

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND MEDITATION: YOGA IM DAF-UNTERRICHT

Schools and universities are facing a new generation of students who struggle both with the challenging culture of stress and an increased deprivation of somatic learning opportunities. The sensations of disembodiment experienced by learners due to increased stress levels and electronic overload, often cause feelings of dissociation that have a negative impact on their learning. This article thus presents a way to establish the connection between the mind, body, and language that can help students to counter the negative onslaught of stress and sedentary lifestyle. The use of movement, relaxation, and concentration with the help of yoga elements encourages and sustains a body-mind integration that offers learners of German a somatic learning experience in which information comes to them through both the body and mind. The proposed yoga activities serve as tools for students to comprehend and speak German in a relaxed atmosphere that enables them to self-regulate their stress levels and fully dedicate their attention to the learning process.

● Berit Jany | University of Colorado



Dr. Berit Jany ist Direktorin des deutschen Sprachprogramms an der University of Colorado in Boulder. Sie erhielt einen M.A. in Erziehungswissenschaften und DaF/DaZ an der TU Dresden und einen M.A. und PhD in Germanistik an der Ohio State University. Derzeit koordiniert sie an CU Boulder deutsche Sprachkurse, unterrichtet Seminare im Bereich Fremdsprachendidaktik, leitet neue DaF-Lehrkräfte an und unterstützt Deutschprogramme an umliegenden Schulen

1. Ganzheitlichkeit und Sprachenlernen

In unserer heutigen Gesellschaft sind Lernende einer Vielzahl von psychischen und physischen Problemen ausgesetzt. Schulen und Universitäten stehen einer neuen Generation von Lernenden gegenüber, die sowohl unter verschiedenen Stressfaktoren, wie politische und soziale Unruhen und Wettbewerbsdruck zu leiden haben, als auch von einer zunehmenden Verarmung der Sinneswahrnehmungen geprägt sind. In einer regelrechten Sitzkultur, in der sich das Leben und Lernen immer mehr auf dem Bildschirm abspielt, wird das reale Interagieren mit einer virtuellen Realität und sozialen Medien ersetzt. Der folgende Beitrag beschäftigt sich daher mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Möglichkeiten sucht, Lernenden zu helfen, den negativen Einflüssen von Stress und sitzender Lebensweise entgegenzutreten. Dabei werden Entspannung, Konzentration und Bewegung bewusst eingesetzt, um eine Harmonie im Unterricht zu schaffen, die Spannungen abbaut, so dass sich die Kursteilnehmenden völlig dem Lernvorgang zuwenden können. Die Vorteile von Be-

wegung für kognitive Leistung sind seit längerem bekannt (vgl. Tomporowski u.a., 2008; Fedewa & Ahn, 2011; Chang u.a. 2012), besonders der Zusammenhang von Bewegung und Stresstoleranz unter Lernenden (vgl. Norlander u.a., 2005) sowie eine erhöhte Sprachaufnahme und Merkfähigkeit bei körperlicher Ertüchtigung (vgl. MacIntyre & Gregersen, 2012; Mavilidi u.a., 2015). Die im Folgenden vorgestellten Unterrichtseinheiten dienen als praktische Beispiele der Förderung eines Zusammenarbeitens von Körper und Geist, welches den Deutschlernenden sensorische Lernerfahrungen ermöglicht, bei denen Wissen auf körperlichem und mentalem Wege aufgenommen und verarbeitet wird.

Auf der Suche nach einer Lernumgebung, die, um das physische und emotionale Wohl der Teilnehmenden des DaF-Unterrichts bedacht, eine Vernetzung von Verstand und Körper anstrebt, beschäftigt sich dieser Artikel mit dem Einsatz von Bewegung und aktiver Entspannung in Form von einfachen, herzöffnenden Yogastellungen und beruhigenden Atemübungen sowie der Vorstellungskraft, die durch Meditationseinheiten aktiviert

wird. Die vorliegenden Ideen zur Umsetzung von Yoga Elementen im Deutsch Unterricht wurden erstmals in DaF Kursen einer Universität in Colorado—dem Fitness- und Erholungsmekka der USA— getestet und ausgeführt, lassen sich jedoch problemlos auf den DaZ-Unterricht sowie anderen Fremdsprachenunterricht mit Lernenden verschiedenen Alters und Sprachniveaus übertragen. Die mit den angeführten Aktivitäten angestrebte Verbindung von Sprache und Bewegung verschafft Deutschlernenden dabei die Möglichkeit, ihr Vokabular und strukturelles Wissen zu erweitern und aktiv in kontextbezogener Weise anzuwenden.

2. Integration von Yoga im Unterricht

Aufgrund des bewegungsorientierten Charakters von Yoga bietet sich eine Didaktisierung nach der ganzheitlichen Sprachlehrmethode TPR (Total Physical Response) an (Morgan, 2011). Die von dem amerikanischen Psychologie Professor James Asher in den 1970er Jahren entwickelte behavioristische Methode des Fremdsprachenerlernens basiert auf der Koordinierung von Sprache und Bewegung und der damit verbundenen Auffassung, dass das Erinnerungsvermögen der Lernenden durch Agieren des ganzen Körpers gesteigert wird (vgl. Asher, 1996). Bei der TPR Methode wird die Bedeutung des Hörverständnisses im Prozess des Fremdspracherwerbs betont; ganzkörperliche Bewegungen unterstützen dabei die Aufnahme von lexikalischen und strukturellen Elementen der Fremdsprache. Die Verbindung von Sprache und vielverwendeten Gesten sorgt für die Aktivierung von Gehirnbereichen (z.B. dem prämotorischen Kortex), die vermutlich an der Automatisierung von regelgeleiteten Aspekten der Sprache maßgeblich beteiligt sind und sich positiv auf Gedächtnissteigerung auswirken (Macedonia et al, 2011; Macedonia & Mueller 2016). TPR Aktivitäten beginnen im Allgemeinen damit, dass Lernende auf sprachliche Befehle des Lehrpersonals mit entsprechenden Körperbewegungen reagieren. Mit genügend Wiederholung internalisieren sie somit die sprachlichen Elemente und wenden diese im eigenen Fremdsprachegebrauch an.

Eine Vielzahl von Stundeneinheiten lässt sich mit dem Wortschatz der Yoga Praktiken und im TPR Rahmen gestalten. Folgende Aktivitäten beginnen jeweils mit einem Training der rezeptiven Spra-

chfähigkeiten und bieten weiterführend Aufgabenstellungen im Bereich Sprechen und Schreiben an, bei denen Lernende sich mit Bewegungskoordination, Sinneswahrnehmungen und Empfindungen auseinandersetzen und somit eine Verbindung von Körper und Geist in der Fremdsprache anstreben. Mit den Aufgabenstellungen verbundene Lernziele beinhalten: rezeptives Verständnis des Grundwortschatzes im Bereich Körper und Gesundheit und damit verbundenes Körperbewusstsein; Kopplung von Befehlen und Anleitungen mit entsprechenden körperlichen Handlungen, besonders die Ausführung von gesprochenen und geschriebenen Yoga Instruktionen durch Bewegung und Atmung; sprachlich angemessene Reaktion auf Anfragen zur Stimmungslage; Anwendung von spezifischen Strukturen und Vokabeln beim Verfassen eigener Yoga Instruktionen; und Verwendung von Phrasen und Sätzen bei der Formulierung von positiven Affirmationen und Mantras.

2.1. Atmung: Biene auf Lotus

Yoga Übungen leiten sich oft aus der Naturwelt ab. Tiere und Pflanzen wurden von den altindischen Gelehrten beobachtet und nachgeahmt, um sowohl den Körper zu stärken als auch Entspannung und gleichmäßige Atmung zu finden. Die Bienenton-Atmung (*Brahmari*) ist eine solche Atemübung aus der Tierwelt inspiriert, die im Folgenden mit der ritualen Geste der Lotusblume (*Padma*) kombiniert wird.

Anwendung: Diese Atemübung kann im DaF-Unterricht jedes Sprachniveaus eingesetzt werden, wenn Lernende eine kurze Beruhigung benötigen und ihr Stressniveau während des hektischen Schul- oder Universitätsalltags zu senken ist.

Wörterverzeichnis: schließen, ein-/ausatmen, summen, fühlen, lächeln, berühren, Gesicht, Mund, Nase, Ohren, Zeigefinger, Daumenspitze

Anleitung: Dem TPR Ansatz folgend, macht die Lehrperson die Übung vor, während sie passende Befehle dazu gibt; im Anschluss schließen die Lernenden ihre Augen und führen die ihnen übermittelten Befehle aus:

1. Setze dich aufrecht (oder stehe aufrecht) und schließe deine Augen, entspanne deine Gesichtsmuskeln mit einem Lächeln.
2. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Dabei werden Entspannung, Konzentration und Bewegung bewusst eingesetzt, um eine Harmonie im Unterricht zu schaffen, die Spannungen abbaut.

Yoga = *yuj* (Sanskrit: zusammenbinden, anjochen), asketische Praktik und Meditationsmethode, die Körper, Geist und Seele vereint

Asanas = körperliche Übungen: anhaltende Körperstellungen und dynamische Bewegungen

Pranayama = Atemübungen

Dyana = meditative Praxis

Mudra = rituelle Geste

Mantra = Spruch, der meditativ wiederholt wird, um Konzentration und positive Energien zu fördern

3. Beim Ausatmen, summe mit geschlossenem Mund, wie eine Biene.
4. Halte deine Hände auf die Ohren (oder stecke den Zeigefinger in die Ohren) und atme 7mal ein und aus, teste, welches Summen sich gut für dich anfühlt.
5. Nimm nun deine Hände von den Ohren und halte sie vor deinem Herz, die Handgelenke berühren sich, spreize alle Finger und führe dann nur Daumenspitze auf Daumenspitze und kleinen Finger auf kleinen Finger, so dass deine Hände wie eine Blume aussehen.
6. Atme 7mal durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Weiterführung: Die Lotus Mudra ist eine symbolische Handgeste, die sowohl Kommunikation durch die bis an die Kehle reichenden Finger verdeutlicht, als auch das Herz mit der energetischen Bewegung öffnet. Auf die Atem- und stimmungsleitende Übung folgend kann ein kurzes Feedback von den Lernenden erfragt werden, z.B. mit idiomatischer Phrasenbildung: „Was hast du auf dem Herzen?“. Nach Klärung der Bedeutung dieser Phrase, nämlich der Anfrage nach dem Grund für einen eher negativen Gemütszustand, werden Lernende aufgefordert, über ihre Sorgen oder Probleme zu reflektieren und diese verbal auf Deutsch zu äußern (evtl. unter Anleitung und mit Formulierungshilfen) und ihren LernpartnerInnen mitzuteilen oder in einem Deutschtagebuch zu vermerken. Diese kommunikative Aufgabe, in der Lernende die Sprache aktiv anwenden, fördert Achtsamkeit auf Gefühle, indem Gründe für negative Emotionen offengelegt werden, welche sich oft hinderlich auf den Spracherwerb auswirken. Das Bewusstmachen und Aussprechen dieser Probleme oder Gründe negativer Stimmungslagen hat meist lindernde Wirkung und hilft den Lernenden, eine



Abbildung 1: Schülerin formt ihre Hände zu Lotus *mudra* im deutschen Sprachlager in Estes Park, CO. Feb. 2019.

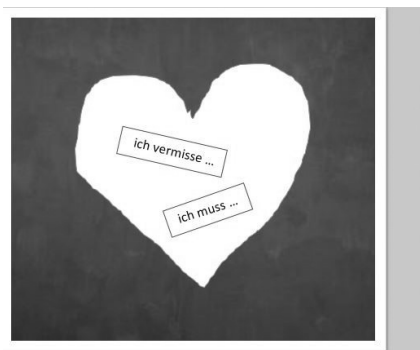


Abbildung 2: PPT/Handout zur Visualisierung und Formulierung von Gemütszuständen.

intensivere Beziehung zu sich selbst und den anderen herzustellen.

2.2 Yogastellungen: Der Krieger

Wie der Name Krieger oder Held (*Virabhadrasana*) bereits vermuten lässt, sorgt die Yoga Stellung für körperliche Kraft und Durchhaltevermögen. Muskeln werden gestärkt und geistige Kraft, Mut und inneres „Heldentum“ gefördert.

Anwendung: Diese Aktivität besteht aus einer Anzahl an Yogastellungen, die im kommunikativen Deutschunterricht verwendet werden können, in Verbindung mit Themenbereichen wie Gesundheit, Fitness oder Freizeit, bei Anwendung von grammatischen Aspekten wie dem (formellen) Imperativ und Wechselpräpositionen (und ihre Verben) oder auch in Momenten, in denen man die Unterrichtserfahrung der Lernenden mit einem gewissen Gefühl von Stärke, Balance und Mut bereichern möchte. Im angeführten Beispiel werden die Yogastellungen Krieger I, II und III verwendet. Wörterverzeichnis: stehen, heben, beugen, stellen, strecken, fassen, atmen, vorn/hinten, links/rechts, oben/unten

Anleitung: Beschreibungen von einer Reihe einfacher Basisstellungen des Hatha Yogas werden von der Lehrkraft angefertigt. Wenn Lernende nicht vor dem Unterricht darüber informiert wurden, entsprechende Kleidung zu tragen und Yogamatten mitzubringen, sollten sich die Stellungen auf Standpositionen begrenzen. Dazu passen z.B. Übungen wie der Baum (*Virikasana*), das Dreieck (*Trikonasana*) oder auch der gestreckte seitliche Winkel (*Utthita Parsvakonasana*). Die eigentliche Aktivität besteht aus drei Teilen, bei welchen jeweils drei Lernende in einer Gruppe zusammenarbeiten. Erster Teil: Die drei Lernenden erhalten jeweils eine Kopie mit einer Yogastellung (siehe Abb. 3) und zwei Beschreibungen, von denen nur eine mit der Yoga Abbildung korrespondiert. In Form eines Leseverständnisses finden die Lernenden heraus, welche die korrekte Beschreibung ist. Zweiter Teil: Die Lernenden lesen die Beschreibung der Yogastellung der Gruppe vor, welche die Instruktionen mit entsprechenden Bewegungen ausführt. Lernende wiederholen die Instruktionen ein weiteres Mal für die andere Seite (Arm/Bein), ohne dabei abzulesen. Dritter Teil: Die Gruppe stellt die drei Yogastellungen zu einer Reihenfolge zusammen und bringt sie anderen Lernenden der Klasse/des Kurses bei.



Stehen Sie auf!

Stehen Sie mit Ihrem Körper nach vorn positioniert!

Heben Sie die Arme über Ihren Kopf und beugen Sie das rechte Knie, während Sie das linke Bein nach hinten stellen!

Mit dem vorderen (rechten) Bein gehen Sie in eine tiefe Beuge, das Knie ist dabei parallel über dem Fuß!

Strecken Sie die Arme weit nach oben!

Namaste

Stehen Sie auf!

Stehen Sie mit den Füßen breit entfernt voneinander! Der linke Fuß steht Richtung links, der rechte Fuß geradeaus!

Strecken Sie beide Beine!

Beugen Sie Ihren Körper nach vorn, mit dem rechten Arm fassen Sie den rechten Fuß!

Strecken Sie den linken Arm nach oben und schauen Sie auf den linken Arm!

Atmen Sie tief!

Namaste



Stehen Sie auf!

Stehen Sie auf dem linken Fuß!

Stellen Sie den rechten Fuß an das linke Bein!

Sehen Sie geradeaus! (fallen Sie nicht!)

Bringen Sie die Arme über die Seite und hoch über Ihren Kopf!

Bringen Sie die Hände zusammen!

Lächeln Sie!

Namaste

Stehen Sie auf!

Stehen Sie mit den Füßen breit entfernt voneinander! Der linke Fuß steht Richtung links, der rechte Fuß geradeaus!

Beugen Sie das linke Bein!

Sehen Sie nach links!

Strecken Sie die Arme nach links und rechts!

Atmen Sie tief!

Namaste



Stehen Sie mit den Füßen nebeneinander!

Bringen Sie die Arme über die Seite hoch über Ihren Kopf!

Heben Sie Ihr rechtes Bein und bringen Sie es an das linke Knie!

Sehen Sie nach vorne!

Namaste

Stehen Sie mit beiden Beinen nebeneinander.

Beim Ausatmen heben Sie das linke Bein nach hinten und beugen Sie dabei den Oberkörper nach vorn. Halten Sie die Balance und strecken Sie die Arme nach vorn mit den Handflächen zusammen!

Namaste

Die Verbalisierung dieser Affirmationen, kombiniert mit gleichmäßiger Atmung, birgt darüber hinaus ein effektives Aussprachetraining und hilft den Lernenden, ihre positiven Denkansätze zu verinnerlichen.

Weiterführung: Als weiterführende Aufgabe zu dieser Aktivität empfehlen sich zusätzliche Bilder von Yoga Stellungen, zu denen Lernende unter Anleitung (oder selbständig) mit der Gruppe (oder individuell) Beschreibungen in Form von Imperativkonstruktionen notieren und diese dann in der Klasse unterrichten. Alternativ kann auch ein Sprechspiel folgen, bei welchem Lernende dem Yoga entlehnte Begriffe (z.B. Schildkröte, Pyramide, Kuhgesicht) erhalten und mündlich Instruktionen an ein Mitglied der jeweils anderen Gruppe geben, worauf dieser/diese entsprechende Körperbewegungen macht und die eigenen Gruppenmitglieder den Begriff erraten.

2.3 Bewegung: Der Sonnengruß

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist einer der ältesten Übungsformen des Yogas, der sowohl Beweglichkeit als auch Koordination fördert. Die Abfolge der Bewegungen kann mit bildhafter Sprache verbunden werden und sein Zykluscharakter erinnert an den Kreislauf der Sonne.

Anwendung: Die Bewegungskombination kann als weiterführende Yoga Übung verwendet werden. Bei intensiveren Yoga-Kombinationen wie dieser ist das Unterrichten durch ausgebildete Yoga LehrerInnen ratsam. Alternativ gibt es eine Vielzahl an Yoga Videos für Anfänger, wie z. B. der kurze Clip von Sezai Coban. *Wörterverzeichnis:* ein-/ausatmen, stellen, legen, heben, drücken, setzen, beugen, aufrichten

Anleitung: Nach kurzer Atemübung führt die Lehrperson Lernende durch sechs Runden des surya namaskar (ein Durchgang besteht aus zwei Runden) mit unterschiedlicher Schnelligkeit und Schwerpunktdehnung.

1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Bru-

stkorb zusammen bringen.

2. Einatmen, dabei Arme heben, Schulterblätter zusammen bringen.

3. Ausatmen, dabei Knie beugen, Oberkörper nach vorn beugen, Hände neben die Füße.

4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten stellen.

5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten stellen.

6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen.

7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben.

8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken.

9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorn zwischen die Hände setzen.

10. Ausatmen, beide Beine gebeugt nach vorne stellen.

11. Einatmen, dabei mit gebeugten Knien und geradem Rücken aufrichten.

12. Ausatmen, Arme senken.

Weiterführung: Für Deutschlernende der Mittelstufe oder der fortgeschrittenen Sprachstufe empfiehlt es sich, den Sonnengruß mit positiven Affirmationen zu verbinden. Diese Affirmationen können mit Hilfe von Achtsamkeitskarten formuliert werden, indem die Lernenden auf Kategorien wie Dankbarkeit, Geduld, Empathie, Vertrauen und Offenheit in Form einer kurzen Aussage, z.B. „ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben“, „ich bin gelassen“ oder „ich vertraue auf mich selbst und meine Mitmenschen“ reagieren und diese bei der Ausübung des Sonnengrußes laut wiederholen. Die Verbalisierung dieser Affirmationen, kombiniert mit gleichmäßiger Atmung, birgt darüber hinaus ein effektives Aussprachetraining und hilft den Lernenden, ihre positiven Denkansätze zu verinnerlichen.

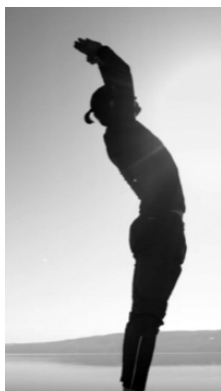


Abbildung 4: Sonnengruß—Yoga Video von Sezai Coban, 2014.

2.3 Meditation: Mantra Workshop

Anwendung: In Weiterführung des bereits vorgestellten Konzepts der Affirmationen lässt sich bei den höheren Sprachstufen auch ein Mantra Workshop verwirklichen. Mantras sind für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und positiver sozial-emotionaler Haltungen förderlich. Sie sind Bestärkungen, die während einer Meditationsphase fortlaufend wiederholt werden, um negative Gewohnheitsmuster oder Denkweisen zu durchbrechen, den Geist zu beruhigen und ihn auf Gedanken auszurichten, um ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Im DaF-Unterricht eingesetzt können sie eine positive Lernhaltung bewirken und Lernenden unter Einbeziehung der Zielsprache Kraft und Mut spenden.

Anleitung: Als erstes werden die Lernenden aufgefordert, über wiederkehrende negative Gedanken, Sorgen oder Ängste zu reflektieren, evtl. auch solche, die ihren Frust oder Gefühle von Energie-

losigkeit in Bezug auf den Schul- oder Universitätsalltag verdeutlichen. Danach werden sie ermutigt, diese wiederkehrenden Gedanken durch Einbeziehung von Vorsätzen oder Absichten zu bejahenden Aussagen umzugestalten. Dazu sind gegebenenfalls Richtlinien nötig, die den Denkvorgang der Lernenden konstruktiv begleiten. Eine dem Memory Spiel verwandte Aufgabe, bei der Lernende negative Gedanken positiven Aussagen zuordnen, bietet Input zum kritischen Hinterfragen von Strukturmerkmalen der Mantras.

Nachdem die Lernenden allgemeine Strukturen anhand der Beispielsätze hergeleitet haben—evtl. durch Anfragen der Lehrperson: „Gibt es Negationen in den Mantras?“, „In welcher Zeitform sind die Mantras?“—benutzen sie diese Grundmuster, um ihre eigenen Aussagen zu formulieren. Dabei können folgende Formulierungshilfen eingesetzt werden.

| | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Ich habe Stress. | <input checked="" type="checkbox"/> Ich bin ruhig. | <input checked="" type="checkbox"/> Meine Noten sind schlecht. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ich bin dankbar für Wissen. | <input checked="" type="checkbox"/> Ich suche Frieden. | <input checked="" type="checkbox"/> Jeder Tag ist ein neuer Anfang. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ich liebe mich, wie ich bin. | <input checked="" type="checkbox"/> Ich habe Angst vor Krieg. | <input checked="" type="checkbox"/> Ich fühle die Wärme in mir. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ich bin komisch/anders. | <input checked="" type="checkbox"/> Ich habe Kraft. | <input checked="" type="checkbox"/> Das Wetter ist so dunkel und kalt. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ich bin oft müde und ohne Energie. | <input checked="" type="checkbox"/> Ich hatte einen schlechten Start ins Semester. | |

Abbildung 5: Memoryspiel als Zuordnung von negativen Gedanken und positiven Aussagen.

Pronomen/Nomen: _____ (ich, die Sonne, heute...) z.B. *Heute* _____

Verb: _____ (lieben, akzeptieren, sein, werden ...) z.B. *Heute wird* _____

Nomen (oder Adjektiv-Nomen Kombo): _____ z.B. *Heute wird ein toller Tag.*

Abbildung 6: Formulierungsanleitung für Mantras

3. Praktische Tipps zur Umsetzung von Yoga Elementen im Unterricht

Die hier angeführten Yoga Aktivitäten benötigen wenig Vorbereitung und Zubehör, sind einfach zu lernen und anzuwenden und vermögen, Stress der Lernenden zu mindern, eine Balance von Körper und Geist herzustellen und dabei den Spracherwerb zu fördern. Die körperlichen Aktivitäten sollten in einem gut durchlüfteten Klassenzimmer, einer Turnhalle oder auch im Freien durchgeführt werden. Vor Beginn der Aktivitäten sollten allerdings alle Teilnehmenden daran erinnert werden, dass jeder Körper unterschiedliche Kapazitäten und Flexibilitätsniveaus hat und diese auch nicht übertroffen werden sollten. Alle sind dazu eingeladen, die Yoga Bewegungen zu praktizieren, so gut sie können, ohne sich dabei Schmerzen zuzufügen. Lehrende beobachteten bei der Umsetzung von Yoga Elementen im DaF-Unterricht eine Verbesserung im Bereich des Hörverständnisses und berichteten über die Effektivität der Aktivitäten zur Einführung und Wiederholung des Körper-Wortschatzes und der Formulierung des deutschen Imperativs. Darüber hinaus bieten die Aufgaben Möglichkeiten zur Weiterentwicklung der Lesefertigkeit. Instruktionen können in ihrer Komplexität dem Wissensstand der Lernstufe angepasst und Lernende angeregt werden, kommunikativ zu agieren, z.B. bei der Planung der eigenen Yoga-kombination oder und Erkundigen nach Gemütszuständen.

Basierend auf den Erfahrungen der Implementierung von Yoga Aktivitäten im DaF-Unterricht werden folgende Tipps und Ratschläge gegeben, um anderen Deutschlehrkräften in ihrem Vorhaben, ähnliche Bewegungs- und Entspannungseinheiten in ihren Stunden zu verankern, Unterstützung zu bieten.

Vor dem Unterricht. Es ist nicht nötig, Expertenwissen auf dem Gebiet Yoga zu haben oder gar ausgebildetes Yoga Lehr-

personal zu sein, um einfache Entspannungstechniken im Deutsch Unterricht zu integrieren. Elementare Stand-oder Sitzstellungen sowie Atemübungen und meditative Phasen können problemlos ohne zertifiziertes Yoga Training einbezogen werden. Bevor man jedoch Yoga Elemente im Sprachunterricht einarbeitet, ist eine kurze Umfrage hilfreich, bei der man sicherstellt, dass alle Lernenden solchen Aktivitäten offen gegenüber stehen und keine gesundheitlich einschränkenden Fälle vorliegen. Einleitende Worte zum Ursprung von Yoga sind möglich und Lernende können angeregt werden, sich über den Zweck und Nutzen von Yogaübungen zu äußern oder auch interaktionales Sprechverhalten durch gegenseitiges Fragen bzgl. Yoga Erfahrungen zu schulen.

Beteiligung der Lernenden. Alle Lernenden sollten die Möglichkeit bekommen, an den Yoga Übungen teilzunehmen. In Fällen, in denen Lernende in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, diese trotzdem gern mitmachen wollen, ist es ratsam, entsprechende Literatur oder Inklusionsbeauftragte zu konsultieren, um Änderungen an den Übungen vorzunehmen. Es ist auch möglich, dass sich gerade im Jugendalter einzelne Lernende beim Ausüben der Yogastellungen verlegen fühlen oder albern vorkommen, wenn sie bei Atemübungen aufgefordert werden, zu summen oder die Augen schließen. In diesen Fällen ist es wichtig, flexibel zu sein und die Komfortzonen aller Lernenden zu respektieren. Jedoch sollte die Beteiligungsverweigerung einzelner Personen nicht die ganze Gruppe davon abhalten, diese Lernerfahrung zu machen. Klare Instruktionen und mögliche Ausweichoptionen für diejenigen, die weniger hohes Explorationsverhalten aufweisen, sind angebracht. Auch kann leise Musik im Hintergrund eine beruhigende Umgebung schaffen; wichtig ist,

Die hier angeführten
Yoga Aktivitäten
benötigen wenig
Vorbereitung und
Zubehör, sind
einfach zu lernen und
anzuwenden.

dass Instruktionen nicht übereilt, sondern klar und deutlich gegeben werden. Zeitaufwand. Das Einarbeiten von Yoga Elementen im DaF-Unterricht kann mit minimalem Zeitaufwand betrieben werden oder auch eine ganze Unterrichtsstunde einnehmen. Wenn der Lehrplan keine Aktivitäten zur Förderung der Körper-Geist Verknüpfung vorsieht oder Lehrpersonal nicht die Zeit für längere Yoga Einheiten findet, können einige einfache Yogastellungen oder ein kurzes Atemtraining als Aufwärmübung zu Beginn der Unterrichtsstunde oder als cool-down Phase am Ende eingesetzt werden. Alternativ können sprachgebundene Yoga Veranstaltungen auch im außerunterrichtlichen und extracurricularen Rahmen angeboten werden, z.B. bei Deutschklub, Projektwochen oder Ausflügen.

4. Zusammenfassung

Beim Ausstrecken der Arme zur Krieger Stellung, dem tiefen und bewussten Atmen während des Sonnengrußes oder dem kreativen Formulieren von Man-

tras nehmen die Lernenden die deutsche Sprache auf und verwenden sie in einer entspannten Atmosphäre, die es ihnen ermöglicht, Stresszustände selbst zu regulieren und ihre somatische Psychologie zu erkunden. Yoga als Entspannungstechnik fördert psychisch und geistig gesunde Einstellungen sich selbst und anderen gegenüber und erzeugt eine Lernumgebung, die zur intensiven Aufnahme von Sprachwissen beiträgt. Vielleicht noch wichtiger, Yoga macht Lernenden einfach Spaß und bietet Abwechslung im Lernalltag. Die Lernenden sind anhand von Yoga Elementen in konkrete Aufgaben und Anweisungen eingebunden, bei denen das Sprachelernen fast unbewusst stattfindet. Darüber hinaus haben die in der Zielsprache erlernten Übungen zum Stressabbau und der Selbstbewusstseinsstärkung einen positiven Einfluss auf ihr Wohl und ihre Sprachanwendung und können mit in ihr tägliches Leben genommen werden, um so nachhaltig die Verbindung von Sprache, Körper und Geist zu wahren.

Bibliografie

Asher, J. (1996). *Learning Another Language Through Actions*. Los Gatos, CA: Sky Oaks Productions.

Chang, Y.-K. et al (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain Research*, 1453, 87-101.

Coban, S. (2014). *Sonnengruß—Hatha Yoga Version* [video]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=Rrl_OL_m5z4.

Fedewa, A. L. & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (3), 521-535.

Macedonia, M., & Mueller, K. (2016). Exploring

the Neural Representation of Novel Words Learned through Enactment in a Word Recognition Task. *Frontiers in Psychology*, 7, 953. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00953>.

Macedonia, M., Müller, K. & Friederici, A.

D. (2011). The impact of iconic gestures on Foreign language word learning and its neural substrates. *Human Brain Mapping*, 32, 982-998.

Macintyre, P. D. & Gregersen, T. (2012). Emotions that facilitate language learning: The positive broadening power of the imagination. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 2 (2), 193-213.

Mavilidi, M.-F. et al (2015). Effects of Integrated Physical Exercises and Gestures on Preschool Children's Foreign Language Vocabulary

Learning. *Educational Psychology Review*, 27 (3), 413-426.

Morgan, L. (2011). Harmonious Learning: Yoga in the English Language Classroom. *English Teaching Forum*, 49 (4), 2-13.

Norlander, T. et al (2005). Noise and Stress in Primary and Secondary School Children: Noise Reduction and Increased Concentration Ability through a Short but Regular Exercise and Relaxation Program. *School Effectiveness and School Improvement*, 16 (1), 91-99.

Tompsonski, P. D. et al (2008): Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20 (2), 111-131.