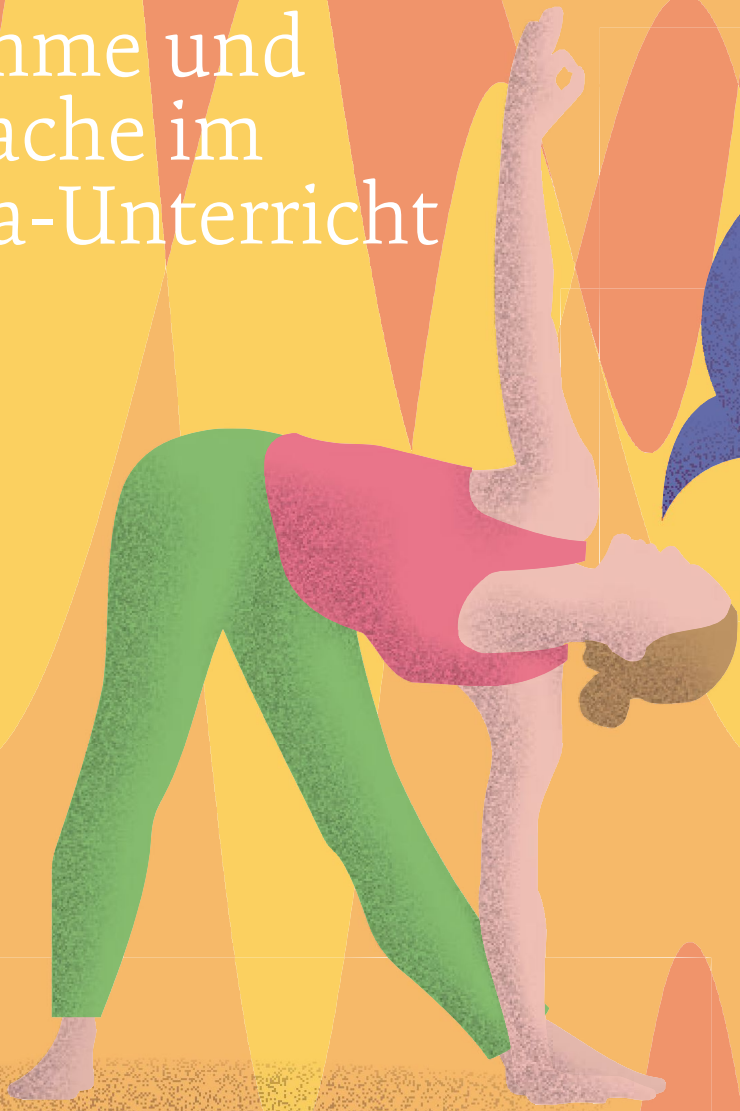


Deutsches 4/2020 Yoga-Forum

TITELTHEMA

Stimme und
Sprache im
Yoga-Unterricht



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

Weitere Themen: YOGA ONLINE UNTERRICHTEN | YOGA UND PSYCHOSOMATIK | ATEMVERLÄNGERUNG IN DER PROFESSIONELLEN ZAHNREINIGUNG

4 Spektrum

TITELTHEMA

RHETORIK IM YOGA-UNTERRICHT

6 Die Macht der Sprache

Text: Lisa Böhlke

KOMMUNIKATION FÜR YOGALEHRENDE

10 Stimme und Sprache

Text: Frauke Schütte

SPRACHE BEWUSST EINSETZEN

14 Worte im Yoga-Unterricht

Text: Jutta Herzog

DIE WORTWAHL BEIM ANLEITEN

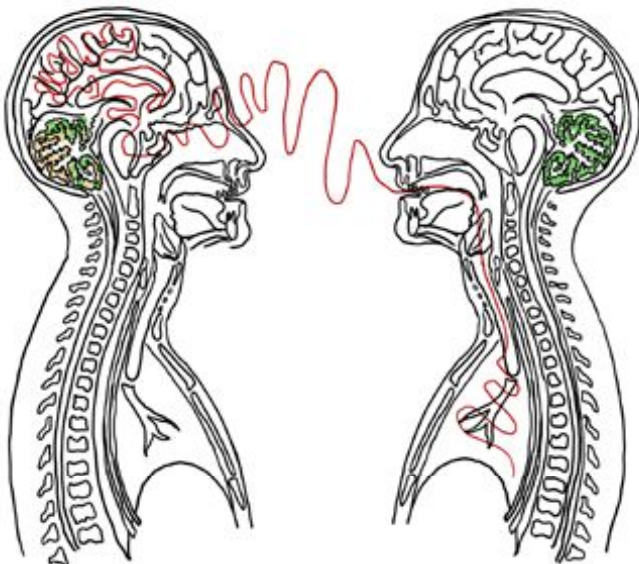
20 Wohlwollende Sprache im Yoga-Unterricht

Text: Sabine van Kempen

METHODENVIELFALT IM YOGA-UNTERRICHT

24 Die Wortwahl entscheidet über die Wirkung

Text: Barbara Oberst



LEHRE

YOGA IM ALLTAG LEBEN

27 Lebensatem – Atemverlängerung in der Professionellen Zahnreinigung bei AngstpatientInnen

Text: Agnes Schulte

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XX

30 Fühlen braucht Mut

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

YOGA-PRAXIS

34 Yoga und Psychosomatik

Text: Michéle Spörk

SZENE

JENSEITS VON SELBSTBEZOGENHEIT

38 Angewandter Yoga

Text: Osman Yoncaova

SERVICE

YOGA IN COVID-19-ZEITEN

42 Yoga online unterrichten

Text: Dr. Dirk Glogau

44 Rezensionen

46 Veranstaltungskalender

50 Glückwünsche

51 Arbeitskreise

54 Impressum



RHETORIK IM YOGA-UNTERRICHT

Die Macht der Sprache

Sprache ist magisch. Sprache hat eine unvorstellbare Kraft. Sprache erschafft unsere Wirklichkeit, gestaltet unsere Welt umfassender und machtvoller, als uns bewusst ist ...

Text: Lisa Böhlke

Worte lassen Bilder im Kopf entstehen, erzeugen Emotionen und körperliche Reaktionen. Erzählt uns eine Freundin von ihrer Indienreise, so sehen wir vor unserem inneren Auge die Tempel, Märkte und Farben, die sie beschreibt. Beichtet ein Erzähler ein Missgeschick, so läuft dieses Missgeschick in unserem Kopf wie ein Kurzfilm ab. Aber auch wenn jemand über etwas Abstraktes wie zum Beispiel ein Gefühl, Gedanken oder einen Traum spricht, tauchen dazu

Bilder in uns auf. Diese inneren Bilder erzeugen Emotionen. Sie beruhigen, wühlen auf, machen glücklich, traurig, rufen Abneigung oder Zuneigung hervor, wecken Neugier, langweilen, verwirren oder schaffen Klarheit. Durch die hervorgerufenen Gefühle können sogar körperliche Reaktionen entstehen: Wärme- oder Kälteempfindungen, Aufrichten, Zusammensinken, Anspannung, Entspannung, schnellerer Herzschlag, erröten oder erblassen.

Doch nicht nur die Worte, die wir wählen, sondern auch der Klang unserer Stimme schwingt tief in die hinein, die ihn vernehmen. Unsere Stimme transportiert unmittelbar unseren inneren Zustand. Die Zuhörer spüren durch die Schwingung unserer Stimme instinktiv, ob wir in uns ruhen oder angespannt sind, authentisch aus dem Herzen sprechen oder versuchen, etwas darzustellen, was wir nicht sind.

Wie wohltuende Berührungen, so lässt auch eine wohltuende Sprache mit achtsam gewählten Worten und einer angenehm klingenden Stimme Menschen aufblühen. Und nicht nur andere Menschen, sondern auch uns selbst, denn wir sprechen ja nicht nur laut in die Außenwelt hinein, sondern über unsere Gedanken auch im Stillen mit uns selbst. All das geschieht permanent, meist ohne dass uns diese Vorgänge bewusst sind.

Vermutlich würde sich viel auf dieser Welt verändern, wenn wir uns selbst öfter aufmerksam lauschen, unseren eigenen ununterbrochenen Gedankenmonolog beobachten und die Sprache unserer Mitmenschen, der Literatur, der Werbung und der Politiker wacher wahrnehmen würden.

Manipulation durch Sprache

Kommunikation ist Schöpfung. Sie erschafft Erfahrungen in uns und in anderen. Weise, wohlwollende und mitfühlende Worte können Frieden stiften. Böse Worte können wie Waffen sein und Beziehungen für immer zerstören. Manipulierende, kraftvolle Worte können sogar ein ganzes Land in den Krieg stürzen. Das abschreckendste Beispiel dafür ist wohl Adolf Hitler, der mit emotionaler, feuriger Stimme und geschulter Rhetorik den Zweiten Weltkrieg angezettelt hat, durch den mehr als 55 Millionen Menschen gestorben sind. Hitler selbst hat gesagt: »Das gesprochene Wort hat Brandkraft, ist eine Zauberfackel. Die große Masse des Publikums kann nur durch das Wort bewegt werden.«

Mahatma Gandhi hingegen hat die Kunst der gewaltfreien Kommunikation genutzt: Ihm gelang es, allein mit friedlicher Rhetorik, die britischen Kolonialherren aus seiner Heimat in Indien zu verjagen. Ihm ging es darum, den Respekt seiner Gegner zu gewinnen, konstruktiv zu diskutieren, offen, wahrhaftig und kompromissbereit zu sein und sich in den Gegner hineinzuversetzen. So, wie an diesen großen Beispielen deutlich wird, manipulieren wir mit unseren Dialogen tagtäglich unbewusst uns selbst und unsere Mitmenschen. Immer wieder entstehen zwischen Menschen

Dialoge, in denen einer sich mithilfe von Schwächung des Gegenübers durchsetzen und behaupten will. Andere Menschen kommunizieren friedlich und respektvoll, finden dadurch zu intelligenten Lösungen und kreieren kreative Beziehungsfelder. Ein bisschen so, wie die einen eben Fastfood essen und ihre Freizeit vor dem Fernseher verbringen, während andere gesund essen, im Wald spielen oder Yoga praktizieren.

Neuronale Resonanz

Die Worte, die wir wählen, können übrigens buchstäblich unser Gehirn verändern. Durch das regelmäßige bewusste Verwenden positiver Worte werden Bereiche im Frontallappen unseres Gehirns, die für kognitives Denken zuständig sind, gestärkt und Motivationszentren aktiviert. Negative oder böse Worte senden hingegen Alarmmeldungen durch das Gehirn, die die Ausschüttung bestimmter Neuro-Chemikalien verhindern und die Aktivität im Angstzentrum erhöhen. Folge ist die Produktion von Stresshormonen. Diese Hormone und Neurotransmitter unterbrechen die Prozesse von Logik und Argumentation und hemmen die normale Funktionalität. Unser Gehirn schaltet um auf primitives »tierisches Reagieren«.

Wohltuende, gewaltfreie Kommunikation kann man trainieren wie einen Muskel. Zum Beispiel indem man versucht, Bedürfnisse als Wünsche statt als Forderungen zu formulieren, im Bewusstsein darüber, dass das Gegenüber eventuell ganz andere Bedürfnisse hat, die ebenfalls Berechtigung haben, indem man Anerkennung ausspricht und positive Formulierungen verwendet, statt ständig zu kritisieren. Bei einigen Urvölkern wird zum Beispiel jemand, der »Mist gebaut« hat, nicht ausgeschlossen oder bestraft, sondern für das, was er gut kann und eventuell richtig gemacht hat, belohnt. Das ist oft wirkungsvoller, gibt mehr zu denken und bestärkt den Menschen in seinen positiven Seiten, statt ihn noch mehr zu schwächen und aus Frust und Minderwertigkeitsgefühlen zu mehr Unfug anzutreiben. Indem man aus dem Herzen spricht, in Verbindung mit den eigenen, tiefsten Werten bleibt und sich gleichzeitig bewusst macht, dass es so viele Wirklichkeiten wie Wesen auf dieser Welt gibt. Indem man sich kurzfasst. Und vor allem, indem man lernt, zu lauschen. Das heißt, während der/die andere spricht, selbst entspannt, im gegenwärtigen Moment präsent in einer inneren Stille ruht und ihm/ihr die volle Aufmerksamkeit schenkt.

Macht man regelmäßig in Gesprächen davon Gebrauch, passiert etwas Überraschendes: Unser eigenes Gehirn und das unseres Gesprächspartners stimmen

sich aufeinander ab. Diese Wechselwirkung nennt man neuronale Resonanz. Es entsteht ein Zustand verstärkter Übereinstimmung. Die natürliche Abwehrhaltung, Konkurrenzgebe und Rechthabewollen werden ausgeschaltet. Wir nähern uns dem friedlichen, neutralen Zustand des Yoga. Es entsteht ein Raum voll kreativer Möglichkeiten. Werden die Sprachzentren unseres Gehirns nicht kontinuierlich trainiert, verkümmert unsere neurologische Fähigkeit, Probleme zu lösen, die wir miteinander haben.¹ Wir sollten daher unsere Sprache achtsam einsetzen und ihre emotionale Wirkung auf andere Menschen bedenken. Regelmäßiges Üben verändert mit der Zeit all unser Erleben, unsere Handlungen und Beziehungen. Gedanken werden Worte. Worte werden Handlungen. Unsere Handlungen formen unsere Beziehungen, unser Leben. Und manchmal ist es sinnvoller zu schweigen. Durch Lauschen lernen wir oft mehr als durch das Sprechen. Stille kann ebenso bedeutungsvoll sein wie Worte.

Was Yoga und Sprache gemeinsam haben

Zwischen bewusster Sprache und Yoga gibt es viele Parallelen. Unser Körper speichert alles, was wir jemals erlebt haben. Alle Erfahrungen, die wir im Leben sammeln, beeinflussen unsere Zellen, Organe, Hormone, Nervenbahnen, Knochen, Faszien und Muskeln. Unsere Körperhaltungen und Bewegungen drücken unser Gewordensein aus. Aber auch alles, was in unserem Geist und unserer Seele stattfindet, spiegelt der Körper wider. Und umgekehrt: Der Zustand unseres Körpers wiederum wirkt sich auf unser Denken und Fühlen aus und beeinflusst, was wir erleben und wie wir es erleben.

Ebenso verhält es sich mit der Sprache. Auch sie ist Ausdruck unseres Erlebens, unserer Gedanken und Gefühle, unserer Geschichte. Mit der Sprache unserer Eltern, LehrerInnen, AusbilderInnen und Vorbilder übernehmen wir deren Denkmuster und Sichtweisen vom Leben. Die individuelle Ausdrucksweise steht in direktem Zusammenhang mit unserer eigenen Lebensgeschichte. Alles Erlebte beeinflusst das, was wir sagen und wie wir es sagen. Die Worte, die wir gebrauchen, entsprechen den Bausteinen unseres Lebens. Mit ihnen zeigen wir uns und unsere Lebensthemen. Und hier besteht ebenfalls ein Wechselspiel: Unsere eigenen Worte wiederum beeinflussen das, was wir erleben, unser eigenes Innenleben und das unserer Mitmenschen, sowohl in der nach außen getragenen Kommunikation als auch im ununterbrochenen Gedankendialog mit uns selbst. Unsere Worte gestalten immerfort unsere Wirklichkeit neu.

Zurück zum Körper: Erlernte Haltungs- und Bewegungsmuster werden mit zunehmendem Alter ausgeprägter und Gewebestrukturen verfestigen sich, bis hin zu knöchernen Veränderungen. In der Yoga-Praxis verlassen wir die einstudierten Haltungs- und Bewegungsmuster und probieren Neues aus. Feste Gewebestrukturen werden gedehnt, der Körper mit Atem, Energie und Leben gefüllt. Nach und nach verändern sich dadurch Körperhaltung und Bewegungen auch im Alltag, ein neues Körperbewusstsein entsteht.

Sprachlich halten wir mit angewöhnten Ausdrucksweisen gewohnte Denkmuster aufrecht. Unsere erlernten und entwickelten Denkstrukturen werden starrer. Wir erzählen uns selbst und anderen immer wieder das Gleiche und unsere Gedanken werden zu unserer Realität. Doch auch beim Denken können wir aus dem Autopilotmodus aussteigen, die festen Strukturen verlassen und stattdessen aufmerksam lauschen, was wir uns selbst und anderen erzählen. Üben wir uns regelmäßig darin, kann uns bewusst werden, was in unserem Geist vor sich geht. Wir können erkennen, dass es etwas in uns gibt, dass unsere Gedanken beobachten kann. So entsteht die Freiheit, sie zu verändern und aktiv zu gestalten. Dadurch verändert sich natürlich auch das, was wir in Form von Worten nach außen tragen. So wie den Körper können wir also auch den Geist dehnen, klären, stabilisieren, immer wieder neu beleben.

Yoga ist ein Weg nach innen. Meditation und āsana sind Hilfsmittel, um uns selbst besser kennenzulernen, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Die erlernte Achtsamkeit breitet sich auf andere Lebensbereiche aus, verändert und verfeinert unsere Wahrnehmung, zum Beispiel auch in Bezug auf unsere Sprache. Mit der entsprechenden Geisteshaltung kann also im Grunde jede Tätigkeit zu Yoga und damit zu einem Übungsfeld für den Rest des Lebens werden. Entscheidend ist dabei die Wachheit. Die Praxis gewinnt umso mehr an Bewusstheit, Tiefe, Präzision und Eleganz, je länger wir üben. Wir erkennen, dass alles, jede kleinste Handlung, bedeutungsvoll ist, für uns selbst, unsere Mitmenschen und die Natur, die uns umgibt.

Achten wir auf unsere Worte! Jedes macht einen Unterschied. Sie fliegen aus unserem Mund in die Welt, malen Bilder, wecken Gefühle und Empfindungen, gestalten unseren gemeinsamen Geistesgarten. Welche Samen möchten wir säen, welche Blumen sollen blühen, welche Früchte möchten wir ernten?

Die Bedeutung der Rhetorik im Yoga-Unterricht

Ob es gelingt, Aufmerksamkeit und Neugier der SchülerInnen zu wecken und zu halten und sie für ein Thema zu begeistern, entscheiden die rhetorischen Fähigkeiten der Lehrenden. YogaschülerInnen spüren deutlich, wie bedeutungsvoll die Ausdrucksweise ihres Lehrers/ihrer Lehrerin für die Qualität des Unterrichts ist. Eine lebendige Stimme und eine positive, fantasievolle Sprache machen den Yoga-Unterricht bunt und spannend. Hingegen können eine unangenehme Stimme, eintöniger Tonfall, bedeutungsloses Wiedergeben von Floskeln oder unklare, missverständliche Ansagen nerven, verwirren oder gar langweilen.

Um die Sprache lebendig zu gestalten, kann man zum Beispiel die Stimme in den verschiedenen Teilen der Stunde unterschiedlich einsetzen. Um die SchülerInnen zu dynamischen vinyāsa zu motivieren, braucht es dynamische, kraftvoll gesprochene Ansagen. Um sie hingegen am Ende der Stunde in shavāsana zu führen, ist es sinnvoll, leiser, langsamer und sanft zu sprechen. In anstrengenden āsana braucht es starke Worte, die starke Bilder im Kopf entstehen lassen, und eine warme, kräftige Bauchstimme, um die SchülerInnen zu unterstützen. Geht es in einer Körperhaltung mehr ums Loslassen, braucht es zarte Worte, die weich klingen, und eine Stimme, die aus dem Herzraum schwingt. Positive Formulierungen lenken den Fokus auf das Wesentliche. Zum Beispiel: Rolle Deine Schultern nach hinten unten. Negative Formulierungen sind überflüssig und bleiben als »falsche« Bilder im Gedächtnis. Zum Beispiel: Ziehe Deine Schultern nicht nach oben zu den Ohren. Im Kopf entsteht das Bild von nach oben gezogenen Schultern.

Enorm wichtig ist auch, dass die Sätze klar und kurz sind. Durch die moderne Kommunikationstechnik werden wir heutzutage von Informationen regelrecht überflutet. Die Menge an (belanglosen, überflüssigen) Worten, die geschrieben und gesprochen werden, ist enorm. In der Geschwindigkeit und Informationsmenge gehen das Gefühl für Sprache und ein differenzierter Ausdruck immer mehr verloren. Und wenn das Gehirn durch zu viel Information überlastet ist, sortiert es selbstständig aus. Nur noch ein Bruchteil der Worte, die auf uns einprasseln, können verarbeitet werden. Umso mehr Bedeutung bekommt also die Qualität der Sprache. Ist das Gesagte von Einfachheit geprägt und malt eindrucksvolle Bilder in den Kopf, bleibt es im Gedächtnis. Deutsch ist die Sprache der Dichter und Denker und verfügt über einen kostbaren Schatz an Ausdrucksmöglichkeiten. Ihn zu

nutzen und zu schützen ist eine Kunst. Das beinhaltet auch das Reduzieren von Informationen.

Die Pausen zwischen den Ansagen sind mindestens so wichtig wie die bewusste Wahl der Worte. Nur so kann das Gesagte wirken und für die SchülerInnen selbst erfahrbar werden. Denn eigene Erfahrungen mit allen Sinnen sind notwendig für den Lernprozess.

Bedeutsam ist auch die Authentizität der Lehrenden. Interessant wird es, wenn das das Gesagte auf eigenen Erfahrungen gründet und das wahre Wesen der Lehrenden durch die Sprache zum Ausdruck kommt und über den Klang der Stimme nach außen schwingt. Doch nur wer in Kontakt mit sich selbst ist, kann seine inneren Bilder teilen und wahrhaftig auftreten. Und nur wer den ganzen Körper bewohnt, kann alle Klangräume für die Stimme nutzen. Hier kommt also wieder der Yoga als Werkzeug, unseren Körper zu beleben und uns mit unserer wahren Natur zu verbinden, ins Spiel. Eine eigene regelmäßige Yoga-Praxis ist unerlässlich für guten Unterricht. Und gibt es dazu noch einen klar erkennbaren roten Faden, der einen deutlichen Bezug zur körperlichen Praxis herstellt, wird die Stunde rund und stimmig.

Literatur

- 1 **Newberg, Andrew; Waldman, Mark Robert Waldman:** Die Kraft der mitfühlenden Kommunikation: München: Kailash 2013



LISA BÖHLKE

ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU (Ashtanga-Yoga) und Wildnispädagogin. Nach Abschluss ihrer Yoga-Ausbildung inspirierten ihre Lehrer Dr. Ronald Steiner und Anna Trökes sie dazu, ein Fortbildungsmodul für Yogalehrende zum Thema Rhetorik zu entwickeln. Lisa tauchte tief in das Thema Sprache ein und unterrichtet seitdem deutschlandweit an Yoga-Schulen die Kunst des Yoga-Unterrichtens und die Bedeutung der Sprache im Yoga und im Leben. Ein Buch zu diesem Thema ist in Arbeit. Auf ihrer Internetseite www.wildsoulyoga.wordpress.com schreibt sie einen Blog über die Rhythmen der Natur.