bsp. Surya Namaskar

z.Bsp. Asanas

z.Bsp. Pranayama

**Zum bewussten Umgang mit der Sprache gehört auch das Wählen der geeigneten Anredeform**

- **Wir-Form** z.Bsp. „Wir legen uns auf den Bauch. Wir atmen ein.“
- **Sie? Du? Ihr?** z.Bsp. „Hebe deinen rechten Arm. Hebe deinen linken Arm.“
- **Neutral/Infinitiv** z.Bsp. „Weiteratmen und die Atmung im unteren Rücken wahrnehmen.“

**Nicht „richtig“ oder „falsch“....**

... aber alles hat Vor- und Nachteile (eventuell **komisch**, **befehlend**, **militärisch**, **unpersönlich**).

Lies dazu den Text von Unger & Unger, Yoga und Psychologie, S. 132 ff.

Die Sprache ist unser Instrument im Yogaunterricht. Sei dankbar, wenn du in deinem Unterricht mit deiner Stimme und deiner Sprache die Teilnehmenden motivieren und begeistern kannst. Vielleicht indem du bei deinen Anleitungen zuweilen das «Zauberwort» triffst, oder wie es im schönen Gedicht heisst:

*„Schläft ein Lied in allen Dingen,  
Die da träumen fort und fort,  
Und die Welt hebt an zu singen,  
Triffst du nur das Zauberwort.“  
Joseph von Eichendorff*