

# Deutsches Yoga-Forum <sup>1/2020</sup>



TITELTHEMA  
Methodik  
und  
Didaktik

**BDY.**

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e.V.

Weitere Themen: DAS BÜRO-SYNDROM | DIE WELT DES KLANGES  
IM YOGA | DER BDY AUF DER FIBO 2020

---

4 Spektrum

**TITELTHEMA**

---

- 6 Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts**  
Text: Waltraud Führes
- 



- 12 Didaktik im Yoga-Unterricht**  
Text: Evelyn Schneider
- 

- 16 Vinyāsa-krama für die Übungsweise des Yoga**  
Text: René Schliwinski
- 

- 18 Philosophie im krama**  
Text: Barbara Oberst
- 

**LEHRE**

---

- 21 Movements to the source**  
Text: Frauke Schütte
- 

- 26 Führt der Weg zum Ziel?  
Überlegungen zur Verbindung  
des modernen Yoga mit  
Patañjalis Yoga-Sūtra – Teil II**  
Text: Annette Blühdorn
- 

- 32 Gefühle im Yoga**  
Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid Täube
- 

**SZENE**

---

- 36 Die körperlichen Auswirkungen von  
überwiegend sitzenden Tätigkeiten**  
Text: Richard Wehler
- 

- 42 »Das Miteinander ist der Guru«**  
Interview: Steffen Brandt
- 

- 46 Sound for Wellbeing**  
Interview: Anja Orttmann-Heuser
- 

- 50 Der BDY auf der FIBO 2020**  
Text: Jessica Fink
- 

**SERVICE**

---

- 52 Rezensionen
- 

- 54 Veranstaltungskalender
- 

- 60 Glückwünsche
- 

- 61 Arbeitskreise
- 

- 64 Impressum
-

Also lautet ein Beschluß:  
Daß der Mensch was lernen muß. –  
Nicht allein das A-B-C  
Bringt den Menschen in die Höh’;  
Nicht allein in Schreiben, Lesen  
Übt sich ein vernünftig Wesen;  
Nicht allein in Rechnungssachen  
Soll der Mensch sich Mühe machen;  
Sondern auch der Weisheit Lehren  
Muß man mit Vergnügen hören. –

WILHELM BUSCH: MAX UND MORITZ



Grafik: Fabian Wilczek nach Wilhelm Busch

---

## UNTERRICHTSGESTALTUNG

# Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts

Um eine Yoga-Stunde oder einen Yoga-Kurs zu konzipieren, bedarf es neben Kreativität auch konzeptioneller Überlegungen. <sup>1,2</sup> Reflexionen auf den Grundlagen eines klaren Konzepts stellen die Basis dar für einen strukturierten Unterricht und ermöglichen eine strukturierte Evaluation als Basis für eine Weiterentwicklung des Unterrichts und der Lehrperson.

Text: Waltraud Führes

Garry Kraftsow schreibt: »Der Aufbau effektiver Übungsfolgen ist eine Kunst und zugleich eine Wissenschaft, die auf klaren Prinzipien basiert.«<sup>3</sup> Kunst und Wissenschaft gehören demnach in der Unterrichtsgestaltung untrennbar zusammen. Gerard Blitz merkt an: »Es führt zu nichts, die Themen des Hatha-Yoga ohne Ordnung vorzutragen. Der Leitfaden ist ebenso wichtig wie der Lehrstoff selbst ... Das Fehlen eines Programms ist eine Achtlosigkeit.«<sup>4</sup> Die »klaren Prinzipien« oder der »Leitfaden« für eine innere Ordnung des Yoga-Unterrichts sind ableitbar aus Unterrichtskonzepten. Sie werden im Folgenden in Bezug auf die Didaktik und Methodik des Yoga-Unterrichts beschrieben.

### Die Begriffe

Der Begriff »Didaktik« ist abgeleitet von dem griechischen Verb »didasken« und bezeichnet im weiteren Sinne die Wissenschaft vom Unterricht und vom Unterrichten. In der systematischen modernen Unterrichtsforschung wird der Begriff der Didaktik deutlich gegen den der Methodik abgegrenzt. Die Didaktik bezieht sich hier lediglich auf die Inhalte und Ziele des Unterrichts, während die Methodik deren konkrete Umsetzung im Unterricht, das Unterrichten, zum Gegenstand hat.

Da beides grundverschiedene Elemente des Unterrichts sind, werden sie auch hier getrennt voneinander betrachtet. Der Begriff »Didaktik« wird in seinem engeren Sinne verwendet als die Wissenschaft von den Unterrichtsinhalten, der Begriff »Methodik« als die Wissenschaft von der Art und Weise des Vorgehens beim Unterrichten.

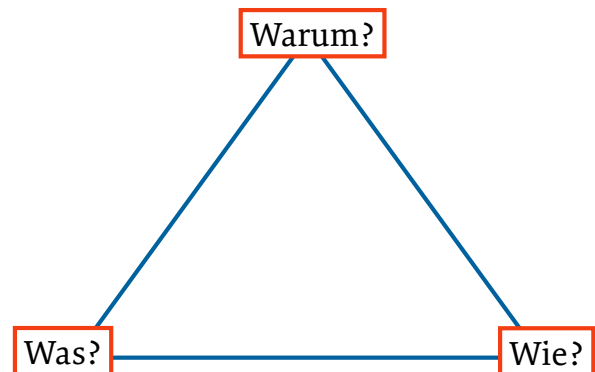
Didaktik und Methodik stellen wissenschaftliche Fachrichtungen dar, denen eine Theorie zu Grunde liegt. Die Unterrichtsplanung ist somit kein zufallsgeleitetes oder ins Belieben gestelltes Vorgehen, sondern ist theorie- beziehungsweise konzeptgeleitet und damit systematisch; das heißt, jeder Inhalt, jede Übung und jede Vorgehensweise bedürfen der Begründung. Die Begründungen werden abgeleitet aus einem Unterrichtskonzept, einer Unterrichtstheorie.

Zur Verdeutlichung der Unterscheidung von Didaktik und Methodik in dem hier gebrauchten Sinne und zur Betonung, dass für das Tun ein Begründungszusammenhang herzustellen ist, empfehlen sich folgende Leitfragen:

- Zur Methodik: Wie unterrichte ich und warum unterrichte ich auf diese Weise?

- Zur Didaktik: Was unterrichte ich und warum unterrichte ich genau das?

Das Dreieck der drei »Ws« veranschaulicht diesen Zusammenhang:



### Aspekte der Didaktik

In der Theorie des Yoga-Unterrichts taucht der Begriff »Didaktik« erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts auf. Er findet sich in den alten Yoga-Schriften nicht, sein Inhalt jedoch sehr wohl.

Auf welche Art und Weise komme ich nun als Yogalehrende/r systematisch zum Inhalt einer Yoga-Stunde/eines Yoga-Kurses? Ausgangspunkt für die inhaltliche Planung sind die situativen Gegebenheiten der TeilnehmerInnen und auch der Lehrperson. Das bedeutet, die inhaltliche Planung setzt eine Analyse der Wünsche sowie der körperlichen und psychomentalen Gegebenheiten der TeilnehmerInnen voraus. Daraus wird ein inhaltliches Unterrichtsziel abgeleitet. Für eine Gruppe von gestressten Managern könnte ein Unterrichtsziel sein: »Hinführung zu mehr Gelassenheit«, vielleicht mit dem Schwerpunkt der Ausatemverlängerung oder »Erfahrung von Achtsamkeit«. Für Sinnsuchende könnte ein Ziel lauten »Freude am Yoga wecken«, für Menschen mit verspannten Schultern »Beweglichkeit und Kraft im Schultergürtel und Rücken aufbauen« et cetera. Für die Zielfestlegung ist nicht unerheblich, auch die eigenen Gegebenheiten, das heißt die Gegebenheiten der Lehrperson, zu berücksichtigen, zum Beispiel ist es wenig sinnvoll, »prānāyāma« als Unterrichtsziel zu wählen, wenn ich selbst keine Erfahrungen damit habe.

Der Auswertung der situativen Gegebenheiten können folgende Fragen zugrunde gelegt werden:

- Wo stehen die TeilnehmerInnen?
- Wo möchten sie hin?
- Wie kann ich sie auf ihrem Weg begleiten?

Nach der Zielfindung für eine Yoga-Stunde oder einen Yoga-Kurs wird der Frage nachgegangen, wie das Ziel erreicht, wie auf das Ziel hingearbeitet werden kann. Hierbei kann nach dem Konzept von vinyāsa-krama vorgegangen werden. Vinyāsa-krama bekommt in diesem Kontext die Funktion eines didaktischen Konzeptes. »Krama« bedeutet Schritt, »nyāsa« platzieren und »vi« als verstärkende Vorsilbe zum Beispiel in besonderer Weise. Danach genügt es nicht, irgendeinen beliebigen Schritt zu machen, es sollte ein in besonderer Weise platzierter, systematisch gesetzter Schritt sein, das heißt, der Schritt sollte von angemessener Größe sein und in die richtige Richtung erfolgen, wobei die Richtungsfindung durch das Ziel erfolgt. Ein richtungsloses, weil zielloses Schreiten kann zu Rückschritten oder zu Umherirren führen und so zu Frustration und Energievergeudung. Ist die Größe der Schritte nicht angemessen, kann es im Extremfall zum Treten auf der Stelle kommen oder bei zu großen Schritten zu Instabilität.

Nach diesem Konzept werden nach der Zielfindung die Schritte gefunden, die zum Ziel hinführen. Um die Vorgehensweise nach diesem Konzept zu verdeutlichen, wird beispielhaft aus Vereinfachungsgründen als Stundenziel ein āsana gewählt, zum Beispiel »Die Einführung von vīrabhadraśana 1 als Rückbeuge«. Um Schritt für Schritt zum Stundenziel hinzuführen, die TeilnehmerInnen auf das Ziel vorzubereiten, muss eine Analyse der Anforderungen und Wirkungen des Ziels vorgenommen werden. Analysierende Fragen könnten sein ...

**... auf körperlicher Ebene zum Beispiel:**

- In welchen Körperbereichen muss Kraft aufgewendet werden?
- Wo ist besondere Dehnfähigkeit gefordert, wo besondere Beweglichkeit?
- Wo finden Rotationen und in welche Richtung statt?
- Gibt es Bereiche, die besonders belastet werden?
- Sind Koordination und Gleichgewicht oder Ausdauer von Bedeutung?

**... auf mentaler Ebene zum Beispiel:**

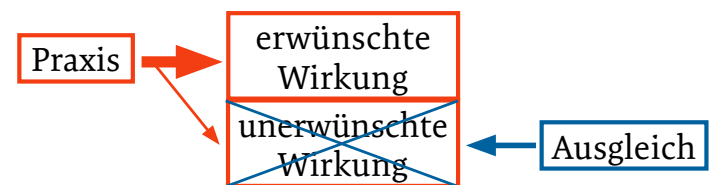
- Sind Durchhalte- oder Konzentrationsvermögen oder innere Ruhe in besonderem Maße erforderlich?
- Sind das Einnehmen der Beobachterinstanz oder Entspannung wesentliche Elemente?

**... auf Atemebene zum Beispiel:**

- Werden die Übungen mit dem Atem kombiniert?
- Wenn ja: Welche Anteile werden in der Ausatemphase durchgeführt, welche in der Einatemphase?
- Ist Atembewusstheit in besonderem Maße von Bedeutung?
- Welche Atemräume werden angesprochen?
- Muss auf die Atemlänge geachtet werden?
- Sind Atemverhaltungen erforderlich?

Hierbei muss in Bezug auf den Weg in das āsana und den Weg aus dem āsana differenziert werden, ferner zwischen dynamischem und statischem Üben. Aus dieser Analyse werden vorbereitende Übungen als Hinführung auf das Ziel abgeleitet. Ferner werden Kontraindikationen und entsprechend Alternativübungen ermittelt.

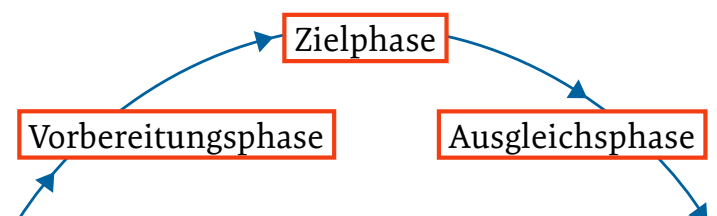
Da am Gruppenunterricht immer mehrere Personen teilnehmen und jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin ein Individuum mit entsprechenden individuellen Gegebenheiten darstellt, sollte sich eine weitere Phase anschließen, in der durch die Praxis möglicherweise entstandene unerwünschte Nebenwirkungen ausgeglichen werden. Dies geschieht in der Phase des Ausgleichs.



Schema verändert nach Viveka Nr. 3, S.10<sup>5</sup>

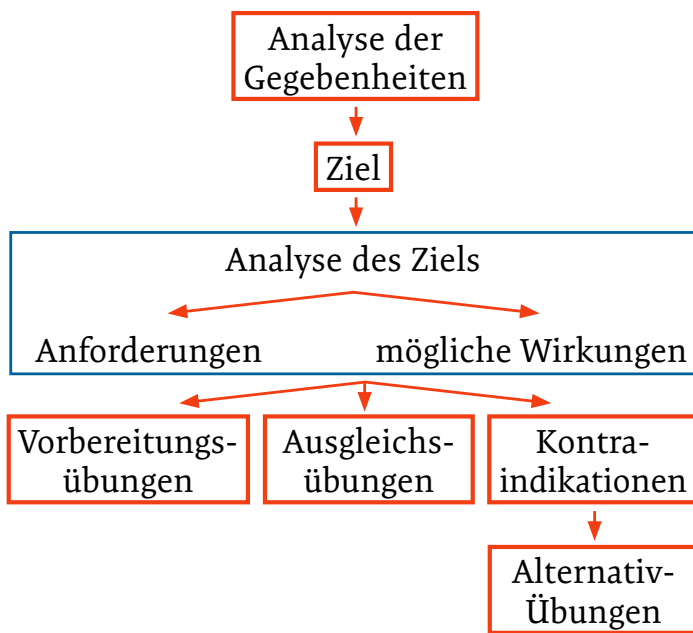
Danach ergibt sich ein didaktisches Stundenmodell, das aus mindestens drei Phasen besteht, das Kernphasenmodell:

- Vorbereitungsphase
- Zielphase
- Ausgleichsphase



Weitere Phasen können hinzugefügt werden, zum Beispiel »Einstimmung« oder »Ausklang«, aber diese drei Kernphasen sind unerlässlich. Auch kann die Vorbereitungsphase unterteilt werden in allgemeine Vorbereitung und spezifische Vorbereitung.

Das folgende Fließdiagramm zur inhaltlichen Planung einer Yoga-Stunde stellt die vorher genannten Phasen und Inhalte in einen Planungszusammenhang.



Vinyāsa-krama in diesem Sinne ist ein didaktisches Konzept, das nicht nur für das Unterrichten und das Yoga-Praktizieren von Bedeutung ist. Es kann ebenso bei der systematischen Lösung von Aufgaben oder Problemen in nahezu allen Lebenslagen hilfreich sein. Diese lebenspraktische Relevanz macht es zu einem ganz allgemein wertvollen Instrumentarium. Das Konzept kann – modifiziert in Bezug auf die analysierenden Fragen – auch auf Stunden mit abstrakteren Zielen oder einem prānāyāma oder einer Meditation als Ziel angewendet werden. Desgleichen kann die Planung von Yoga-Kursen nach diesem Konzept erfolgen. Hier findet mit jeder Stunde eine weitere Annäherung an das Ziel statt und jede Stunde baut auf der vorherigen auf und festigt das bisher Gelernte.

### Aspekte der Methodik

Zunächst werde ich einen kurzen Überblick über das weitgefächerte Gebiet der Methodik gegeben, das heißt, es werden Aspekte angeführt, die der Begriff »Methodik« im weiteren Sinne umfasst.

Im Anschluss werden aus dem Gesamtkomplex speziell die Lehrmethoden herausgegriffen und betrachtet und schließlich wird eine Lehrmethode exemplarisch analysiert und so in einen Begründungszusammenhang gestellt.

Zur Methodik des Unterrichts im weiteren Sinne zählen unter anderem folgende Elemente:

- die eigentliche Lehrform, das heißt die Methodik des Unterrichts im engeren Sinne,
- die Korrekturform, das heißt die Art und Weise des Korrigierens,
- die Sozialform, zum Beispiel Partnerarbeit oder die TeilnehmerInnen üben einzeln,
- die Anordnung der TeilnehmerInnen und der Lehrperson im Raum, zum Beispiel frontale Position der Lehrperson oder integrierte Position der Lehrperson in einem Kreis oder einem Oval,
- die Anredeform, zum Beispiel Du, Sie, Ihr,
- die Unterrichtssprache, dazu gehören beispielsweise
  - die Wortwahl und die Satzkonstruktion, sie können zum Beispiel eher an der Umgangssprache oder an der Wissenschaftssprache orientiert sein,
  - die Sprachpräzision, dazu gehören einerseits die Klarheit und andererseits die Bestimmtheit der Ansage, zum Beispiel sollten Begriffe wie »vielleicht« oder »eventuell« nur sparsam und – wenn überhaupt – dann sehr gezielt eingesetzt werden,
- der Sprechrhythmus und die Tonlage,
- die Dauer der Sprechanteile und der Pausenanteile,
- die Wahl von Hilfsmitteln wie Sitzkissen, Hocker, Bänder, Klötze ...

Im Mittelpunkt der folgenden Erörterungen steht die zentrale Frage nach der Lehrform, also der Lehrmethode im engeren Sinne, das heißt, es wird die Art und Weise betrachtet, wie die Inhalte vermittelt werden.

Am häufigsten sind folgende Formen der Vermittlung/ Lehrformen anzutreffen:

- Verbale Vermittlung
  - der Übung durch Ansagen oder Erklären, seltener in Gesprächsform,
  - eines theoretischen Aspektes in Form eines Kurzvortrags, zum Beispiel eines philosophischen Abschnitts durch Vorlesen oder in Form eines Vortrags oder eines moderierten Reflexionsgesprächs,



- Demonstration der Übung durch die Lehrkraft,
- Demonstration der Übung durch ein Modell

Daneben kommen noch vor:

- Einsatz von visuellen oder akustischen Medien
- Einsatz von plastischen Modellen, zum Beispiel einem Wirbelsäulenmodell
- Selbstständiges Erforschen, Ergründen einer Übung durch Beobachtungen in Partner- oder Gruppenarbeit
- Visualisieren von Übungen
- ...

Selten werden einzelne Lehrformen in Reinform eingesetzt. Die einzige Lehrform, die dies grundsätzlich ermöglicht, ist die verbale Vermittlung; in der Regel werden Kombinationen gewählt. Die am häufigsten praktizierte Vorgehensweise im Yoga-Unterricht ist die Ansage bekannter Übungen und die Demonstration neu einzuführender Übungen durch die Lehrperson oder ein Modell, verbunden mit Erklärungen.

Im Folgenden wird eine Lehrform exemplarisch analysiert, damit sie begründet im Unterricht eingesetzt werden kann. Das Analyseinstrumentarium kann auf jede andere Lehrform übertragen werden.

Für diese Analyse bieten sich folgende Fragen an:

1. Welche Anforderungen stellt die Lehrform an die Lehrperson?
2. Welche Anforderungen stellt sie an die TeilnehmerInnen?
3. Gibt es Inhalte, die sich durch diese Lehrform besonders gut oder weniger gut vermitteln lassen?
4. Gibt es situative Gegebenheiten, zu denen die Lehrform besonders gut passt oder weniger gut passt?
5. Gibt es weitere Vorteile?
6. Gibt es weitere Nachteile?

### **Exemplarische Analyse der Lehrform »verbale Vermittlung«**

1. Anforderungen an die Lehrperson:

- An das Sprach- und Ausdrucksvermögen, speziell die Sprachpräzision, werden hohe Anforderungen gestellt.
- Die Übung muss in allen Einzelheiten verinnerlicht und verstanden sein, denn jeder kleine Schritt und jedes Detail der Übung müssen verbalisiert werden.

2. Anforderungen an die TeilnehmerInnen:

- Sie müssen konzentriert zuhören können,
- über ein gutes Sprachverständnis verfügen
- und über ein gutes Hörvermögen.

3. Inhalte, die sich besonders gut oder weniger gut vermitteln lassen:

- Meditation und einige Prānāyāma-Übungen lassen sich quasi nur verbal vermitteln.
- Für einfache Übungen ist es die ideale Vermittlungsform.
- Sehr komplexe āsana und Āsana-Folgen stellen, wenn sie ausschließlich verbal vermittelt werden, sehr hohe Anforderungen an die Lehrperson und an die TeilnehmerInnen.

4. Gegebenheiten, zu denen die Lehrform besonders gut oder weniger gut passt:

- Blinde Menschen können (fast) nur verbal unterrichtet werden.
- Sehr ehrgeizige Menschen haben bei dieser Lehrmethode zum Beispiel eher die Chance, zu ihrem »persönlichen« āsana zu finden. Durch Vorbilder während einer Demonstration der Übungen könnten sie veranlasst werden, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten.
- Für Menschen mit geschädigtem Hörvermögen ist sie nicht geeignet.
- Nicht oder nur eingeschränkt geeignet ist sie für Menschen mit unzureichenden Sprachkenntnissen.

5. Weitere Vorteile:

- Der Fluss des Unterrichts und die Konzentration der TeilnehmerInnen werden wenig gestört.
- Jede/r TeilnehmerIn kann ganz bei sich bleiben.
- Die TeilnehmerInnen haben zum Beispiel die größte Chance zu ihrem persönlichen āsana zu finden, eine Orientierung an einem Vorbild ist nicht möglich.

6. Weitere Nachteile:

- Nur ein Empfangskanal, der akustische, ist aktiv.
- Vorwiegend visuell Lernende und TeilnehmerInnen, die sprachliche oder intellektuelle Einschränkungen haben, werden Schwierigkeiten haben, das Gehörte zu verstehen und umzusetzen.
- Es kann relativ leicht zu einer Überbetonung der kognitiven Ebene kommen.

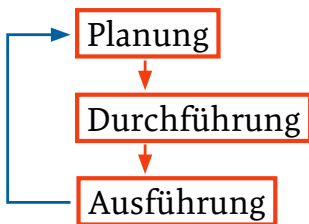
Wenn sich bei dieser Analyse einer Lehrform rein zahlenmäßig mehr Vorteile als Nachteile ergeben oder mehr Vorteile als bei einer anderen Lehrform, dann

ist daraus auf keinen Fall abzuleiten, sie sei prinzipiell besser. Vielmehr muss für jede Stunde je nach den gegebenen Bedingungen und den zu vermittelnden Inhalten die geeignete Methode ermittelt werden. So kann es in einem konkreten Fall durchaus geschehen und es wird auch kein Ausnahmefall sein, dass ein einziger Nachteil einer Methode so bedeutungsvoll ist, dass er unter Umständen alle Vorteile überwiegt.

Da im Gruppenunterricht in der Regel verschiedene Lerntypen vorkommen, der Pädagoge Howard Gardner spricht von »multipler Intelligenz«, ist es sinnvoll, ein breit gefächertes methodisches Repertoire zur Verfügung zu haben.

Nachdem die didaktische und methodische Analyse durchgeführt wurde, findet die Synthese statt, das Zusammenfügen der begründet ausgewählten Inhalte und Methoden zu einem organischen Ganzen. So entsteht der Plan für die Unterrichtsstunde und den Kurs. Diese Synthese ist für die Lehrperson meist ein sehr anregender und sehr befriedigender Prozess, in den sehr viel Kreativität einfließt. G. Kraftsow spricht in diesem Zusammenhang von »Kunst« (vergleiche Eingangszitat).

Da der Plan für eine Stunde beziehungsweise einen Kurs und die damit verbundenen Erwartungen in den seltensten Fällen deckungsgleich sind mit dem realen Ablauf, recht oft »läuft« etwas anders als erwartet, bedarf es einer Evaluation, in der Gründe für die Abweichungen ermittelt werden. Auch wenn etwas wider Erwarten sehr gut gelaufen ist, bedarf es der Evaluation. So wird an einer Optimierung zukünftiger Stunden gearbeitet.

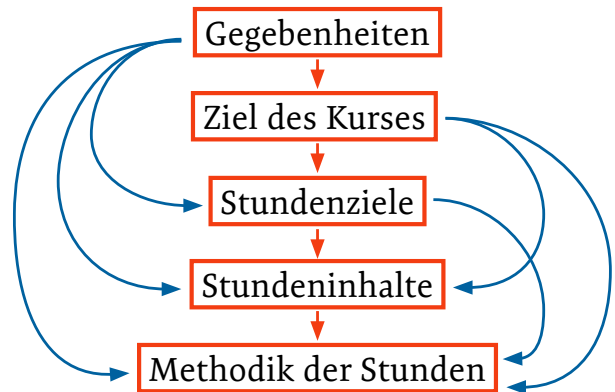


Fließdiagramm zur Evaluation

Oft wird eingewandt, Yoga-Unterrichten müsse intuitiv erfolgen. Eine gründliche Vorbereitung stünde dem entgegen, sei eher kleinkariert. Das ist ein fundamentales Missverständnis und ist eher von Überheblichkeit als von Achtsamkeit geleitet. In diesem Zusammenhang sei noch einmal an das am Anfang angeführte Zitat von Gerard Blitz erinnert: »Das

Fehlen eines Programms ist eine Achtlosigkeit.« Intuition kann sich nur auf einer breiten Wissens- und Erfahrungsbasis einstellen, die ohne sorgfältige Planung nicht entsteht.

Das folgende Fließdiagramm zeigt abschließend die im Text dargestellten Zusammenhänge noch einmal in einer Übersicht:



Literatur

- 1 **Führes, Waltraud:** Unterrichtsgestaltung. Göttingen: Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY) 2016
- 2 **Stephens, Mark:** Yoga unterrichten. München: Riva Verlag 2018
- 3 **Kraftsow, Gary:** Kraftquelle Yoga. Petersberg: Verlag Via Nova 2007
- 4 **Blitz, Gerard:** Der Yogaweg des Patanjali. Petersberg: Verlag Via Nova 1988
- 5 **Dalmann, Imogen/Soder, Martin:** Vinyāsa krama – Veränderung braucht einen Weg. In: Viveka – Hefte für Yoga Nr. 3



WALTRAUD FÜHRES

Yogalehrerin BDY/EYU, Gymnasiallehrerin i.R. für die Fächer Biologie und Chemie und Fachberaterin i.R. für Biologie bei der Landesschulbehörde. Sie zählt als Verfasserin des BDY-Studienbegleitheftes »Unterrichtsgestaltung« zu den bekanntesten Lehrerinnen der Didaktik des Yoga-Unterrichts. Sie ist von Dinah Rodrigues zertifizierte Hormon-Yogalehrerin und seit 20 Jahren Schülerin von Dr. Shrikrishna. Waltraud lehrt außerdem an der Yogaschule Münster-Osnabrück, der Yogaschule Braunschweig und der Yogaschule Nordbayern das Fach Unterrichtsgestaltung.