



universität  
wien

## DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

Yoga in der Schule.

*Eine qualitative Studie über die Durchführung von Yoga(elementen) im Schulunterricht an der AHS in Wien.*

verfasst von / submitted by

Thomas Pusch

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2019 / Vienna, 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Lehramtstudium  
UF Bewegung und Sport  
UF Psychologie und Philosophie

betreut von / Supervisor

Univ.- Prof. Mag. Dr. Michael Kolb



## Danksagung

An dieser Stelle soll die Gelegenheit genützt werden all jenen Personen einen Dank auszusprechen, die mich bei der Anfertigung dieser Arbeit unterstützt haben.

Zunächst gilt mein Dank meiner Mutter und meinen Geschwistern, die mich immer wieder zum Abschluss des Studiums ermutigt haben und mich in meinen Entscheidungen unterstützt haben.

Ich möchte auch meinen Yoga-Lehrern und Yoga-Lehrerinnen danken, in aller erster Linie Frau Mag.a Elisabeth Zeppetbauer, die mich in die wundervolle Welt des Yoga eingeführt hat und mich durch interessante Gespräche immer wieder von Neuem dafür begeistern konnte. Die wissenswerten Details und spannenden Aspekte des Yoga aber auch ihres Yogaunterrichts, die sie schilderten, brachten frischen Wind in meine Gedankenprozesse

In der Hoffnung keine Person ausgelassen zu haben, richte ich ein Dankeschön an alle Freunde, Bekannte und Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen, die mir hilfreiche Ratschläge gaben und das Korrekturlesen der Diplomarbeit übernahmen.

Natürlich möchte ich mich auch bei den Lehrern und Lehrerinnen bedanken, die sich für die Befragung Zeit genommen haben, und mir offen von ihren interessanten Erfahrungen berichteten.

Zu guter Letzt möchte ich meinem Betreuer Prof.- Mag. Dr. Michael Kolb für sein Engagement und seinen konstruktiven Hilfestellungen im Prozess des Verfassens dieser Arbeit danken, der zu jeder Zeit rasch und hilfreich zur Seite stand.



Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe, und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde daher weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für andere Lehrveranstaltungen), noch von anderen Personen (z.B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.

---

Ort, Datum, Unterschrift des Verfassers

„Nimm dir jeden Tag Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, die in dir schwingt.“ (Buddha)

## Kurzzusammenfassung

Yoga hat in den letzten zehn Jahren einen Aufschwung in Europa erlebt. Yoga fand in Österreich erst vor Kurzem Einzug in der Schule. Verglichen mit anderen Ländern wie Indien und der USA, wo Yoga in den Schulen seit längerer Zeit unterrichtet wird, sind in Österreich kaum Projekte auszumachen. Auch das wissenschaftliche Interesse ist gering. Hier stellen sich vor allem Fragen der didaktisch-methodischen Umsetzung von Yoga in der Schule. Ziel dieser Arbeit ist es, Informationen über den Einsatz von Yoga und den Wegen der praktischen Umsetzung in der Sekundarstufe zu sammeln. In der vorliegenden empirischen Studie wurden Lehrkräfte mit Ausbildung in Yoga und Sportlehrkräfte mit praktischen Erfahrungen im Yoga über ihren Einsatz im Unterricht befragt und deren Aussagen miteinander verglichen.

## Abstract

Yoga is on the rise in Europe in the last ten years. The integration of yoga in the school system is a relatively new topic in Austria. In comparison to other countries like India and the USA, where the use of yoga in the public school system has a longer tradition, there exist only a few projects in Austria. Therefore a deficiency of scientific interest can be stated. The urgent questions raise in the didactic and methodical implementation of yoga in the field of school. The aim of this study is to discover information about the use of yoga and the ways, how its practice is implemented in the context of secondary school. The present study is a qualitative analysis where teachers with a specific degree in yoga and teachers without such a degree were interviewed about their use of yoga in class and their statements are then compared with each other.



# Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung .....	11
2 Der Yoga – Philosophie und Praxis .....	13
2.1 Ziele im Yoga.....	16
2.2 Formen und Stile von Yoga .....	17
2.2.1 Der achthgliedrige Pfad des Patañjali .....	18
2.2.2 Der Hatha-Yoga .....	22
2.2.3 Weitere Formen von Yoga.....	23
2.2.4 Moderne Formen des Yoga .....	24
2.3 Asanas – die Körperpositionen.....	27
2.4 Yoga und Gesundheit.....	30
2.5 Yoga und Erziehung .....	33
2.5.1 Die Rolle des <i>guru</i> .....	35
2.5.2 Zentrale Werte und Gebote im Yoga .....	38
2.6 Yoga-Ausbildungen in Österreich .....	40
3 Yoga in der Schule.....	41
3.1 Stand der Forschung und Projekte in Deutschland und Österreich.....	42
3.2 Begründbarkeit von Yoga im Schulunterricht .....	46
3.2.1 Die Aufgabe der Schule.....	46
3.2.2 Aufgaben des Sportsports .....	48
3.2.3 Bezug zum Lehrplan des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport.....	49
3.2.4 Gesundheitsförderung in der Schule .....	51
3.2.5 Yoga und Gesundheit aus wissenschaftlicher Perspektive .....	55
3.3 Didaktisch-methodische Aspekte für den Yogaunterricht mit Kindern und Jugendlichen .....	56
3.3.1 Ziele in der Schule.....	57
3.3.2 Unterrichts- und Vermittlungsmethoden.....	58
3.3.3 Inhalte im Yoga mit Kindern und Jugendlichen .....	59
3.3.4 Empfohlener Yoga-Stil für Kinder und Jugendliche.....	61
3.3.5 Einsatzmöglichkeiten.....	61
3.3.6 Ordnungsrahmen und Organisation der Unterrichtsstunde .....	62
3.4 Weitere Überlegungen für den Einsatz von Yoga in der Schule .....	65
3.5 Kritik bezüglich des Einsatzes vom Yoga in der Schule .....	66
4 Forschungsdesign.....	67
4.1 Ziel der Untersuchung .....	68
4.2 Fragestellung.....	68
4.3 Methodenwahl .....	68

4.4 Datenerhebung.....	70
4.5 Stichprobengröße und -auswahl.....	73
4.6 Ethische Richtlinien .....	74
4.7 Transkription und Auswertung .....	75
4.8 Interviewprotokolle.....	75
<b>5 Ergebnisse und Interpretation .....</b>	<b>78</b>
5.1 Hintergrund, Erfahrung und Bedeutung .....	78
5.2 Einsatzmöglichkeiten .....	83
5.3 Organisation des Unterrichts .....	90
5.4 Ziele im Yogaunterricht.....	101
5.5 Inhalte und Methoden im Yogaunterricht.....	104
5.6 Probleme beim Yogaunterricht .....	118
5.7 Nutzen und Feedback .....	121
5.8 Wertevermittlung und Authentizität.....	131
5.9 Empfehlungen, Wünsche und Anregungen .....	134
<b>6. Resümee und weiterführende Fragen .....</b>	<b>138</b>
<b>7 Literatur- und Quellenverzeichnis.....</b>	<b>142</b>
<b>8 Anhang .....</b>	<b>147</b>
8.1 Vereinbarung über die Befragung.....	147
8.2 Codierung der Interviews.....	148
8.3 Transkripierte Interviews .....	148
8.3.1 Interview A .....	148
8.3.2 Interview B .....	171
8.3.3 Interview C .....	184
8.3.4 Interview D .....	202
8.3.5 Interview E .....	220
8.3.6 Interview F.....	239
8.3.7 Interview G .....	262
8.3.8 Interview H .....	280
8.4 Literatur- und Quellenverweis für den praktischen Einsatz von Yoga in der Schule .....	289

# 1 Einleitung

Seit den letzten zehn bis fünfzehn Jahren erfährt das „Bewegungskonzept“ Yoga, nicht nur in Österreich und Europa, sondern weltweit einen enormen Aufschwung. Es haben sich zahlreiche Studios und Institutionen allein in Wien etabliert, welche die unterschiedlichsten Stile und Ausformungen des Yoga anbieten. Die Palette reicht vom bekannten Hatha-Yoga über Flow-Yoga, vom Yoga für Schwangere über Baby-Yoga, vom Senioren-Yoga bis Kinder-Yoga und vom Yin-Yoga bis Ashtanga-Yoga, um nur einige zu nennen, die unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Yogis, so heißen die Personen, die Yoga üben, sind keineswegs mehr Randerscheinungen der Gesellschaft, Aussteiger oder subkulturelle Erscheinungsformen, sondern finden sich mitten in der Gesellschaft. Diese Aufmerksamkeit und der damit einhergehende wirtschaftliche Boom dem Yoga zukommt, hat auch das Interesse der Wissenschaft geweckt, welche sich mit vorrangig mit den gesundheitlichen Wirkungen der Yogapraxis auseinandersetzt.

Mittlerweile ist Yoga auch in der Schule angekommen und trifft auf immer mehr interessierte und engagierte Pädagogen und Pädagoginnen, welche die positiven Aspekte dieser Bewegungsform nutzen, und Wege finden, um diese ihren Unterricht gezielt einzusetzen. In Zeiten der Digitalisierung aller Lebensbereiche, die auch vor der Schule und unseren Kindern und Jugendlichen keinen Halt macht, und mit den einhergehenden negativen Folgen für den menschlichen Körper, erscheint eine Rückbesinnung, zumindest aber eine Rückbetrachtung des überlieferten Wissens uralter Kulturen eine Mühe wert, um einen möglichen Nutzen aus diesen Übungen und Techniken zu generieren. Fest steht, dass diese neuen Lerninhalte und Vermittlungsmethoden sicherlich nicht im Dienste der Gesundheit stehen, und durch ausgleichende Bewegungsförderung ins Gleichgewicht gebracht werden müssen. Yoga wird zum Beispiel von Krankenkassen und Ärzten bei Rückenschmerzen empfohlen. In wieweit Yoga in der Schule als eventuelles Mittel zu einer solch verstandenen präventiven Gesundheitsförderung darstellt, von den Schülern und Schülerinnen und Lehrer und Lehrerinnen angenommen wird und sich in Folge etablieren kann, bleibt abzuwarten. Fest steht jedenfalls, dass Yoga Einzug in der Schule gefunden hat, und in den unterschiedlichsten Altersgruppen, Formen und Intensitäten unterrichtet wird.

Das Interesse dieser Arbeit gründet auf der Frage welche Elemente des Yoga für Kinder und Jugendliche im Schulalltag relevant sind, und wie Yoga zielgerichtet und hilfreich im Schulunterricht eingesetzt werden kann.

Der erste Teil widmet sich dem Ursprung sowie der Verbreitung des Yoga und den damit einhergehenden unterschiedlichen Ausformungen und stellt Zusammenhänge zwischen Yoga und Gesundheit, sowie Yoga und Erziehung her. Im zweiten Teil der Arbeit wird auf den Bezug von Yoga in der Schule eingegangen, und die wesentlichen theoretischen Forschungsarbeiten auf dem Gebiet dargestellt. Anschließend werden die Forschungsfrage sowie die Untersuchungsmethode dieser Arbeit beschrieben. Zum Schluss werden die erhobenen Daten einer Analyse unterzogen, welche interpretiert und danach zusammengefasst werden.

Grundsätzlich muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass die vorliegende Untersuchung nicht die Anforderungen einer methodisch-didaktischen Übungsanleitung per se erfüllen kann, sie stellt eher eine Art Orientierungshilfe für jene Lehrer und Lehrerinnen da, die sich für die Integration von Yoga in ihrem Unterricht interessieren, und erste Schritte in diese Richtung machen möchten. Sie können Eindrücke aus den Erfahrungen von Lehrkräften mit dem Einsatz von Yoga in der Schule gewinnen, und sollen ermutigt werden sich Gedanken für die Umsetzung eines eigenen Unterrichtsvorhabens zu machen.

## 2 Der Yoga – Philosophie und Praxis

Um ein umfangreiches Bild und ein genaues Verständnis vom Gegenstand der Untersuchung zu erschließen, stellt sich zunächst die Aufgabe einer exakten Begriffserklärung, bevor die eigentliche Thematik abgehandelt werden kann. Die unterschiedlichen Bedeutungen und Verwendungen des Begriffes „Yoga“ verlangen nach einer Erläuterung, was genau mit diesem Begriff gemeint ist. Der Versuch einer geeigneten, eindeutigen und universal gültigen Definition des Begriffes „Yoga“, erscheint als ein nicht einfaches Unterfangen, und bedarf jedenfalls einer näheren Betrachtung, wobei dessen historischer Kontext, seine Wurzeln sowie der Begründungs- und Deutungszusammenhang dieses Wortes nicht außer Acht gelassen werden dürfen.

„Any attempt at an explanation or definition of Yoga necessarily involves going into the questions of its origin and purpose and its relation to the development of man's philosophical thought and also his religious ideas and experiences“ (vgl. Werner, 1977, S. 93).

Im etymologischen Wörterbuch der deutschen Sprache wird „Yoga“ als „eine philosophische Lehre mit bestimmten körperlichen Übungen usw.“ definiert. Der Begriff „yóga“ wurde aus dem Altindischen (Sanskrit) entlehnt und mit „Meditation“ übersetzt. Die ursprüngliche Bezeichnung für „Yoga“ war „Anschirung, Unternehmung“ in Anlehnung an das altindische Wort „yunákti“ für „anschirren“ und auch „meditieren“. Etymologisch ist „Yoga“ mit dem Begriff „Joch“ verwandt (vgl. Kluge, 1989, S. 803). Eine weitere Definition lässt die körperliche Praxis gänzlich unbeachtet, und betont den geistigen und spirituellen Aspekt des Yoga: „aus Indien stammendes weisheitssystem, das die möglichkeit der mystischen vereinigung mit der gottheit durch askese lehrt“ (vgl. Grimm, 1984, S.2574). Unter Askese wird eine Entsagung der profanen, menschlichen Bedürfnisse, Wünsche und Triebe verstanden, und bezieht sich vermutlich auf die ersten, ursprünglichen Yogapraktiken der indigenen Mystiker und Asketen, für die die asketischen Techniken einen essentiellen Aspekt in der Ausübung ihrer Lehre darstellten. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass sich diese Definition auf eine spätere Form des Yogas bezieht. Während die Samkhya-Tradition eine atheistische Position vertritt, ist der spätere klassische Yoga theistisch, da er die Existenz einer höchsten Gottheit, nämlich in Form von *Ishvara*, vertritt. Allen Formen des Yoga scheint jedenfalls eine gewisse Transformation der Seinsweise, des aktuellen menschlichen Ist-Zustandes, physisch wie psychisch, gleich zu sein.

„Alle Formen des Yoga definieren die Wiedergeburt in der Initiation als Eintritt in eine nichtprofane, schwer zu beschreibende Seinsweise, welche in den indischen Schulen verschiedene Benennungen hat (moska, nirvana, asamskrta, usw.)“ (vgl. Eliade, 1977, S. 14).

Den Umstand, dass der philosophische Gehalt des Yoga generell vernachlässigt wird, und dessen körperliche Praxis näher ins Zentrum der Betrachtung rückt, lässt sich nicht nur in der westlichen Rezession dieser indischen Lehre konstatieren, sondern ist auch für die indische und südostasiatische Yogaauffassung zutreffend.

„Yoga is often regarded as a system of practical discipline and its claims as a system of philosophical thought are often ignored“ (vgl. Dasgupta, 1974, Vorwort, S. VI).

Je nachdem aus welchem Blickwinkel, zeitlicher und örtlicher Dimension, und mit welchem Hintergrund die Deutung des Begriffes Yoga erfolgt, lässt sich ein unterschiedliches Verständnis erschließen. Für die weitere Vorgehensweise ist es jedenfalls dienlich sich auf eine Bedeutung des Wortes zu berufen. In Anlehnung an das Wort Joch lässt sich Yoga als ein technisches Hilfsmittel begreifen, welches zwei Ochsen durch ein Geschirr vor einem Pflug zusammenspannt. Erst durch diese Zusammenführung der beiden Ochsen an den Pflug werden diese einzelnen Entitäten bzw. Objekte zu einer funktionstüchtigen und produktiven Einheit. Wäre diese Konstellation nicht genau in dieser Weise gegeben, dann würde dieses schöpferische Potential keine Möglichkeit zur Entfaltung finden. Sinnbildlich auf den Menschen bezogen steht dieses für die Bündelung der inneren Kräfte und die Zusammenführung oder Einung von Körper und Geist, bzw. der menschlichen Seele mit Gott (vgl. Böhler, 2013, S. 29).

Yoga stammt aus Indien und die Geschichte des Yoga umfasst mehr als viertausend Jahre, je nachdem welche Zeitrechnung und welchen Ereignisdaten den Schätzungen zugrunde gelegt werden.

„The very earliest indication – though not a proof, strictly speaking – of the existence of some form of Yoga practice in India comes from the pre-Vedic Harappan culture which can be dated at least as far back as 2700 B.C.“ (vgl. Werner, 1977, S. 103).

Die ältesten Schriften, in denen Yoga Erwähnung findet, sind die altvedischen Sammlungen, die frühesten Upanisaden und die Bhagavad Gita. Die Upanisaden stellen den Wissensteil, der als Yoga-Philosophie verstanden wird dar, während der Werkteil, der die Beschreibung der Übungsweise, die Hatha-Yoga-Übungen und die Meditationen umfasst, in den Veden enthalten ist. In der Bhagavad Gita werden die Yoga-Wege beschrieben und erläutert (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 17-23).

Im Westen wird der Begriff Yoga größtenteils mit körperlichen Übungen gleichgesetzt, darunter also ausschließlich, die praktische und physische Tätigkeit verstanden. Tatsächlich steht jedoch, neben dieser körperlichen Tätigkeit, ein philosophisches Konzept, das auch den geistigen Aspekt einschließt. Die praktischen Haltungsübungen (*āsanas*) wurden aus den philosophischen Schriften abgeleitet, sie dienen lediglich der praktischen Umsetzung der niedergeschriebenen Lehren und deren Einhaltung im alltäglichen, profanen Leben. „Das Wort *yoga* bezeichnet allgemein jede Askesetechnik, jede Methode der Meditation“ (vgl. Eliade, 1977, S. 12). Dieses Zitat verweist auf den dualistischen Charakter des Yoga, auf die Polaritäten von Körper und Geist bzw. Innen und Außen. Unter Meditation wird „ein Nachsinnen oder Betrachten, das sich durch innere Vertiefung oder Konzentration auszeichnet“ verstanden (vgl. Hügli/Lübcke, 2005, S. 418f.). Bedeutend jedenfalls, scheint hier auf die mehrdeutigen Verwendungen und unterschiedlichsten Ausformungen dieses Begriffes zu verweisen.

„Doch neben diesem <klassischen> Yoga existieren <populäre>, unsystematische Yoga-Formen; außerdem gibt es auch nichtbrahmanische Yogas (die der Buddhisten und der Jaina) und vor allem die Yogas <magischer> und die Yogas <mystischer> Struktur. Eigentlich liegt schon im Terminus *yoga* der Grund für diese große Verschiedenheit der Bedeutungen“ (Eliade, 1977, S.12).

Der Yoga hat in seiner Geschichte immer wieder Umformungen und Abänderungen auf theoretischer, also ethischer und metaphysischer Hinsicht, aber auch auf praktischer Ebene erfahren. Diese Veränderungen sind auf die zahlreichen Einwanderungswellen zurückzuführen, die Indien im Laufe der Zeit erfahren hat. Die Bedeutung des Yoga und den Einfluss, den dieser auf die geschichtliche und kulturelle Entwicklung Indiens hatte, und immer noch zu haben scheint, lässt sich an Feuersteins (1981) Aussage abschätzen, der in seiner Schlussbetrachtung behauptet:

„..., daß der Yoga – im weitesten Sinne des Wortes als spirituelle Praxis – nicht nur eine entscheidende Rolle in der kulturellen Evolution Indiens gespielt hat, sondern daß er sogar der ausschlaggebende Beweggrund in der Entwicklung des indischen Bewußtseins war. Ohne den Yoga wäre die Kulturgeschichte Indiens undenkbar und wohl auch wenig anregend“ (vgl. Feuerstein, 1981, S. 228).

Die lange Geschichte, welche der Yoga besitzt, scheint doch ein entscheidender Grund für dessen zahlreichen Transformationen und komplexen wie äußerst schwer nachvollziehbaren Entwicklungsschritte zu sein, die auf den regen, auch wissenschaftlichen, Austausch zwischen indischen und westlichen Gelehrten und Experten zurückzuführen sind., was durchaus als fruchtbare Bereicherung für alle Seiten betrachtet werden kann. Auf diese Veränderungen und den daraus

entstandenen Formen des modernen Yoga<sup>1</sup> wird an anderer Stelle noch eingegangen (vgl. Kapitel 2.2.4).

## 2.1 Ziele im Yoga

Es lassen sich zahlreiche Ziele in den verschiedenen Formen und Schulen des Yoga ausmachen, da jede einzelne Tradition unterschiedliche Zugänge aufweist und unterschiedliche Prioritäten setzt. Während beispielsweise der „«typische» Yoga auf die Eroberung des vorweltlich-vorzeitlichen Ursprungs“<sup>2</sup> abzielt und dies auf dem Weg „der *Einkehr* und *Weltabkehr*“ erreichen möchte (vgl. Feuerstein, 1981, S. 21), lässt sich in der Samkhya-Tradition und in den alten mystisch-mythischen sowie asketischen Praktiken „die Loslösung des Geistes (*purusa*) von der Materie (*prakrti*)“ als Hauptziel beschreiben (vgl. Eliade, 1977, S.15).

Der Yoga bietet in all seinen verschiedenartigsten Anwendungen die Lösung für *das* Grundproblem des Menschen: Die Meisterung der paradoxen Situation zwischen dem Sich-Befinden in der Zeit, und die mit diesem Wissen darüber ausgelöste Angst sich dieser Endlichkeit zu stellen ohne sich an der Zeitlichkeit und Geschichtlichkeit erschöpfen zu lassen. Der Yoga stellt die Mittel zur Erlangung des Seins (*atman*) zur Verfügung, und lehrt die Techniken zum Erreichen der Befreiung (*moska*), was eigentlich das Hauptziel aller Yogarichtungen und -formen ist (vgl. Eliade, 1977, S. 7-10). Die Befreiung bezeichnet hier einen Übergang des Menschen von „der Finsternis des natürlichen Zustandes zu der Erleuchtung des wahren »Kultur«-Zustandes“ (vgl. Bäumler, 1976, S. 124). Dies meint eine Veränderung auf der Bewusstseinssebene, gewissermaßen eine „Verwandlung von einer aus Nicht-Wissen (*avidyā*) geborenen Weltanschauung, d.h. von einem Nicht-Erkennen dessen, »was ist«, in eine aus Unterscheidung (*viveka*) geborene Schau oder unterscheidende Intelligenz, die das, »was ist«, mit dem existentiellen Leuchten der reinen Objektivität erhellt“ (vgl. Bäumler, 1976, S. 124). Die erreichte Freiheit ist mit einer klaren Wahrnehmung gleichzusetzen, bei der Geist nicht getrübt wird (vgl. Patanjali, zitiert nach Desikachar, 2000, S. 225).

---

<sup>1</sup> Zum wissenschaftlichen Austausch und Vergleich, sowie zur wechselseitigen Beeinflussung der verschiedenen westeuropäischen und indischen Traditionen ist Kapitel 4 *Yoga und die deutsche Philosophie des 19. Jahrhunderts* aus dem Buch mit dem Titel *Yoga auf dem Weg nach Westen* von Karl Baier (1998) zu empfehlen.

<sup>2</sup> Es geht hier vor allem um die Ausschaltung des Bewusstseins und die damit einhergehende Überwindung der Welt, oder die Aufhebung der Wahrnehmungswelt und Entleerung der Innenwelt, die zur *reinen Bewußtheit*, der *Sein-Bewußtheit-Seligkeit* (*sac-cid-ananda*), oder *Ein-Bewußtheit*, führt, die in der Vedanta-Lehre als Autonomie, Befreiung (*moska*, *mukti*) oder auch Unsterblichkeit (*amrta*) gedeutet wird (vgl. Feuerstein, 1981, S. 22 ff.).

Es gilt über die regelmäßige Praxis der Übungen den Geist von einem Zustand der Zerstreutheit in einen Zustand der Ausrichtung zu bringen, der keine Eindrücke aufweist, sondern offen, klar und völlig transparent ist (vgl. Desikachar, 2000, S. 70-71). Eckard (2006) spricht in diesem Zusammenhang von einer Tiefenerfahrung, bei der es „nicht um die Lösung von der Welt“ geht, „sondern um die Lösung von der Bindung an die Welt“, und die den Geist zur Ruhe kommen lässt, wodurch ein Zustand innerer Stabilität eintritt, der jedes yogische Denken, Fühlen und Handeln kennzeichnet (vgl. Eckhard, 2006, S. 19).

Andererseits lassen sich in den westlichen Ausprägungen von Yoga gänzlich andere Ziele beobachten, bei denen der Geist völlig in den Hintergrund rückt, und die vorrangig auf die Stabilisierung der körperlichen Funktionen abzielt. In diesem Zusammenhang spricht Eckard (2006) von Oberflächenerfahrungen, die durch äußere Reize hervorgebracht werden. Er verweist darauf, dass wenn sich die Yogapraxis alleine darauf beschränke, zwar die gewünschten positiven Wirkungen eintreten würden, doch das gänzliche Potential des Yoga nicht ausgeschöpft werde (vgl. Eckard, 2006, S. 17). Bhardwaj (2011, Kapitel 9, S. 6) meint zu den Zielen der heutigen Yoga Praktizierenden: „Most of the followers of yoga path do so because of their health concerns. They want to remain healthy so that more and more worldly comforts can be enjoyed“. Neben diesen Zielen scheinen vor allem im Westen noch andere Beweggründe für die Yogapraxis vorzuherrschen. Altner (2006) benennt die Ziele „der Menschen, die im Westen Meditation, Yoga oder Qigong praktizieren“ mit „Gesundheit, Selbsterkenntnis, Erkenntnis der Welt und ein erfülltes Leben“ (Altner, 2006, S. 71).

## 2.2 Formen und Stile von Yoga

Wie schon erwähnt, können mehrere Stile, Formen und Schulen im Yoga unterschieden werden, welche sich über den Lauf der Zeit weltweit entwickelt haben. Eine generelle Einteilung in westliche und östliche (ostasiatische) Formen erscheint deshalb nicht sinnvoll, da sich gegenwärtig in diesen Regionen durchaus ähnliche Yoga-Stile entwickelt haben. Folgend werden die beiden bedeutendsten und meist verbreitetsten Formen von Yoga ausführlicher beschrieben, auf die sich die meisten heute praktizierten Yoga-Stile berufen. Danach wird auf die modernen Formen und Ausprägungen kurz eingegangen.

### 2.2.1 Der achtegliedrige Pfad des Patañjali

Die bekannteste und wohl auch meist verbreitetste Form ist der als klassisch bezeichnete Yoga, wie er im Yoga-Sūtra<sup>3</sup> des Patañjali<sup>4</sup> beschrieben wird. Dieser Weg besteht aus acht Stufen<sup>5</sup>, die wiederum in fünf äußere und drei innere Glieder unterteilt werden. Insgesamt ergeben diese acht Stufen den achtegliedrigen Pfad des Yogas, der auf seine altindische Bezeichnung *astanga* verweist (vgl. Böhler, 2013, S. 31). Diese acht Glieder sind: *yama* (moralische Zügelung); *niyama* (Selbstzucht); *āsana* (Körperhaltung); *prānāyāma* (Atemregulierung); *pratyāhāra* (Sinneseinholung); *dhāraṇā* (Konzentration); *dhyāna* (Versenkung); *samādhi* (Enstase) (vgl. Feuerstein, 1981, S. 77).

Die ersten zwei Stufen stehen vor der eigentlichen Yogapraxis, und stellen keine Übungen dar, sondern befassen sich mit den Verhaltensweisen, die der oder die Yoga-Praktizierende einhalten sollte. Es geht um die Beziehung zu sich und zu anderen. Sie stellen eine Art Voraussetzung für das Beschreiten des weiteren Pfades da, und bedürfen einer gewissen Verinnerlichung. Die dritte Stufe, *asana*, steht für die Körperpositionen, und wird in Kapitel 2.3 näher behandelt. Im Folgenden werden die Stufen vier bis acht kurz beschrieben.

*Pranayama* ist das vierte Glied im klassischen Yoga des Patañjali, und stellt eine der wichtigsten Praktiken im Yoga dar. Diese technischen Übungen lassen sich auch in zahlreichen Formen des Yoga wiederfinden. *Pranayama* wird häufig einfach mit Atemzügelung übersetzt, was eigentlich nicht ganz zutreffend ist, denn es ist viel mehr als nur das. „Prana“ bedeutet so viel wie „Lebensstrom“ oder „Lebensenergie“ und entspricht in etwa dem griechischen „pneuma“. Die Regulierung betrifft somit nicht nur

---

<sup>3</sup> Mit dem Begriff *Sūtra* (Einzahl) wird eine Art Leit- oder Merksatz bezeichnet (vgl. dazu Bäumer, 1976, S. 9, Anmerkung unten).

<sup>4</sup> Die biographischen Hintergründe von *Maharishi Patañjali* sind nicht eindeutig erforscht, und offen für wilde Spekulationen. Jedenfalls steht der Synonym *Patañjali* nicht für den individuellen Namen eines Autors, wie dies

im Westen üblich ist, sondern für eine Art Künstlernamen, welcher einer bestimmten philosophischen Tradition oder Schule zuzuordnen ist, in der sich der Verfasser zugehörig fühlt. Ziemlich sicher dürfte jedoch sein, dass die Person hinter dem Namen *Patañjali* kein Yogi, sondern ein Philosoph stand, welcher die gesammelten, alten Schriften der indischen Philosophie in den sogenannten *Sūtren* systematisch zusammengefasst hatte (vgl. dazu Eliade, 1977, S. 14 ff.).

<sup>5</sup> Die Bezeichnung „Stufen“ ist in den Augen mancher Forscher problembehaftet. Sie verweist darauf, dass es sich um abgeschlossene und aufeinanderfolgende Bereiche handelt. Für Feuerstein (1981) ist die Bezeichnung „Organe“ oder „Funktionsglieder“ zutreffender, da es sich um Bereiche handelt, die miteinander in Relation stehen, sich überschneiden und folglich nicht fein abzutrennen sind (vgl. Feuerstein, 1981, S. 77). Demgegenüber geht Bhardwaj (2011) von einer seriellen Schaltung bzw. Erreichung dieser „Stufen“ aus, die es nacheinander zu erreichen gilt (vgl. Bhardwaj, 2011, Kapitel IX, S. 11).

die Zufuhr und Regulierung des Sauerstoffs, sondern die Regulation die den gesamten Kosmos durchdringende Kraft (vgl. Feuerstein, 1981, S.106). Desikachar (2000) verweist auf die reinigende Funktion der *pranayama*-Übungen:

„...durch *pranayama* bringen wir *prana* in Kontakt mit *apana*, dem Schmutz, wodurch Unreinheiten beseitigt werden. Dies führt zur doppelten Wirkung: einer schrittweisen Zunahme des *prana* in uns und der Entwicklung geistiger Ruhe und Klarheit“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 130).

Die Atemtechniken des *pranayama* sind zahlreich und bedürfen nicht nur der regelmäßigen Übung, sondern auch der Sorgfalt und Anweisung eines geeigneten Lehrers oder einer geeigneten Lehrerin (vgl. Desikachar, 2000, S. 131). Die Atmung im Yoga umfasst die vier Phasen Einatmung (*puraka*), Ausatmung (*recaka*), Atempause nach dem Einatmen (*antara-kumbhaka*) und Atempause nach dem Ausatmen (*bhaya-kumbhaka*). Den Atempausen kommt für die Beruhigung der Aktivitäten des Atems entscheidende Bedeutung zu. Ziel der *pranayama*-Übungen ist dabei nicht deren Verlängerung durch ein willentliches Anhalten des Atems (*sahita-kumbhaka*), sondern ein allein aufkommender Atemstillstand (*kevala-kumbhaka*), der sich dadurch einstellt, indem der Atemzyklus durch die Einübung konzentrierter, feiner und ruhiger wird (vgl. Eckard, 2006, S. 158-159). Eliade (1977) weist im Zusammenhang auf die völlig paradoxe Situation hin, dass das „Leben im *pranayama* zugleich mit dem Anhalten des Atems“ besteht, das „sonst den flagranten Widerspruch zum Leben darstellt“ (vgl. Eliade, 1977, S.107).

Die Atemübungen zielen auf das Zur-Ruhe-Kommen des Atems ab, und versuchen dadurch auf den Geist einzuwirken (vgl. Eckard, 2006, S. 21). Die Desikachar (2000) beschreibt die Charakteristik der Atmung im Yoga so:

„Wie die Einatmung, die Ausatmung und die Atemverhaltung entsprechen auch die *pranayama*-Techniken ganz bestimmten Bereichen im Körper, die vom Atem erreicht werden sollen – etwa wenn der Atem den oberen Brustraum füllen oder tief in die Zwerchfellregion gelangen soll. Die Anzahl der Atemzüge und das Längenverhältnis von Aus- und Einatmung sind gleichermaßen wichtig. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Ausatmung gelegt, weil sie zur Beruhigung des Geistes beitragen kann“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 130).

Die speziellen Techniken des *pranayama* umfassen Zwerchfellatmung, Brustatmung, Bauchatmung, Wechselatmung, Vollatmung und verschiedenen Reinigungstechniken.<sup>6</sup> Da das Atemzentrum mit dem Nervenzentrum in Verbindung

---

<sup>6</sup> Für eine genauere Betrachtung der Atemtechniken im Yoga empfiehlt sich das Buch *Die große Kraft des Atems* von Lysebeth (1995), das nicht nur die speziellen Techniken und deren Wirkungen genau beschreibt, sondern auch einzelne Übungsanleitungen beinhaltet.

steht, üben diese technischen Übungen einen unmittelbaren Einfluss auf die Verfassung der übenden Person. (vgl. Lysebeth, 1995, S. 95). Je nach Dauer des Ein- und Ausatmens und der Pausen danach, und nach Nutzung des rechten oder linken Nasenganges, wird der Organismus in einen aktivierenden, wachen oder in einen beruhigenden und ausgeglichenen Zustand versetzt (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 188-193). Die Position des *pranayama* im achtgliedrigen Pfad zwischen *asana* und der beginnenden Konzentrationsübungen ist nicht zufällig, sondern mit der geistigen Beeinflussung und den psychischen Wirkungen der Atemregulierung zu erklären (vgl. Lysebeth, 1995, S. 149 f.). Die Techniken der Atemregulierung haben also neben der Funktion der Vorbereitung auf die weiteren Praktiken des Yoga auch unmittelbare positive physiologische Wirkungen auf die menschliche Körper, wie unter anderem die Steigerung der Zelltätigkeit, die Sauerstoffanreicherung des Blutes, eine verstärkte Blutversorgung und Dehnung der Wirbelsäule und deren Bereiche, eine Lösung der Verspannungen des Verdauungstraktes, eine Massage der inneren Organe des Bauches sowie die Steigerung der Elastizität und Geschmeidigkeit des Lungengewebes und der Bauchwand (vgl. Lysebeth, 1995, S. 135, S. 141, S. 185-187). Darüber hinaus sollen sie der Lebensverlängerung<sup>7</sup> förderlich sein. Desikachar (2000) verweist auf die Unmittelbarkeit und den langfristigen Nutzen dieser positiven Wirkungen der *pranayama*-Techniken (vgl. Desikachar, 2000, S. 131).

Das fünfte und letzte äußere Glied, *pratyāhāra*, bezeichnet die Sinneseinholung bzw. die Umwendung der Sinne, und befasst sich mit der „Umkehr der gewöhnlichen Blickrichtung der Sinne“ (vgl. Böhler, 2013, S.33). Diese Umkehr entsteht aus der Untätigkeit der Sinne bestimmte Objekte wahrnehmen zu müssen. Dabei „wird die objektive Welt wie von allen Sinnesgegenständen entblößt“, welche den „Geist nicht mehr in Anspruch nehmen“, somit eine bedeutende Leere entsteht, und der Geist sich der Entdeckung der inneren Wirklichkeit hingeben kann (vgl. Bäumer, 1976, S. 132).

---

<sup>7</sup> Desikachar (2000) erwähnt im Zusammenhang mit den *pranayama*-Techniken die Auffassungen der alten Weisen Indiens, die der Meinung waren, dass jeder Mensch die Zahl von 21600 Atemzügen pro Tag zur Verfügung habe über die gesamte Lebensspanne. Man könne sich dieser Atemzüge frei bedienen. Jedoch können diese durch Angst, kurzen Atem und unnötige Überanstrengung schnell ausgeschöpft werden. Andererseits kann ein kluger Einsatz des Atems, indem wir ihn gleichmäßig und leicht fließen lassen und so Atemzüge sparen zu einer Lebensverlängerung führen. Im Hinduismus werden diesen Vorstellungen eine besondere Bedeutung beigemessen, und die ersten paar hundert Atemzüge täglich nach dem Aufwachen dem allseits beliebten, elefantenköpfigen Gott Ganesha gewidmet, der für einen guten Neubeginn sorgt, Hindernisse beseitigt und allerlei Fähigkeiten verleiht. Der Atem steht in diesem Modell für einen täglichen Akt der Erneuerung (vgl. Desikachar, 2000, S. 131).

Die ersten fünf Glieder stellen eine Vorbereitung auf die letzten drei Glieder dar, und dienen dazu eine yogische Seinsverfassung erst zu erwerben. Ohne Einübung und Beherrschung der ersten fünf Glieder, bleibt ein Praktizieren der letzten drei Glieder ohne Erfolg (vgl. Böhler, 2013, S. 31). Die sechste Stufe, *dhāraṇā* (Konzentration), stellt das erste der drei inneren Glieder des Pfades von Patañjali dar, und wird erst durch die vorbereitende Übung des *prāṇāyāma* und des *pratyāhāra* ermöglicht. In diesem „außergewöhnliche Zustand“ wird der „Geist von allen Objekten entleert und hält sich in den Grenzen des inneren Raumes“ (vgl. Bäumer, 1976, S. 132). Dabei wird die Fähigkeit gelernt, sich ausschließlich auf einen einzigen Gegenstand zu konzentrieren, wodurch „die intentionale Ablenkung und Zerstreuung des Selbst von anderen Objekten verringert“ wird (vgl. Böhler, 2013, S. 35).

Die siebente Stufe des achtgliedrigen Pfades nach Patañjali ist *dhyāna*. Während sie bei Feuerstein (1981, S. 77) mit Versenkung übersetzt wird, wird sie bei Bäumer (1976, S. 132) mit Meditation bezeichnet. Während in den Stufen davor eine „innere und äußere Leere“ erzeugt wird (*pratyāhāra*), und versucht wird sich in Verbindung mit einem Gegenstand in dieser Leere zu halten (*dhāraṇā*), wird bei *dhyāna* „das Eingestimmtsein in diese einzige Erfahrung der reinen Leere des Raumes“ angestrebt (vgl. Bäumer, 1976, S. 132). Dies wird erst dann erreicht, wenn „die Konzentration auf einen Gegenstand mit dem Akt seiner Wahrnehmung völlig eins wird“ (vgl. Böhler, 2013, S. 35). Es ist ein Zustand eines „reinen Erfahrens ohne besondere Erfahrungen“, indem sich die „Zeit zum Stillstand“ kommt (vgl. Bäumer, 1976, S. 133).

Die letzte Stufe im klassischen Yoga des Patañjali ist *samādhi*, die bei Feuerstein (vgl. 1981, S. 77) als Ekstase bezeichnet wird, bei Bäumer (vgl. 1976, S. 123) aber mit Versenkung benannt wird, womit aber das Gleiche gemeint ist. Das Verweilen im Zustand der Meditation führt zur Auflösung der Objekt-Subjekt-Beziehung, das Objekt wird gleichzeitig zum Subjekt, „in dem das Objekt sich «in sich selbst»“ enthüllt, in seinem Wesentlichen enthüllt, so „als ob es «leer von sich selbst wäre»“ (vgl. Eliade, 1977, S. 87). Es gleicht „einer reinen Erfahrung ohne den, der erfährt“, wo „die äußere Welt sozusagen in die Luft gesprengt“ wird und „die leuchtende Objektivität in ihrer existentiellen Wahrheit“ bleibt (vgl. Bäumer, 1976, S. 133). „Für den Übergang von der «Konzentration» zur «Meditation» bedarf es keiner neuen Technik. Ebenso ist keine zusätzliche yogische Übung für die Erreichung des *samādhi* nötig, sowie es dem Yogi gelungen ist sich zu «konzentrieren» und zu «meditieren» (vgl. Eliade, 1977, S. 86). Dieser Zustand ist nur schwer zu erreichen und bedarf großer Anstrengung, auch ist

er von jenen, die ihn schon einmal erreicht haben äußerst schwer zu beschreiben. Jedenfalls scheint am Ende des achgliedrigen Pfades eine radikale Verwandlung der Seins-Verfassung zu stehen, bei dem Wahrnehmen und Handeln in Harmonie von statten gehen, und den Menschen aus den Spannungen, Verwirrungen, Konflikten und Chaos befreien, welche durch die jeweiligen fragmentarischen Weltbilder produziert werden (vgl. Bäumer, 1976, S. 117). Bäumer (1976) unternimmt den Versuch, den menschlichen Zustand nach dem Prozess der Transformation zu beschreiben:

„Ein Mensch, der diesen wunderbaren Vorgang des achtfachen Yogaweges durchläuft, wird ein wahrhaft menschliches Wesen und sieht die Welt, wie sie ist, in ihrer existentiellen Reinheit. Er gründet sich in seiner wesenhaften Identität, in der reines Sehen und wahres Tun sich verbinden. Eine solche sehende Tat ist eine neue Schöpfung. Sie ist fähig, die dunklen Mächte der Natur radikal zu verwandeln und zu selbstleuchtenden Kräften der Schöpfung in völliger Freiheit zu machen“ (vgl. Bäumer, 1976, S. 133).

Auch wenn dieser Zustand nur schwer zu erreichen ist, und dies nur den wenigsten praktizierenden Menschen gelingt, sollte dieses Ziel als erstrebenswert angesehen werden.

### 2.2.2 Der Hatha-Yoga

In der indischen Tradition ist der Hatha-Yoga die jüngste Entwicklung und wird mit „kraftvoller Yoga“ übersetzt (vgl. Eckard, 2006, S. 137). Während der Leib in der magisch-mythischen Tradition und in anderen asketischen Richtungen eine negative, ja geradezu bedeutungslose Würdigung zukommt, erfährt dieser im klassischen Yoga und besonders im Hatha-Yoga eine Aufwertung. Feuerstein (1981) merkt dazu an: „Die Umwertung des Physischen im Tantrismus erreicht ihren Höhepunkt mit der besonders im Hathayoga zur Geltung kommenden Neuschätzung des menschlichen Leibes“ (Feuerstein, 1981, S. 214).

Der Hatha-Yoga stellt eine Verbindung verschiedenster Yoga-Traditionen dar. Auch wenn dieser eine andere Richtung eingeschlagen hat, integriert er dennoch mehrere Elemente aus dem klassischen Yoga des Patañjali, aus den vedantischen und upanischadischen Lehren, wie auch aus dem Tantrismus. Der Hatha-Yoga betont dabei besonders, anders als etwa beim klassischen Yoga des Patañjali, die physischen Aspekte seiner Praxis, die auf feinstofflicher Ebene operiert. Durch konkrete körperliche Übungen werden diese feinstofflichen Elemente, namentlich die *nadis* (feinstoffliche „Kanäle“, die den ganzen Körper durchziehen), die *cakras* (feinstoffliche „Kreis“-Zentren, die in der Ebene der Wirbelsäule sitzen) und die

*kundalini*<sup>8</sup>-Kraft (eine psycho-physische Manifestation der weiblichen Energie) bearbeitet und stimuliert (vgl. Fuchs in Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 11).

Der Hatha-Yoga wird als ein Weg der Praxis beschrieben, der die Arbeit an sich selbst für weitere, tiefere Erfahrungen voraussetzt. Die Übungen des Hatha-Yoga umfassen die vier Bereiche *asana*, *pranayama*, *mudra*<sup>9</sup> und *Meditation* (vgl. Eckard, 2006, S. 154-155). Diese praktischen Übungen im Hatha-Yoga zielen auf die Kontrolle des Atems, der Muskeln, der Nerven und der Organe ab, durch die jeweiligen speziell dafür entwickelten praktischen Techniken. Die fortlaufende Praxis dieser Techniken bewirke ein Verbleiben von Krankheit und setze übernatürliche Kräfte frei.

„...they grew in another direction as the Hathayoga which was supposed to produce wonderful bodily feats of breath-control and control of involuntary muscles and organs through constant practices of elaborate nervous, muscular and breath exercises which were also associated with the art of healing diseases, keeping the body free from all kinds of diseases and supernatural powers” (Dasgupta, 1974, S.51).

Dieser Stile hat sich vor allem im Westen durchgesetzt. Wesentliche Inhalte des Hatha-Yoga sind Körperübungen, die aufmerksame Beobachtung des Atems, das Lernen von Entspannungstechniken und Ratschläge für eine gesunde Lebensweise (vgl. Müller, 2010, S. 15).

### 2.2.3 Weitere Formen von Yoga

Die alten indischen Schriften, wie die Upanischaden und die Bhagavadgita, beschreiben mehrere unterschiedliche Formen von Yoga, die sich in einzelnen Elementen voneinander unterscheiden, und jeweils andere Aspekte in den Mittelpunkt ihrer Ausübung stellen. Dabei verfolgen sie, wie weiter oben gezeigt wurde (Kapitel 2.1), alle das gleiche Ziel, nämlich die Vereinigung von Geist und Körper, die aber auf unterschiedlichem Wege erreicht wird. Über die Anzahl und die Einteilung der verschiedenen Formen von Yoga gibt es unterschiedliche Auffassungen. Dasgupta (1974) unterscheidet nur vier Formen von Yoga, die in den Upanischaden genannt werden, und deutet diese als die einzigen Yoga-Formen: „The Yogatattva Upanishad says that there are four kinds of yoga, the *Mantra Yoga*, *Laya Yoga*, *Hatha Yoga* and *Raja Yoga*” (vgl. Dasgupta, 1974, S.51).

---

<sup>8</sup> Der Begriff *kundalini*, im Besonderen im Kundalini-Yoga (vgl. Kapitel 2.28), wird oft mit einer Schlange gleichgesetzt, die als Symbol für die ruhenden Kräfte im menschlichen Körper stehen.

<sup>9</sup> Mudra bedeutet im Hatha-Yoga eine Körperhaltung mit hohem Schwierigkeitsgrad (vgl. Eckard, 2006, S. 159).

Neben diesen oben genannten Yoga-Formen lassen sich in anderen Texten weitere Yoga-Traditionen ausmachen, die jeweils unterschiedliche Betonungen auf die verschiedenen Elemente legen. Bhardwaj (2011) fügt in seiner Enzyklopädie den oben genannten Formen von Yoga noch weitere Typen hinzu und beschreibt diese wie folgt:

- *Bhakti Yoga*: Dies ist der Weg der Vereinigung der Seele und des Geistes durch Hingabe an Gott. Der Adept bleibt glücklich, singt und tanzt in Gottes Lob, er übergibt sich sowohl mental als auch physisch in Gottes Hände.
- *Karma Yoga*: Dies ist der Weg der Vereinigung der rechten Tat. Dabei zählen jene Taten als die richtigen, die nach Gottes Plan geschehen und weder Gefühle verletzen, noch jegliche Gewalt gegenüber jeglicher Kreatur im Universum hervorrufen.
- *Jnana Yoga*: Dies ist der Weg der Vereinigung durch Unterscheidung. Der Adept versucht die Wahrheit in logische Art zu durchdenken, um das Richtige und das Falsche zu finden.
- *Laya Yoga*: Dies ist der Weg der Vereinigung durch Auflösung des Egos in der Allweisheit. In diesem Yoga liegt die Betonung auf den Wörtern. Diese Wörter sind systematisch geordnet in Bezug auf Rhythmus und Gesang und gerichtet auf das Lob Gottes.
- *Tantra Yoga*: Dieser Weg betont die Vereinigung durch gesäte Wörter, Feuer und sexuelle Kraft. Dieser Weg ist nicht für die Masse bestimmt, da ein hohes Niveau an Selbstkontrolle gefordert ist.
- *Mantra Yoga*: Dies ist der Weg der Vereinigung durch Vibration der Schlüssel- bzw. Stammwörter. In diesem Yoga-Stil werden Klänge von Schlüsselwörtern in einer bestimmten Art und Weise rhythmisch gerufen (Gesänge), um den spinalen Plexus (Chakren) zu erwecken, und die Vereinigung vom Steißbein Plexus mit tausend lotusblättrigen Plexus kann erreicht werden durch Beibehaltung mentaler und physischer Disziplin (aus dem Englischen übersetzt in Bhardwaj, 2011, Kapitel IX, S. 9-11).

#### 2.2.4 Moderne Formen des Yoga

Unter dem Begriff des modernen Yoga werden all jene Formen verstanden, die sich aus den ursprünglichen Formen, wie dem Hatha-Yoga und dem achtgliedrigen Pfad

des Patañjali, entwickelten, sich auf diese in der einen oder anderen Art beziehen, und zu den gängigen, transnationalen Übungspraktiken heutzutage zählen.<sup>10</sup>

Durch die Rolle Englands in Indien, und die damit einsetzende Technisierung sowie dem gegenseitigen Interesse dieser beiden Kulturen, blieb der Yoga nicht mehr ein rein indisches Phänomen. Die Inder waren sich über das westliche Interesse an deren spirituellen Traditionen bewusst und waren darum bemüht ihre Lehren für eine westlich orientierte Form zu öffnen. Die Ausbreitung des Yoga von Indien in den Westen hat im neunzehnten Jahrhundert durch das Engagement von Vivekananda, ein Schüler von Ramakrishna, einen großen Aufschwung erfahren. Seine fachlichen Kenntnisse, seinen intellektuellen Fähigkeiten und nicht zuletzt seine guten Kenntnisse der englischen Sprache haben dazu beigetragen, dass Yoga im Westen viele Anhänger fand. Durch Vorträge, Seminare und Diskussionen, die er auf seinen Reisen in den USA, China, Japan und in Europa, vor allem in England, abhielt, hat er maßgeblich dazu beigetragen, dass der Yoga auch im Westen an Popularität gewann. Im zwanzigsten Jahrhundert waren die es beiden berühmten indischen Persönlichkeiten Ramana Maharshi von Arunachala und Aurobindo Ghosh, die maßgeblichen Einfluss auf die Ausbreitung und spätere wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Yoga im Westen hatten (vgl. Werner, S. 1977, S. 151-156).

Dieser dialektische Austausch zwischen Indien und dem Westen, aber auch seinerseits zwischen Indien und der Moderne selbst, führte zu den unterschiedlichsten Ausformungen des Yoga, sowohl in Indien, als auch im Westen (vgl. Singleton/Byrne, 2008, S.4). Diese modernen Formen des Yoga, die zu einem wichtigen Teil der heutigen, westlichen Praktiken der Körperarbeit zählen, sollten aber nicht, wie Samuel (2007) betont, aufgrund ihrer Nähe, an den authentischen indischen Praktiken gemessen, sondern hinsichtlich ihrer eigenen Bedingungen betrachtet werden (vgl. Samuel 2007, S. 178 zitiert nach Singleton/Byrne, 2008, S.6).

In der Folge werden die im Westen bekanntesten und meist praktizierten Yoga-Formen, des sogenannten modernen Yoga genannt und kurz beschrieben.

---

<sup>10</sup> Zum genaueren Verständnis und den damit verbundenen Problemen des Begriffes modernes Yoga vgl. Singleton/Byrne, 2008, S. 6 ff.

Eine schillernde und für die Verbreitung des Yoga äußerst bedeutende Persönlichkeit war der Gelehrte Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989).<sup>11</sup> Er entwickelte einen eigenen Yoga-Stil<sup>12</sup>, der sich auf unterschiedliche Texte bezog, und von den beiden Prinzipien *vinyasa krama* und *vinijoga* geprägt ist. Ersteres bezieht sich auf den methodischen Aufbau der Hatha-Yoga-Praxis, und zweiteres steht für die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse der praktizierenden Personen. Er legte seine Yoga-Praxis therapeutisch (vgl. Eckard, 2006, 187 f.).

Der von Krishnamacharya entwickelte Yoga-Stil wurde von seinen Schülern und Schülerinnen übernommen und weiterentwickelt, sodass zahlreiche heutzutage verbreitete Yoga-Stile entstanden sind. Die bekanntesten sind:

- *Astanga-Vinyasa*<sup>13</sup> Yoga nach Pattabhi Jois: Für diesen Stil bildet der achtgliedrige Pfad des Pantanjali den geistigen Hintergrund. Unter *vinyasa* wird hier eine *asana*-Praxis verstanden, die dynamische Stellungen umfasst. Es werden sechs Übungsabfolgen von *asana*-Reihen mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad energetisch und kraftvoll ausgeführt, die mit rhythmischer Ein- und Ausatmung und verschiedenen *bandhas*<sup>14</sup> verbunden ist (vgl. Eckard, 2006, S. 190).
- *Iyengar Yoga* nach B.K.S. Iyengar: Zentrales Merkmal dieser Yoga-Richtung ist, dass sie auf den beiden Aspekten der *asanas* und dem *pranayama* ausgerichtet ist. Dieser Stil befasst sich mit einer detaillierten Arbeit am Körper. Die Techniken des *pranayama* werden erst nach sorgfältiger Stärkung, Öffnung und Sensibilisierung des Körpers durch die *asana*-Praxis begonnen. Iyengar-Yoga gilt als ein harter Stil, die praktischen Körperübungen sind anspruchsvoll, fordernd und manchmal schweißtreibend, jedoch steht nicht nur das Gelingen dieser komplizierten Positionen im Vordergrund, sondern ist es wesentlicher bei

---

<sup>11</sup> Krishnamacharya war einer unter anderen Yogameistern, der den Yoga des 20. Jhdts. prägte, welcher im Unterschied zum traditionellen Yoga für eine breitere Bevölkerung zugänglich war, und auch Frauen als Schülerinnen annahm (vgl. Eckard, 2006, S. 167).

<sup>12</sup> Desikachar (2000) beschreibt das Konzept von *vinyasa* als ein schrittweises, wohl überlegtes Vorgehen beim Handeln, welches durch ein allmähliches Sich-Annähern an einen Punkt, der vorher unerreichbar war, charakterisiert ist (Desikachar, 2000, S. 140).

<sup>13</sup> Dieser Stil wurde von Schülern und Schülerinnen in den USA als *Power Yoga* populär gemacht (vgl. Eckard, 2006, S. 190).

<sup>14</sup> Mit *bandhas* werden verschiedene Verschlussübungen bezeichnet, Muskelkontraktionen im Rachen, Unterleib und Anusbereich. Sie werden als Teilübungen der *mudras* verstanden, womit im Hatha-Yoga anspruchsvolle Fortgeschrittenen-Übungen bezeichnet werden, die nur von kompetenten Lehrern und Lehrerinnen erlernt werden sollten (vgl. Eckard, 2006, S. 159-160).

der Ausführung auf das innere Gefühl zu achten. (vgl. Adams und Andrews in Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 68-69).

- Viniyoga nach T.K.V. Desikachar: T.K.V. Desikachar, ein Sohn Krishnamacharyas, lehrt einen Hatha-Yoga, der an die beiden Prinzipien viniyoga und vinyasa krama seines Vaters anknüpft, bei dem aber die eigenverantwortliche Übungspraxis der Schüler und Schülerinnen im Mittelpunkt steht. Die Yoga-Praxis besteht in diesem Stil immer aus Teilübungen, die auf die körperlichen und geistigen Voraussetzungen jedes Einzelnen und jeder Einzelnen angepasst wird, und sorgfältig aufgebaut ist. Dieser Stil ist von allen Glaubensrichtungen und allen Normen befreiter Übungsweg (vgl. Eckard, 2006, S. 190).

### 2.3 Asanas – die Körperpositionen

Asana ist die dritte Stufe des Yogaweges nach Patanjali. Obwohl die Körperpositionen nur eine der acht Stufen im Yoga-Sūtra des Patañjali darstellt, scheint diese mehrheitlich in den modernen Yoga-Formen das zentrale Element zu sein. Die Gründe hierfür können einerseits in den philosophischen Differenzen des West-Ost-Denkens, und andererseits in Nützlichkeitsprinzipien hinsichtlich der Ziele der Ausübung, wie Fitness, Gesundheit und Wohlfühlen oder Ausgleich, gefunden werden. Diese Annahme über die Ausübung der modernen Formen des Yoga wird auch von Smith (in Singleton/Byrne, 2008, S. 142) geteilt, wenn er über die Praktizierenden des Ashtanga-Yoga, aber auch generell über die Yoga-Übenden im Westen wie folgt berichtet: „The majority of these practitioners practice asana on an occasional basis for the purposes of keeping fit and flexible and managing stress.“

Ursprünglich bezeichnet der Begriff *asana* den Meditationssitz, der auch schon als eine Übung verstanden wurde. Im Unterschied zum klassischen Yoga kennt der Hatha-Yoga zahlreiche unterschiedliche Körperhaltungen, von denen über einhundert in den indischen Schriften beschrieben werden, und auch heute noch zahlreiche Variationen dieser *asanas* entstehen. Bei den *asanas* kann zwischen gehaltenen Stellungen und dynamischen Bewegungen unterschieden werden (vgl. Eckard, 2006, 155 f.). Die Beschreibungen dieser Körperhaltungen finden sich vorrangig in den Hatha-Yoga-Abhandlungen, während sie bei Patañjalis Yogalehre nur sehr flüchtig vorkommen, da hier die Lehre von einem *guru* weitergetragen wird (vgl. Eliade, 1977, S. 61).

Die Asana-Praxis ist ein wesentlicher Teil in fast allen Yoga-Stilen, die einen betonen diesen mehr, die anderen eher weniger. Dabei scheint es nicht alleine von dringlicher Wichtigkeit zu sein, ob diese Position exakt und in aller Richtigkeit ausgeführt wird, sondern dass bei beim Üben auf die Rückmeldungen des Körpers geachtet wird. Adams und Andrews (2009) halten dies in Ihrer Zusammenfassung über den Iyengar-Yoga fest: „Wenn Yoga ohne diese «Rücksicht» geübt wird, in der Vorstellung, daß die Zahl der gemeisterten āsanas den spirituellen Fortschritt angibt, ist es kein Yoga mehr. Es sind der physische, der physiologische, der emotionale, der intellektuelle Körper, die zusammen ein āsana ausmachen“ (vgl. Adams/Andrews in Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 68). Die innere Haltung, mit welcher eine Übung ausgeführt wird ist entscheidend über die Auswirkungen, damit sich ein Zustand der Entspannung einstellen kann. Dazu meint Sriram (2001):

„Sich zu entspannen wird im Yoga als aktive Tätigkeit begriffen, die zu einem Zustand körperlichen und geistigen Wohlbefindens führt. Dieser Zustand gleicht weder aufgeregter Anspannung noch dumpfer Schläffheit. Asanam zielt auf Ausgleich und Vereinigung dieser beiden Haltungen. Wer dies durch das Üben erreicht, übt im Sinne von Yoga“ (Sriram, 2001, S. 18).

Die Auswahl und die Anzahl der Übungsabfolgen erfolgt je nach Ziel und Methode des jeweiligen Yoga-Stiles, und wird vom jeweiligen *guru*<sup>15</sup>, Lehrer oder Lehrerin, festgelegt, und werden in der Regel an die jeweiligen Bedürfnisse, Niveaus und Verfassung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst. Die Person eines *gurus* ist im Yoga unerlässlich und von zentraler Bedeutung für das Erlernen und den Fortschritt der Yogapraxis, was an anderer Stelle noch genauer zu zeigen wird (vgl. Kapitel 2.6). Diese Körperübungen wirken nicht nur auf einzelne, bestimmte Teile des Körpers wie Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Organe, sondern üben auch Einfluss auf bestimmte physiologische Prozesse des Körpers aus. Die Übungen sollten immer mit der notwendigen Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Diesen Umstand beschreibt Eliade (1977) so:

„Das Wesentliche ist, daß das *asana* dem Körper eine starre Festigkeit gibt und zu gleicher Zeit die physische Anstrengung auf ein Minimum reduziert. Man vermeidet dadurch das störende Gefühl der Ermüdung und des Schwachwerdens bestimmter Körperteile, man regelt die physiologischen Prozesse und ermöglicht es der Aufmerksamkeit, sich ausschließlich auf den fließenden Teil des Bewußtseins zu richten“ (vgl. Eliade, 1977, S. 61).

Einige Asanas sind einfach, andere sehr komplex, deren erfolgreiche Ausführungen nur durch das ständige und konsequente Üben erreicht wird. Aus diesem Grund bedarf

---

<sup>15</sup> *guru* ist ein indischer Ausdruck, für den es keine weibliche Form gibt.

es bei den Körperübungen einer regelmäßigen und längerfristigen Praxis der jeweiligen Asanas. Dabei ist die korrekte Ausführung der Übungen ein ganz entscheidendes Element.

„Richtig ausgeführt wird jede *asana*-Praxis die Muskelkraft und den Muskeltonus erhöhen, die Beweglichkeit verbessern, Unreinheiten beseitigen und viele andere segensreiche Auswirkungen zeitigen. Es kann jedoch nicht genug betont werden, dass *asana* unter kompetenter Anleitung einer Lehrerin oder eines Lehrers gelernt werden müssen, und zwar konstant über einen längeren Zeitraum. Ungenau ausgeführte Yoga-Übungen können eine Person schwächen, ja sogar schaden“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 129).

In den traditionellen Texten werden über einhundert Formen von *asanas* genannt, die zahlreiche Variationen beinhalten (vgl. Eckard, 2006, S. 156). Die Positionen haben sowohl im Indischen als auch im Deutschen größtenteils Namen von Tieren und anderen Objekten der Natur, die sie aus den Beobachtungen der alten Meister erhielten und versuchen die Bewegungen und Haltungen der Objekte der Natur nachzuahmen (vgl. Müller, 2010, S. 16). Dabei werden verschiedene Haltungen, Bewegungsrichtungen und Schwierigkeitsgrade unterschieden, die sich in dynamischer oder statischer Form geübt werden. Es finden sich Haltungen im Stehen wie *Ardha padma tatasana* (Baum) oder *Virabhadrasana* (Held oder Heldin), Haltungen im Sitzen wie *Dandasana* (Sitz mit gestreckten Beinen) oder *Vajrasana* (Fersensitz), Haltungen im Liegen wie *Bhujangasana* (Kobra) oder *Shalabhasana* (Heuschrecke) sowie Umkehrhaltungen wie *Adhomukha shvanasana* (nach unten schauender Hund) oder *Viparati karani* (Schulterstand). Die Bewegungsrichtungen lassen sich in Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsbeugen und Rumpfdrehungen einteilen. Die Variation des Schwierigkeitsgrades wird durch die Anzahl der Wiederholungen, die Veränderung der Position, die Kombination von dynamischem und statischem Üben und die Verbindungen der Körperpositionen sichergestellt. Daneben finden sich zahlreiche Ausgleichs-, Dehn- und Entspannungsübungen, die in den verschiedenen Übungsabfolgen integriert werden (vgl. Ilg, 2008, S. 25-98).

Die bekannteste Übungsabfolge ist *sura-namaskar* (Sonnengruß), von dem es wiederum mehrere Variationen gibt, und in der Regel aus einer fließenden Verbindung von zwölf *asanas* besteht, wobei sich die Ausgangshaltungen zum Ende hin in umgekehrter Reihenfolge wiederholt (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 152 ff.).

## 2.4 Yoga und Gesundheit

Der Yoga vertritt eine ganzheitliche Gesundheitsauffassung, in der die Person, die Yoga praktiziert, die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt, und den Zusammenhang zwischen den eigenen Handlungen und deren Auswirkungen auf den eigenen Zustand erkennt. Neben der Stabilisierung der körperlichen und seelischen Verfassung wird der Yoga übenden Person auch eine Lebensweise vermittelt, die zu bewussteren Entscheidungen für Verhaltensweisen sensibilisiert, die der eigenen Person guttun und der Gesundheit förderlich sind (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 239). Müller (2010, S. 15) formuliert die ganzheitliche Sicht im Yoga, die versucht nicht nur einzelne Elemente isoliert für sich zu betrachten, damit: „Soziale, kognitive und motorische Komponenten werden in Zusammenhang betrachtet und schulen so beispielhaft Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit“.

Desikachar (2000) benennt die grundlegenden Komponenten, die im Yoga die menschliche Gesundheit fördern:

„Die richtigen Körperübungen, die Regulierung des Atems, Selbsterforschung, nährendes Essen – dies sind dem Yoga zufolge Grundkomponenten der Gesundheit. Hierbei fällt sofort auf, dass es sich um allgemein gültige, zeitlose Praktiken handelt, die sich in allen Heiltraditionen, einschließlich der modernen allopathischen Medizin finden. Dennoch gibt es zwischen dem allopathischen und dem yogischen Gesundheitsansatz ganz grundlegende, sich gegenseitig aber durchaus ergänzende Unterschiede“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 140 f.).

Nach Desikachar (2000) betrachtet die moderne Medizin den Menschen von außen, und leistet die Wiederherstellung der Gesundheit des Menschen durch das Differenzieren, Analysieren und gründliche Testen spezifischer Heilmittel, während sich für ihn der Yoga dem Menschen von innen, über den Geist nähert. Dabei wird der Mensch als Gesamtsystem verstanden, das aus mehreren verschiedenen Komponenten besteht, und dessen Beeinflussung einzelner Komponenten Auswirkungen auf das ganze System haben. Im Yoga wird dadurch eine schrittweise Steigerung des Wohlbefindens angestrebt (vgl. Desikachar, 2000, S. 141). Entscheidend für die Gesundheit ist eine Veränderung, die aktiv von der jeweiligen Person angestrebt werden muss, sei es die Umstellung bestimmter Gewohnheiten wie Rauchen oder Sport, die Umstellung der Nahrung oder bestimmte Verhaltensweisen. Die positive Nachricht des Yoga ist, dass jeder und jede Einzelne es selbst in der Hand zu haben scheint, diese Veränderung zu bewirken.

„Dieses Bemühen hat es in allen Kulturen gegeben. Doch, wie bereits gesagt, befinden wir uns heute in einer besonders glücklichen Lage, vorausgesetzt wir besitzen die Klugheit, die mannigfaltigen Praktiken der alten Heiltraditionen und das Instrumentarium der modernen Medizin zusammenzubringen. Dadurch können wir mehr Verantwortung für unser körperliches, geistiges und spirituelles Wohlbefinden in die eigenen Hände nehmen, was uns die Hoffnung auf eine längere Lebensspanne und eine höhere Lebensqualität gibt“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 143).

Die Yoga-Praxis nimmt Einfluss auf die Gefühlswelt, und fördert positive Gefühle wie Freude, Vertrauen, Hoffnung, inneren Frieden und heitere Gelassenheit. Durch die Überwindung von Schmerzen und Körperschwächen stellt sich ein körperliches Wohlbefinden ein. Durch die Beseitigung von Energiestaus, die Anregung der Organfunktionen und das Zum-Fließen-Bringen der Körpersäfte werden dem Menschen negative geistige Energien genommen (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 245). Sriram (2001) beschreibt wie sich ein Zustand innerer Gelassenheit in der Yoga-Praxis einstellt:

„Der Körper findet zu Haltungen, in denen Ruhe nicht verloren geht durch zu viel Wachheit und Festigkeit nicht aufgelöst wird durch Gelassenheit. Entspannung und Anspannung verschmelzen zu einem harmonischen Zustand. Diese Empfindung des Körpers nennt man im Yoga *Sthirasukham-Asanam*, die <glückliche> Haltung. In dieser Haltung sind wir stabil; es gelingt uns, darin zu verweilen, ohne Schmerzen zu verspüren, die zu negativen Gedanken führen können“ (Sriram, 2001, S. 18-19).

Durch regelmäßiges Üben wird dieser harmonische Zustand verfeinert und es stellt sich allmählich ein Gefühl der Gelassenheit ein. Der Körper wird dadurch widerstandsfähiger gegenüber äußeren Umständen und reagiert unempfindlicher auf Überforderungen (vgl. Sriram, 2001, S. 19). Entscheidend ist es die schon erwähnte Lebenskraft, *prana*, im eigenen Körper zu halten. Dazu meint Desikachar (2000):

„Hiernach betrachten wir einen aufgewühlten Geist, der zu Krankheit führen kann, als einen, der *prana* über den Körper hinaus verströmt. Wahre Gesundheit dagegen drückt sich in dem ungehinderten Fluss von *prana* im Körper und dem Nichtverströmen von *prana* über den Körper hinaus aus“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 127).

Bhardwaj (2011) hebt die positiven Auswirkungen der *asana*-Praxis auf koordinative und konditionelle Fähigkeiten der übenden Person hervor. Er spricht aber auch mögliche Erfahrungen der Körperwahrnehmung an, die mit der Übung einhergehen und Auswirkungen auf die seelische Verfassung der praktizierenden Person haben:

„Yoga positions are a great way to get a feel for body balance and your position in space. Yoga postures are the best balance exercises. As you become aware of your body position, you will slowly learn ton sense, if you pay attention, that just the slight shift of your body weight changes your body balance, changes how you use a particular muscle, and changes your focus. ... In Yoga, just when you thought you couldn't hold a pose, if you moved a certain way, even if it was only a slight shift, it suddenly became more comfortable and the effort lessoned. Using these shifts to re-group, and re-sense your

position in space is a body self-awareness experience that reorganizes and retrains your muscles and nerves. This neuromuscular education is very important in understanding your body and becoming more balanced. This is a metaphor for the changes you will also feel in your body-mind-soul. By working on your body, you care for your soul (See Self-Love – Caring for Your Body is Caring for Your Soul)” (vgl. Bhardwaj, 2011, S. 223 f.).

Neben der Stärkung der Skelettmuskulatur, besonders im Rumpfbereich, kommt es über die Körperübungen auch zu einer Lockerung Muskulatur, was zur Lösung von Blockaden führt. Verschiedene *asanas* tragen darüber hinaus auch zur Anregung des Stoffwechsels und zur besseren Verdauung bei. Über die Atemübungen und die Erfahrung der Atemräume des eigenen Körpers gelingt es den Atemrhythmus zu beruhigen, der auf das gesamte Nervensystem beruhigend einwirkt (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 115).

Das Gesundheitskonzept im Yoga umfasst auch die Ernährung des Menschen. So lassen sich neben den praktischen Übungen auch Empfehlungen für bevorzugte Nahrungsmittel finden, die auf die jeweilige Praxis abgestimmt und dieser förderlich ist. Desikachar (2000) formuliert dies so: „Die Nahrung, die nährt, bedeutet Harmonie für Körper und Geist; sie liefert Energie für klares Denken und Handeln, und sie fördert die Gesundheit. Die Nahrung, die verzehrt, bewirkt natürlich das Gegenteil“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 136). In den alten Texten lassen sich jedenfalls keine nähere Informationen finden, welche Nahrungsmittel<sup>16</sup> genau als jene gelten, die die Gesundheit fördern, es werden aber auch keine ausgeschlossen, da sie individuell auf die Bedürfnisse und kulturellen Bedingungen des einzelnen Menschen abgestimmt werden müssen. Es wird aber darauf hingewiesen, dass eine leichte Nahrung vorgezogen werden sollte, da diese besser verdaulich, folglich kein Trägheitsgefühl hervorruft, somit für die Yogapraxis besser vereinbar sei. Wichtig festzuhalten ist aber, dass im Yoga, entgegen vieler Meinungen, kein Gebot zu einem rein vegetarischen Ernährungsstil besteht (vgl. Desikachar, 2000, S. 136).

Im Westen hat sich heute eine eigene Yoga Richtung entwickelt, die sich dem Gesundheitsaspekt verschreibt, und sich in erster Linie der Stabilisierung von Körper und Geist in der heutigen stressvollen Alltagswelt widmet. Der Gesundheits-Yoga schließt an der aus Indien stammenden Yoga-Therapie an, die mit der Lebenskunde

---

<sup>16</sup> Es werden unter anderem zwischen *rajasichen* Nahrungsmittel, die „stimulierend auf unser ganzes System“ wirken, und *sattvische* Nahrungsmittel, die „unsere Energien bewahren oder steigern können, ohne sie aus dem Gleichgewicht zu bringen“, unterschieden (vgl. Desikachar, 2000, S. 137).

Ayurveda eng in Verbindung steht, und auf die Heilung von kranken Menschen abzielt. Dabei versucht sie neben den körperlichen Symptomen auch die geistigen, spirituellen Ursachen für einen kranken Zustand zu ergründen, die den Ausgangspunkt für eine bewusste und gesunde Lebensführung ausmachen. Die spirituelle Gesundheit geht mit der Bewusstheit über das eigene Selbst einher, und äußert sich in einer Verankerung im Selbst und einer Bewusstheit für eine in-sich-stimmige und heilsame Lebensführung (vgl. Eckard, 2006, S. 31-37).

## 2.5 Yoga und Erziehung

In der Yogapraxis werden abseits der technischen Übungen auch eine geistige Haltung mitgegeben, die ein Ausgangspunkt für einen Prozess der Veränderung ist, die von innen her erfolgt. Yoga ist ein Entwicklungsprozess, der längere Zeit in Anspruch nimmt, und bei dem sich mit fortlaufender Praxis ein yogisches Bewusstsein einstellt (vgl. Saraswati, 2009, S. 31).

„Yoga is not only asana and pranayama, it is an attitude, an awareness of your interaction with life and the ability to ensure smooth passage through moments of difficulty. So, yoga is an ongoing process of education“ (Saraswati, 2009, S. 31).

Es geht darum die Handlungen und Verhaltensweisen mit sich selber in Einklang zu bringen, und gegebenenfalls zu ändern. Diese Veränderung bedarf immer einer Anstrengung, die nur aus eigener Einsicht und Motivation erfolgen kann. Der damit einhergehende bewusste Verzicht auf Gewohnheiten und bestimmte Handlungen, denen die praktizierende Person täglich widerstrebt, trägt das Potential der Wandelbarkeit in sich, das sich mit der Zeit entfalten kann (vgl. Eckard, 2006, S. 34). Desikachar (2000, S. 126) spricht diese Veränderbarkeit an, die in den Yoga-Sutren des Patanjali beschrieben wird: „Haben wir verstanden, dass alles Erfahrbare dem Wandel unterliegt, lernen wir auch die großen Möglichkeiten schätzen, die uns die *Yoga Sutras* aufzeigen: Alles lässt sich auf bestimmte Weise verändern“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 126). Durch das Schulen innerer Achtsamkeit in der Yogapraxis werden die Voraussetzungen für die Wahrnehmung automatisierter Verhaltensmuster geschaffen, und durch die Sensibilisierung immer feinerer Schichten können die Auswirkungen der eigenen Verhaltensweisen erkannt werden. Zudem wird die persönliche Entwicklung durch die Kultivierung einer inneren Haltung gefördert, die von den Attributen des Nicht-Bewertens und der Achtung und Offenheit für eigene Schwächen gekennzeichnet ist (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 270 f.).

Saraswati (2009, S. 6) benennt den Zweck von Erziehung durch Yoga mit „Stärkung des Selbstwertes“ und „Jugendförderung“. Die yogische Erziehung zielt auf die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen ab, und nicht wie in der westlichen Erziehung vorrangig auf die Vermittlung von Fähigkeiten und Wissen. Saraswati (2009) plädiert für ein Umdenken in der westlichen Erziehung:

„We need to move from the system of job-oriented education into self-education, and self-education is where yoga comes in: learning to channel the faculties of the human personality, of human nature; learning to focus the mind, to have clarity of mind, concentration of mind; and learning to recognize the principles that govern a human personality in the form of strengths, weaknesses, ambitions and needs“ (Saraswati (2009, S. 45).

Saraswati (2009) begründete mit anderen ein System der Erziehung durch Yoga namens „gurukul“, bei dem die Kinder und Jugendlichen einem spirituellen Meister unterrichtet werden. Er stellt das SWAN-Prinzip (Strength, Weakness, Ambitions, Needs)<sup>17</sup> vor, das an erster Stelle von drei Schritten der yogischen Erziehung steht. Diese vier Parameter sind jeder menschlichen Persönlichkeit innewohnend, und müssen von jedem Menschen individuell erkannt und hinterfragt werden, damit sie nicht verwechselt werden. Erst wenn erkannt wird, dass diese Prinzipien unsere Persönlichkeit beherrschen, setzt eine Veränderung der Einstellungen und Wahrnehmungen ein, was den Beginn yogischer Erziehung darstellt (vgl. Saraswati, 2009, S. 33). Der zweite Schritt der Erziehung im Yoga ist die Ausweitung der Bewusstheit nach außen, um die geistigen Fähigkeiten zu verbessern. Der Zustand innerer Harmonie setzt erst mit der harmonischen Beziehung zum Außen. Diese Gerichtetheit der geistigen Bewusstheit in der Konzentration führt dazu, dass die Kinder und Jugendlichen kreativer und offener werden, ihre Interaktionen verstehen und ihre Lage und Position in der Familie, in der Gesellschaft und in der Welt begreifen. Die dritte Stufe beinhaltet Meditation im weitesten Sinne. Damit ist weniger die siebte Stufe nach Patanjali gemeint, sondern ein Prozess der Ich-Findung, der Akzeptanz der eigenen Person und des Lebens dieses eigenen Selbst mit dessen Eigenheiten und Unzulänglichkeiten (vgl. Saraswati, 2009, S. 45-48). Saraswati (2009) bezieht den Aspekt des Lebens in einer Gesellschaft ins Erziehungskonzept ein, bei dem es darum geht kreatives und konstruktives Handeln einzuüben und zu lernen sich selbst auszudrücken (vgl. Saraswati, 2009, S. 48).

---

<sup>17</sup> SWAN steht in Deutsch für Stärken, Schwächen, Ziele und Bedürfnisse.

Die yogische Erziehung zielt auf die Mündigkeit des Verstandes und der Bewusstheit ab, die sich in der Balance, Harmonie und Frieden im Umgang mit den Alltagssituationen äußert (vgl. Saraswati, 2009, S. 31). Diese Mündigkeit ist nur durch die Beschäftigung mit der eigenen Person zu erreichen, und kann nicht von außen gelehrt werden, sondern lediglich geführt oder angeleitet werden. In diesem Zusammenhang stellt Eckard (2006, S. 115) fest: „Wer den wahren Meister sucht, der braucht nicht in die Höhlen des Himalaya zu gehen. ... Der wahre Meister wohnt im Innersten eines jeden Menschen“. Das Selbstbewusstsein und der Glaube an die eigenen Potentiale spielen eine entscheidende Rolle im Yoga. Sriram (2001) spricht von einem Urvertrauen, das von Beginn des Lebens an in jedem Menschen vorhanden ist, und das es wieder zu entdecken gilt:

„Dieses Vertrauen in den Körper heilt nicht nur die Krankheiten, sondern packt sie an ihrer Wurzel. Das Wissen um dieses Vertrauen ist jedoch nicht nur im Körper gespeichert, es ist auch Teil unseres friedlichen, unberührten Selbst. Um in aller Tiefe zur Heilung zu gelangen, ist das Vertrauen in das alles überragende, innerste Selbst der direkte Weg. Das ist Selbstheilung im wahrsten Sinne des Wortes“ (vgl. Sriram, 2001, S. 40).

#### 2.5.1 Die Rolle des *guru*<sup>18</sup>

Der *guru*, der Lehrer oder die Lehrerin, nimmt in der Yogapraxis eine wichtige Position ein. In allen Yoga-Traditionen und Yoga-Schulen finden sich ganz bestimmte Abstammungslinien von *gurus*, die weit zurückreichen, und mittels welcher die Weitergabe der jeweiligen Praktiken und Wissens sichergestellt ist. Die Unterrichtung und die Schulung der Inhalte von Angesicht zu Angesicht und von Herz zu Herz ist ein wesentlicher Bestandteil im Yoga, da nur auf diese Weise die Gesamtheit der Lehre weitergegeben kann. Liberman (in Singleton/Byrne, 2008) stellt dazu fest:

„In all of the Indian systems – Hindu, Sikh, Buddhist, Jain, Muslim – there is a lineage of gurus, each of whom has taken a personal responsibility for teaching their students, face to face and heart to heart, what is genuine. And one's personal teacher has learned it from the teacher's teacher. In this way, the names of actual teachers of the lineage can be enumerated for many generations but, more important, something of the actual taste of the spiritual insight that is to be derived from a yogic practice can be transmitted“ (vgl. Liberman in Singleton/Byrne, 2008, S. 109).

Die Weitergabe des Wissens und Könnens einer kompetenten Person, die in einer langen Überlieferungstradition steht, führt zur Gewissheit auf dem richtigen Weg zu sein. Dies gibt dem Schüler und der Schülerin Halt und Orientierung, und vermittelt

---

<sup>18</sup> Es ist keine weibliche Form dieses Begriffes bekannt. In den Texten wird immer „vom guru“ oder „einen guru“ gesprochen.

Zuversicht richtig angeleitet zu werden (vgl. Eckard, S. 27). Entscheidendes Kriterium im Unterricht von Yoga scheint aber nicht die Mündlichkeit der Weitergabe der Kenntnisse und des Wissens per se zu sein. Die Notwendigkeit eines *gurus* bedeutet auch nicht, dass das Erlernen der Techniken und Übungen aus Lehrbüchern und anderen verschriftlichten Texten als weniger wertvoll erachtet wird. Wie Liberman (in Singleton/Byrne, 2008) feststellt geht es dabei in erster Linie um die Wertschätzung der Präsenz eines *gurus* mit dessen spiritueller Aura:

“This is not to value orality over printed media for its own sake: It is to value the presence of a spiritual teacher who has retained a connection with the motives of his or her own teacher. In all of these systems (except perhaps Islam), the *core* of the practice rests *not in docile texts* but in what has been transmitted in person” (vgl. Liberman in Singleton/Byrne, 2008, S. 109).

Der Yogalehrer und die Yogalehrerin kommt in der Unterrichtssituation eine besondere Aufgabe zu, die mit Verantwortung und Vertrauen gegenüber seinen Schülern und Schülerinnen einhergeht. Um diese Aufgabe zu erfüllen, bedarf es seitens der unterrichtenden Person bestimmter Eigenschaften und Fähigkeiten, die es ermöglichen den Schüler oder die Schülerin auf ihrem Weg bestmöglich zu unterstützen. Desikachar (2000) verdeutlicht die Auslegung des Unterrichts auf die Ausgangsposition und die Bedürfnisse des Schülers und der Schülerin:

„Nur der Schüler zählt. Es ist die Aufgabe des Lehrers, den Schüler zu einer Entwicklung zu führen, die dessen einzigartiger Situation und dessen Fähigkeiten entspricht. Ein solcher Ansatz kennt keine Normen, keine Konformität. Auch kann es darin nicht die Absicht geben, Schülerinnen und Schüler nach den Vorstellungen und Zielen des Lehrers zurechtzubiegen. Der Lehrer ist vielmehr wie ein Spiegel, der aber nicht nur ein zweidimensionales Bild reflektiert, sondern alle Seiten spiegelt über einen längeren Zeitraum hinweg; der auch in die zwischenmenschlichen Beziehungen hineinleuchtet und der vor allem die Auswirkungen der Sinne und Gefühle auf den Geist aufzudecken vermag“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 220).

Hinsichtlich des Kriteriums der persönlichen Erfahrung und des Eigenkönnens von einem Yogalehrer und einer Yogalehrerin scheint es in den verschiedenen Traditionen unterschiedliche Auffassungen zu geben. Für Desikachar (2000) ist das Eigenkönnen nicht das wesentliche Kriterium, das einen Yogalehrer und eine Yogalehrerin für qualifiziert bestimmt: „Ein guter Yoga-Lehrer, eine kompetente Lehrerin muss auch nicht unbedingt die ganze Bandbreite komplizierter *asana* beherrschen“ (Desikachar, 2000, S. 219 f.). Für ihn sind andere Kriterien wichtiger, die ein Yoga-Lehrer und eine Yoga-Lehrerin erfüllen sollte:

„Ein Yoga-Lehrer sollte den Yoga leben – er sollte das Gelehrte selbst praktizieren. Yoga zu leben bedeutet zunächst vor allem, kontinuierlich zu üben und sich selbst zu erforschen. Das ist keine Frage des Stils“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 219).

Neben dem regelmäßigen Praktizieren und dem Eigeninteresse zählt das Bekenntnis zur Wahrheit zu einer weiteren wichtigen Eigenschaft eines *gurus* zählt. Dabei ist zu beachten, dass sie dem Schüler oder der Schülerin nicht schadet, und dass sie in einer verständlichen und erträglichen Art und Weise dargebracht wird (vgl. Desikachar, 2000, S. 220 f.). Weiters spricht Desikachar (2000) das Einfühlungsvermögen an, das ein Yoga-Lehrer oder eine Yoga-Lehrerin besitzen sollte, um sich auf den jeweiligen Schüler und Schülerin einlassen zu können:

„Schließlich und endlich muss ein Lehrer vor allen Dingen eines tun: Er muss das Wohl seines Schülers über sein eigenes stellen. Das ist eine Angelegenheit des Herzens, nicht des Verstandes. Ich kenne Menschen von hervorragendem Verstand und mit enormem Wissen über Yoga, die nicht imstande sind zu lehren. Es ist für sie kein Herzensanliegen. Das soll kein Tadel sein, denn sie sind besten Willens und tragen viel zum Verständnis des Yoga bei, etwa durch Forschung oder Publikationen. Jeder von uns ist anders, und das bedeutet auch, dass die für jeden Lehrer und jede Lehrerin unabdingbare menschliche Anteilnahme nicht in allen gleich stark vorhanden ist“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 221).

Die LehrerIn-SchülerIn-Beziehung ist im Yoga von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt, in welcher auch der Lehrer oder die Lehrerin lernt, da die Unterrichtssituation immer wieder neue Aspekte hervorbringt. Eine zu starke Bindung seitens des Schülers oder der Schülerin an den *guru* sollte jedoch vermieden werden, da die Yogapraxis auf Selbstständigkeit abzielt. In diesem Sinn ist der Meister oder die Meisterin metaphorisch als ein Tor zu verstehen, das den Schüler oder der Schülerin den Weg zeigt, welches sie oder er aber selbst durchschreiten muss. In diesem Zusammenhang wird von der Erfahrung des „inneren Lenkers“ (*antaryamin*) gesprochen, die es aufzusuchen gilt. Sobald der Übende oder die Übende innere Stabilität erlangt, ist der Halt durch den *guru* nicht mehr notwendig (vgl. Eckard, 2006, S. 26-28). In diesem Zusammenhang beschreibt Desikachar (2000, S. 215) die LehrerIn-SchülerIn-Beziehung als „ein Band, das leichter wird, indem es sich festigt“. Als eine der wichtigsten Grundlagen für eine gute LehrerIn-SchülerIn-Beziehung wird Vertrauen genannt. Desikachar (2000) vergleicht in diesem Sinn die LehrerIn-SchülerIn-Beziehung mit jenem Verhältnis zwischen Patient oder Patientin und Arzt oder Ärztin:

„Eine ähnliche Wechselwirkung zwischen Vertrauen und Engagement als Ausgangspunkt und Grundlage einer Heilsbeziehung gibt es im Yoga. Der Schüler setzt sein Vertrauen in den Lehrer, und der Lehrer widmet all sein Können, seine Erfahrung und seine Kraft dem Wohle des Schülers“ (vgl. Desikachar, 2000, S. 148).

Gerade für die Vermittlung von komplexen Übungen und Methoden der Psychotechniken der Meditation besteht eine absolute Notwendigkeit für einen

kompetenten *guru*, um einer falschen Anwendung der Übungen vorzubeugen (vgl. Eckard, 2006, S. 26). Auf einem fortgeschrittenen Niveau plädiert Desikachar (2000) für den Vorzug des Einzelunterrichts gegenüber dem Gruppenunterricht, da dann die Lehrsituation die ganze Aufmerksamkeit von beiden Personen verlangt, in der es keine Ablenkung geben dürfe (vgl. Desikachar, 2000, S. 157). Die Wahl des *gurus* ist ein wesentlicher Aspekt im Yoga, und ist für den Lernerfolg maßgeblich. Jeder Schüler und jede Schülerin sollte ihren Lehrer oder ihre Lehrerin nach den jeweiligen individuellen Bedürfnissen und Gefühlen frei wählen.

### 2.5.2 Zentrale Werte und Gebote im Yoga

Die *yamas* und *niyamas* stellen die erste und zweite Stufe im achtgliedrigen Pfad nach Patanjali dar und beschreiben die Haltung yogischer Ethik. Die darin enthaltenen Formulierungen sind als Handlungsrichtlinien für die Yogapraxis zu verstehen. Die formulierten Gebote und Werte verweisen auf eine anzustrebende Grundhaltung, die auf das gute Handeln in der Welt ausgerichtet sind, und von den praktizierenden Personen eingehalten werden sollten (vgl. Eckard, 2006, S. 122 f.). Die Einübung der *yamas* und *niyamas* soll in einer Geisteshaltung münden, in der sich gutes Handeln alleine aus der Tiefe der eigenen Existenz vollzieht (vgl. Eckard, 2006, S. 126). Liberman (2008) verweist darauf, dass Yoga ohne die Rücksichtnahme auf diese Werte und Gebote nicht authentisch sei:

„The system of yoga of Patañjali and of all yogis since have included the *yamas* and *niyamas* or something similar that refers to basic moral practices such as honesty, good will, selflessness, and the like, without which a daily practice cannot be considered to be ‘authentic’ yoga” (vgl. Liberman in Singleton & Byrne, 2008, S. 112).

Die *yamas* bestehen aus fünf Übungen des allgemeinen Handelns und werden als die „äußeren ethischen Selbstdisziplinierungen gegenüber allen anderen Dingen und Lebewesen“ aufgefasst (vgl. Böhler, 2013, S. 32). Diese fünf „existentiellen Imperative“ müssen als „unumgängliches Gelübde“ aufgefasst werden, deren Geltung ungeachtet der Zeit oder unter den Umständen, in denen man lebt besteht. Die *yamas* sind grundlegende Tatsachen, die von jeder Person selbst erkannt und verstanden, und zu einem „integrierenden Bestandteil des eigenen Seins und Lebens“ werden müssen, damit keine egozentrische Anstrengung für deren Einhaltung notwendig ist, sondern so mühelos wie das Atmen von statten geht (vgl. Bäumer, 1976, S. 126). Als erste Übung ist *ahimsa* genannt, worunter Gewaltlosigkeit oder Nicht-Verletzen verstanden wird. Bei Patanjali meint Gewaltlosigkeit mehr als nur den physischen Akt, es wird auch

eine Geisteshaltung zum Ausdruck gebracht, die es zu vermeiden gilt, wie etwa die Gier des Menschen einen bestimmten Wunsch mit Gewalt zu erfüllen. Die eigentliche Ursache für Gewalt liegt demnach in der Verhaftung an Gier, Zorn und Unbewusstheit. Die zweite Übung wird mit *satyagraha* benannt, und bedeutet Wahrhaftigkeit, worunter an den Adepten gestellt wird, stets wahre Worte zu sprechen. Genauso wie die dritte Übung *asteya*, das Nicht-Stehlen, soll die Wahrhaftigkeit zu einer inneren Geisteshaltung werden, die eingeübt werden muss, und völlig frei von dem Bedürfnis eine andere Person zu belügen oder etwas wegzunehmen ist. Das vierte *yama* ist *brahmacharya*, worunter das Gebot zur Enthaltbarkeit zu verstehen ist, wodurch der Körper reingehalten wird. Das fünfte *yama* ist *aparigraha* und bedeutet so viel wie Nicht-Besitzergreifen. Drunter ist einerseits die materielle, äußere Besitzlosigkeit und andererseits ein innerer Prozess der geistigen Loslösung von der materiellen Welt gemeint (vgl. Eckard, 2006, S. 122-126).

Während die Praxis der fünf *yamas* auf das friedliche Zusammenleben der Menschen abzielt, versuchen die fünf *niyamas* auf individuelle Bereiche des inneren Menschen einzuwirken (vgl. Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2009, S. 243). Die *niyamas* sind im Gegensatz zu den *yamas* keine existentiellen Imperative, sondern vom Menschen gemachte Entscheidungen und Handlungen (vgl. Bäumer, 1976, S. 128), und können als „innere Selbstdisziplinierungen gegenüber uns selbst“ aufgefasst werden können (Böhler, 2013, S. 32). Die *niyamas* sind die fünf Übungsformen des besonderen Handelns und speziell auf die Yoga-Praxis ausgerichtet. Die erste Übung ist *sauca*, was mit Reinheit gleichgesetzt wird. Hierunter werden keine Maßnahmen der körperlichen Reinigung verstanden, sondern eine Übung der Haltung geistiger Reinheit (vgl. Eckhard, 2006, S. 126). Um diese Reinigung zu gewährleisten, muss „der Mißbrauch des eigenen Körpers und der Seele für egozentrische Zwecke“ aufhören (Bäumer, 1976, S. 127 f.). Die zweite Übung heißt *santosa*, was mit innerer Ruhe oder Zufriedenheit übersetzt wird. Dies meint nicht, dass der Praktizierende oder die Praktizierende nichts sagt und sich nicht beklagt, sondern zielt auf einen in sich ruhenden Geist ab (vgl. Eckard, 2006, S. 126). Dieser ist dadurch charakterisiert, dass der Antrieb für egozentrische Zwecke und Wünsche verlangsamt wird, und die Psyche zu einer natürlichen Ruhe findet, und nur mehr Dinge von Bedeutung sind, die der existentiellen Situation förderlich sind (vgl. Bäumer, 1976, S. 128). Die weiteren drei Übungen der *niyamas* umfassen *tapas*, die Askese, *savadhyaya*, das Studium und *isvarapranidhana*, die Hingabe an Gott. Diese drei *niyamas* bilden den kriya-yoga, den

Yoga der Tat im täglichen Leben (vgl. Bäumer, 1976, S. 126). In der yogischen Askese geht es nicht um die Abkehr der irdischen materiellen Dinge, denn viel mehr um das Streben nach Loslösung von der inneren Gebundenheit an die Welt. Im Studium geht es einerseits um die Kenntnis der Schriften und andererseits auch um Bewusstseinsbildung (vgl. Eckard, 2006, S. 126). Dabei geht es nicht nur darum zu verstehen, was Yoga ist, sondern darüber hinaus um „ein Transformieren der eigenen Person selbst“ und eine „Öffnung für den existentiellen Sinn der Texte“ (Eckard, 2006, S. 119). Mit der Hingabe an Gott wird „die Gotteserfahrung im tiefsten Grund menschlicher Existenz“ verstanden (Eckard, 2006, S. 126), die durch die Übung der Meditation den Menschen im Inneren wandelt (vgl. Eckard, 2006, S. 119).

## 2.6 Yoga-Ausbildungen in Österreich

In Österreich werden zahlreiche, unterschiedliche Yoga-LehrerInnen-Ausbildungen von vielen Instituten und Studios angeboten.<sup>19</sup> Die Yoga-Ausbildungen unterscheiden sich in Gesamtstundenanzahl der Unterrichtseinheiten, Unterrichtsinhalten, Kosten und der jeweiligen Tradition voneinander. Neben Wochenendkursen, Intensivkursen oder Semesterkursen, ist die Form einer 200-Stunden-Basisausbildung<sup>20</sup>, die danach auf eine 500-Stunden-Ausbildung erweitert werden kann, gängig. Der BYO (Berufsverband der Yogalehrenden Österreichs) hat Richtlinien und Standards für eine Yoga-LehrerInnen-Ausbildung erstellt, die innerhalb der Europäischen Union von der EYU (Europäische Yoga Union) anerkannt ist, und nur in ausgewählten Instituten in Österreich angeboten wird. Diese Ausbildung umfasst 700 Unterrichtseinheiten (525 Stunden) und gliedert sich in folgende Ausbildungsschwerpunkte: Asana (120 UE), Pranayama (40 UE), Meditation (60 UE), Yoga-Philosophie und -Geschichte (50 UE), Medizinische Grundlagen (40 UE), Yoga im Westen (40 UE), Unterrichtsgestaltung (40 UE), Unterrichtspraxis/Lehrproben (60 UE), Freie Stundeneinteilung/Präsenzunterricht mit individuellen fachspezifischen Schwerpunkten (250 UE).<sup>21</sup> Neben dieser klassischen Form der Ausbildung werden zahlreiche weitere Spezialisierungen und Fortbildungen wie etwa Kinderyoga, Therapeutisches Yoga, Schwangerschaftsyoga und dergleichen angeboten.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Seit heuer bietet etwa das USI (Universitäts-Sportinstitut Wien) erstmals eine zweisemestrige Yoga-LehrerInnen-Ausbildung an (<https://www.usi.at/de/angebot/aus-fortbildungen/z611/>, Zugriff am 09.07.2019).

<sup>20</sup> Darunter ist die Netto-Stundenanzahl zu verstehen, nicht die Unterrichtseinheiten

<sup>21</sup> <https://www.yoga.at/ausbildungsinhalte/>, Zugriff am 09.07.2019.

<sup>22</sup> <https://www.yogazeit.at/yogalehrerausbildung/>, Zugriff am 09.07.2019.

### 3 Yoga in der Schule<sup>23</sup>

Während Yoga in Indien ohne Bedenken in vielen Schulen für Kinder und Jugendliche zum Schulalltag gehört, verhält sich die Situation in Europa anders. In Deutschland und Österreich können nur wenige Projekte gefunden werden, die sich mit der Einbindung von Yoga im schulischen Kontext befassen, und auch wissenschaftlich begleitet werden. Zwar lassen sich heute zahlreiche Publikationen wie Einführungsbücher und Übungsanleitungen zum Thema „Yoga mit Kindern und Jugendlichen“ im westlichen Raum finden, die sich mehrheitlich auf die körperliche Praxis beschränken und diese altersgerecht vermitteln zu versuchen (vgl. Kapitel 9.2), jedoch werden keine Unterrichtsmodelle bzw. systematische, didaktische Vermittlungskonzepte veranschaulicht, wie, wann und in welcher Form ein solcher Einsatz ausschauen könnte, wie dies etwa bei anderen Sportarten der Fall ist. Mehrheitlich beschränkt sich die Yogaforschung auf den Erwachsenenbereich, während immer noch wenige Untersuchungen über die Auswirkungen von Yoga- und Entspannungstechniken auf Kinder und Jugendliche zu verzeichnen sind (vgl. Stück, 2011, S. 41). Auch wenn die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Yoga mit Kindern und Jugendlichen in der Schule vernachlässigt wird, scheint grundsätzlich das Interesse an Yoga in Schulen und anderen Institutionen zugenommen zu haben. In Deutschland wurde vor einigen Jahren ein Kinder-Yoga-Dachverband<sup>24</sup> gegründet, „der Richtlinien in der fachgerechten Ausbildung und Qualifizierung für Yogalehrende empfiehlt“ (Müller, 2010, S. 15).

Die internationale wissenschaftliche Forschung widmet sich vermehrt den therapeutischen Wirkungen von Yoga. In den USA etwa kann von einem wahren Forschungs-Boom gesprochen werden, wo Yoga in der Schule in Form von Projekten wie „Yoga Ed“, „Yoga Playgrounds“, „Yoga in the Schools“ und „Yoga Kids“ vorrangig als Mittel zur Stressreduktion, zur Erhöhung des Selbstwertgefühls und als konzentrationsförderndes Element eingesetzt wird (Douglas, 2010, S. 164). Neben der Verbesserung der körperlichen Fitness, geht es diesen Programmen aber vorrangig darum, die positiven Effekte von Yoga auf Erziehungs- und Lernprozesse nutzbar zu machen (Douglas, 2010, S. 162).

---

<sup>23</sup> Unter Schule, wenn nicht weiter spezifiziert, werden prinzipiell alle Schulformen und -stufen aller Schultypen verstanden.

<sup>24</sup> [https://www.yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga\\_Vidya\\_Gesamt/Verbandsheft.pdf](https://www.yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Verbandsheft.pdf), Zugriff am 04.07.2019.

### 3.1 Stand der Forschung und Projekte in Deutschland und Österreich

Die Forschungslage in Österreich bezüglich der Thematik „Yoga in der Schule“ ist begrenzt und beschränkt sich mehrheitlich auf die Primarstufe. Für Deutschland lässt sich ein anderes, wenn auch nicht umfangreiches Bild konstatieren. Hierbei sind vor allem die Arbeiten von Dr. Marcus Stück hervorzuheben, der als einer der ersten im deutschen Sprachraum wissenschaftliche Studien über Yoga mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Schule durchgeführt hat, und auch übungsmethodische Aspekte sowie didaktisch-pädagogische Hinweise ausgearbeitet hat. Für die vorliegende Untersuchung dienten zwei seiner Arbeiten als Ausgangsgrundlage für die pädagogischen und didaktischen Rahmenbedingungen für den Einsatz von Yoga im Schulunterricht (vgl. Kapitel 3.3). Im Folgenden werden einige ausgewählte, zum Teil wissenschaftlich erarbeitete, Projekte, Initiativen und Forschungsarbeiten gelistet und deren Ziele und Ergebnisse kurz beschrieben, die sich mit dem Einsatz von Yoga in der Schule in den unterschiedlichsten Formen auseinandergesetzt haben.

Mit Hilfe der Datenbank des Bibliothekskataloges der Universität Wien<sup>25</sup> wurden 550 Veröffentlichungen unter den Begriffen „Yoga in der Schule“ gefunden. Darunter befinden sich zahlreiche medizinische Studien, von denen einige ausgewählte an anderer Stelle Erwähnung finden (vgl. Kapitel 3.2.5), und zahlreiche Artikel und Forschungsarbeiten, die sich auf verschiedene andere Bereiche beziehen. Der Begriff Schule steht hier in den meisten Fällen nicht für die Institution Schule, sondern wird als hier als der in einer Tradition stehenden Richtung verwendet. Die Filterfunktion des Portals nach Themen ermöglichte es, jene für diese Arbeit relevanten Quellen zu finden, von denen folglich nur einzelne brauchbar waren. Die Suche unter dem Stichwort „Yoga mit Kindern“ ergab 309 Ergebnisse. Darunter fanden sich viele Studien, die therapeutische Wirkungen von Yoga untersuchen, und zahlreiche praktische Übungsanleitungen. Mit Hilfe der Filterfunktion nach Themen wurden vier Quellen für den Bereich der Institution Schule gefunden, von denen sich zwei auf die Primarstufe bezogen, eine empirische Studie, die gesundheitsfördernde Angebote an Schulen untersucht, und ein Buch, das den Bereich der Prävention und Intervention in schulischen und außerschulischen Handlungsfeldern beleuchtet, die aber methodisch-didaktischen Überlegungen gänzlich ausklammern.

---

<sup>25</sup> [https://usearch.univie.ac.at/primo-explore/search?vid=UWI&lang=de\\_DE](https://usearch.univie.ac.at/primo-explore/search?vid=UWI&lang=de_DE), Zugriff am 23.10.2018.

Die Recherche in der SPOLIT-Datenbank (Dokumentation sportwissenschaftlicher Literatur) im Sportinformationsportal des Deutschen Bundesinstituts für Sportwissenschaft<sup>26</sup> ergab unter der Begriffssuche „Yoga in der Schule“ 46 Treffer von Literaturquellen. In der SPOFOR-Datenbank (Sportwissenschaftliche Forschungsprojekte) lediglich einen Treffer eines Projekts in diesem Bereich, welches aber nicht Rahmen des Schulkontextes steht, sondern die subjektive Wahrnehmung von Gesundheitswirkungen des Hatha-Yoga generell untersucht.

Mehrheitlich beschäftigen sich in der Recherche gefundenen Arbeiten mit dem Yogaeinsatz in der Grundschule und Kindergarten. Da die vorliegende Untersuchung auf den Altersbereich von zehn bis achtzehn Jahren in der Sekundarstufe I und II fokussiert, sind auch Forschungsarbeiten aus Deutschland in der Grundschule von Interesse. Von den für diese Arbeit relevanten Quellen bezieht sich eine Untersuchung auf die Grundschule (Augenstein, 2003), drei der gefundenen Quellen beschränken sich auf die Sekundarstufe I (Stück, 1997; Nikolić, 2011; Proßowsky, 2013), lediglich ein Projekt wurde für die Sekundarstufe I und II ausgelegt (Holterdorf, 2014). Diese Arbeiten werden folgend beschrieben, da die methodisch-didaktischen Aspekte des Einsatzes von Yoga mögliche Relevanz in der Sekundarstufe I und II für den Altersbereich von zehn bis achtzehn Jahren besitzen.

#### Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule (Stück, 1997)

Das Projekt wurde im Zeitraum zwischen 1994 bis 1996 an einer Mittelschule in Leipzig durchgeführt. Ziel dieser Forschungsarbeit war es die Wirkungen eines strukturierten Yogaprogrammes und die Möglichkeiten von Yoga als Bewältigungshilfe für Belastungen und Stress zu überprüfen. Dabei nahmen einundzwanzig Schüler und Schülerinnen im Alter von zwölf bis dreizehn Jahren an einem sechzigminütigen Yogaprogramm teil, das zwei Mal in der Woche stattfand, und mit achtzehn Einheiten festgelegt war. Das Programm bestand immer aus drei Teilen, der Anfangsentspannung (zehn Minuten), einem Yogateil (dreißig Minuten) und einem Abschlussteil (zwanzig Minuten). Die Übungen bestanden aus Atemtechniken, einer Auswahl aus dreiundzwanzig Asanas, Massagetechniken, Meditationsübungen, sensorielle und interaktive Übungen sowie verschiedenen Phantasie Reisen. Die Datenerhebung erfolgte über psychologische und psychophysiologische Methoden und wurde durch mehrere Fragebögen, verschiedene Testverfahren und

---

<sup>26</sup> <https://www.bisp-surf.de/>, Zugriff: 23.10.2018.

Kontrollinterviews sichergestellt. Die wichtigsten Ergebnisse dieser umfangreichen Studie waren der Nachweis eines Entspannungseffektes und eine Verbesserung im Wohlbefinden, eine Veränderung bzw. Stabilisierung personeller Bedingungen, die als Voraussetzung für das erfolgreiche Bewältigen von Stress angesehen werden, die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Nachweis eines signifikanten Langzeiteffekts hinsichtlich des Selbsterlebens von Impulsivität, die Eignung und Attraktivität des Programms für die Schule, die Verbesserung der statischen Balancefähigkeit, und die Erkenntnis, dass die Schüler und Schülerinnen durch das Trainingsprogramm Fähigkeiten zur Selbstregulation erlernt haben und die Übungen selbstständig anwendet haben.

#### Yoga und Konzentration (Augenstein, 2003)

Augenstein führte ein „Körperorientiertes Programm (KOP)“ mit Grundschulkindern durch, das neben körperlichen Übungen auch Verhaltensregulierung, Atemübungen und Meditation beinhaltete. Das Trainingsprogramm umfasste zehn Unterrichtseinheiten zu je fünfundvierzig Minuten mit Kindern von fünf bis zehn Jahren. Ziel dieses Trainingsprogrammes war eine durch körperliche Übungen resultierende ganzheitliche Schulung von Konzentration, andererseits sollten die Kinder zum selbstständigen Praktizieren der Übungen angeregt werden. Ziel der Studie war die Überprüfung des Trainingsprogrammes auf die Eignung für die Grundschule, und die Überprüfung der Auswirkungen des Trainings auf Konzentration und motorische Leistung, sowie die Teilnahmezufriedenheit der Kinder. In der Untersuchung wurden zur Auswertung standardisierte und normierte Leistungstests, der Frankfurter Test für Fünfjährige -Konzentration nach Raatz/Möhling (1971), der Haltungstest für Kinder nach Bös/Breithecker (2001) sowie Fragebögen herangezogen. Die Ergebnisse der Studie ergaben eine hohe Akzeptanz und positive Bewertung seitens der Kinder für das Training und eine Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit. Außerdem wurde ein Anstieg der Konzentrationsleistung festgestellt, obwohl das Yogatraining nicht mit Sicherheit als einziger Grund dafür ausgemacht ließ.

#### Yoga im Schulunterricht (Nikolić, 2011)

Ziel dieser Arbeit war es die Auswirkung der Yogapraxis auf das Leistungsvermögen von Schüler und Schülerinnen zu untersuchen. Die empirische Studie wurde in mit Schüler und Schülerinnen der fünften Klasse einer Förderstufe an der Schrenzerschule in Butzbach im Wetteraukreis durchgeführt. In einer Klasse fanden

zehn Unterrichtseinheiten zu je sechzig Minuten Kundalini Yoga statt. Als Kontrollgruppe wurde eine andere Klasse der gleichen Jahrgangsstufe und desselben Schulzweiges ausgewählt. Vor und nach den zehn Einheiten wurden Fragebögen an die teilnehmenden Schüler und Schülerinnen, an die Kontrollgruppe und an Lehrer und Lehrerinnen der beiden Klassen ausgeteilt. Die Studiendauer betrug insgesamt sieben Wochen, wobei die erste und letzte Woche der Datenerhebung diente. Die Unterrichtseinheiten waren nach den Phasen Einstimmung, Aufwärmen, Kriya, Entspannung, Meditation und Ausstimmung strukturiert. Die einzelnen Einheiten waren Themen zugeordnet, die sich auf ausgewählte Kategorien bezogen, anhand derer die spätere Auswertung erfolgte. Das Ergebnis der Studie ist, dass sich Kundalini Yoga auf die Aspekte Aufmerksamkeit, Konzentration, Verhaltensstörung, Hyperaktivität und Impulsivität auswirkt, und sich somit als eine Möglichkeit für die Einsetzung als Fördermaßnahme in der Schule eignet.

#### ProYoBI – Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen (Proßowsky, 2013)

Proßowsky stellt in ihrem Buch eine Auswahl an Übungseinheiten vor, die aus dem Projekt *ProYoBI* entwickelt wurde, und sich an Lehrkräfte richtet, die mit Jugendlichen der Sekundarstufe I am Gymnasium arbeiten. Es werden grundlegende Übungen vorgestellt, die nahezu keine Vorkenntnisse und Vorerfahrungen bezüglich Yoga voraussetzen. Die Übungen sind für den Sportunterricht ausgelegt, manche von ihnen eignen sich auch für den Klassenraum, um den theoretischen Unterricht aufzulockern. Die Schwerpunkte des Programmes liegen auf Körperübungen, Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Ziel ist es die Jugendlichen in ihrer gesamten Entwicklung zu unterstützen, die Schaffung guter Lernvoraussetzungen, das friedliche Miteinander und die Gesundheit sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene zu fördern.

#### YoBEKA – Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit (Holterdorf, 2014)

YoBEKA ist ein praxisnahes und ganzheitlich ausgerichtetes Bildungsprogramm für die Sekundarstufe I und II mit Elementen aus Yoga, das vom *Institut für gesundheitsfördernde Bildungsinhalte in Kitas, Grund- und weiterführenden Schulen* (yobee-active) 2010 entwickelt wurde. Für die mögliche praktische Umsetzung wurde ein Rahmenplan für die Integration von YoBEKA in Klassen entwickelt, der die Umsetzung ganzheitlichen Lernens gestalten helfen soll. Dieses Programm wurde

seither in verschiedenen Bildungseinrichtungen getestet, und die Inhalte anschließend modifiziert und den jeweiligen Bedingungen angepasst. Ziel dieses Programmes ist es, „die Effizienz der Vermittlung von Unterrichtsinhalten zu steigern, indem die allgemeinen Rahmenbedingungen im Unterricht, wie nachlassende Aufmerksamkeit, hohes Störungspotential etc., verbessert werden“. Nebenbei wird mit diesem Konzept versucht, das Gesundheitsbewusstsein der Schüler und Schülerinnen zu aktivieren und weiterzuentwickeln (vgl. Holterdorf, 2014, S. 10).

## 3.2 Begründbarkeit von Yoga im Schulunterricht

In diesem Kapitel werden die Kriterien herausgearbeitet, die einen Einsatz von Yoga in schulischen Kontext rechtfertigen können. Dies erscheint deshalb als sinnvoll, da Yoga in keiner der Lehrpläne der AHS für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport explizit genannt wird. Zunächst solle ein Überblick über die Aufgabe der Schule im Allgemeinen geliefert werden, bevor auf den Sportunterricht in der Schule und den Lehrplänen im Speziellen eingegangen wird.

### 3.2.1 Die Aufgabe der Schule

Die Aufgabe der Schule wird in Österreich im Schulorganisationsgesetz im §2 festgelegt. Dort heißt es unter Absatz (1):

„Die österreichische Schule hat die Aufgabe, an der Entwicklung der Anlagen der Jugend nach den sittlichen, religiösen und sozialen Werten sowie nach den Werten des Wahren, Guten und Schönen durch einen ihrer Entwicklungsstufe und ihrem Bildungsweg entsprechenden Unterricht mitzuwirken. Sie hat die Jugend mit dem für das Leben und den künftigen Beruf erforderlichen Wissen und Können auszustatten und zum selbsttätigen Bildungserwerb zu erziehen.“<sup>27</sup>

In diesem Absatz wird der Auftrag zur Werteerziehung und zur Erziehung zur Selbstständigkeit angesprochen. Für Brezinka (1989, S. 95 ff., zitiert nach Balz, Erlemeyer, Kastrup und Mergelkuhl, 2016, S. 24) ist Erziehung ein „Prozeß der zielgerichteten Beeinflussung zu einem als wertvoll erkannten Verhalten“. In der Schule geht darum, die Rahmen und Mittel dafür bereitzustellen, damit sich die Schüler und Schülerinnen Fähigkeiten aneignen können, die für deren späteren Lebensweg wichtig erscheinen. Erziehung in der Schule kann als Auftrag verstanden werden, das „Sich-selbst-Erziehen“ des Schülers und der Schülerin zu fördern (vgl. Balz et. in Balz/Wolters, 2008, S. 16). Dieser Prozess wird als „dialogische Interaktion“ zwischen

---

<sup>27</sup><https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009265>, Zugriff: 02.06.2019

dem Erziehenden und der zu erziehenden Person verstanden, der auf das erwartete Verhalten abzielt (Spies/Pötter, 2011 S. 37-38). Im Zuge der selbsttätigen Bildung versuchen die Individuen zu ermitteln „wer sie sind“ (vgl. Mollenhauer, 1998, S. 490, zitiert nach Spies/Pötter, 2011, S. 38). Flitner (1950, S. 135) betont, dass diese (Selbst)Bildung erst durch Erziehung von Wissen, Können und Haltungen durch Vermittlung der Pädagogen und Pädagoginnen, ermöglicht wird (zitiert nach Spies/Pötter, 2011, S. 38). Wie in schon an anderer Stelle ausgeführt wurde, kann Yoga auch einen kleinen Beitrag zur Erziehung von sozial erwünschten Werten, die für das Zusammenleben in einer Gesellschaft wichtig sind, leisten (vgl. Kapitel 2.5.2). Müller (2010) betont diesen Aspekt der Yogapraxis: „...viel Wert wird auf die Vermittlung von ethisch-moralischen Werten gelegt. Das kultiviert das soziale Verhalten der Kinder und erleichtert ihnen auch im Alltag den Umgang untereinander“ (Müller, 2010, S. 15). Da jeder Einzelne als Individuum und als Mitglied sozialer Gruppen und Institutionen an der Konkretisierung von Wertorientierung für die verschiedensten Lebensverhältnisse mehr oder weniger bewusst beteiligt ist (vgl. Schaub & Zenke, 2007, S. 701), können die erwünschten Werte seitens der Pädagogen und Pädagoginnen nur thematisiert und vorgelebt werden, ob sie von den Schülern und Schülerinnen reflektiert und angenommen werden, hängt von ihnen selbst ab. Die Aufgabe der Erziehung und des Unterrichts ist es somit „den jungen Menschen Gelegenheit zu eigenem Werterleben und individuellem Wertbewusstsein zu geben“ (vgl. Schaub & Zenke, 2007, S. 701). Die Erziehung zur Mündigkeit der Kinder und Jugendlichen und das Prinzip der Individualität ermöglichen es, dass sich die Individuen aufgrund eigener Erkenntnis anders verhalten können, als Regeln und Normen es vorgeben (vgl. Spies/Pötter, 2011, S. 38). In Absatz (2) werden konkretere Ansprüche formuliert:

„Die jungen Menschen sollen zu gesunden und gesundheitsbewussten, arbeitstüchtigen, pflichttreuen und verantwortungsbewussten Gliedern der Gesellschaft und Bürgern der demokratischen und bundesstaatlichen Republik Österreich herangebildet werden. Sie sollen zu selbstständigem Urteil, sozialem Verständnis und sportlich aktiver Lebensweise geführt, dem politischen und weltanschaulichen Denken anderer aufgeschlossen sein sowie befähigt werden, am Wirtschafts- und Kulturleben Österreichs, Europas und der Welt Anteil zu nehmen und in Freiheits- und Friedensliebe an den gemeinsamen Aufgaben der Menschheit mitzuwirken.“<sup>28</sup>

Hier sind zwei Aspekte angesprochen, denen durch die Yogapraxis nachgekommen werden kann. Wie schon im Kapitel 2.4 angedeutet wird der Gesundheit im Yoga ein

---

<sup>28</sup><https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009265>, Zugriff: 02.07.2019.

hoher Stellenwert beigemessen, und ist zumindest immer ein Nebeneffekt der Praxis, vorausgesetzt diese wird in angemessener Art und Weise ausgeführt. Die Praktizierenden nehmen ihren eigenen Körper und dessen Funktionen bewusst wahr, erhalten dadurch Rückmeldungen auf ihre jeweilige Befindlichkeit und entwickeln Sensibilität für ihre eigenen Bedürfnisse. Weiters wird im Yoga die Übernahme von Verantwortung für sich und für andere Menschen im Rahmen der *yamas* und *niyamas* gefördert (vgl. Kapitel 2.5.2). Die dabei eingeübten Werte und Haltungen stellen eine Grundvoraussetzung für ein friedvolles Miteinander dar (vgl. Stück, 2013, S. 45-49).

### 3.2.2 Aufgaben des Sportsports

Die Frage, die sich stellt ist, was der Sportunterricht als solcher zu den Erziehungs- und Bildungszielen der Schule beitragen kann und soll. Der Schulsport ist durch eine „doppelte Paradoxie“ gekennzeichnet, einerseits im Spannungsverhältnis zwischen Individuum und Gesellschaft und andererseits zwischen den bildungstheoretischen Ansprüchen Erziehung und Qualifikation. Die Pädagogen und Pädagoginnen müssen den Spagat zwischen individueller Förderung und gesellschaftlichen Anforderungen nach Qualifikation und Selektion meistern (vgl. Prohl, 1999, S. 102-104). Die Gestaltung, die Ausrichtung und die Entscheidungen über Ziele, Inhalte und Methoden des Schulsports bedarf einer Begründung, die sich nach Balz und Wolters (2008) auf die folgenden vier Referenzpunkte beziehen muss: Die pädagogische Leitidee mit ihrem Menschenbild, Wert- und Zielhorizont, sowie Verständnis von Bildung und Erziehung (z.B. die Leitidee der Selbsterziehung); das Individuum, die jeweiligen Voraussetzungen, Fähigkeiten, Interessen, Entwicklungsmerkmale und -aufgaben von Kindern und Jugendlichen (z.B. Identitätsentwicklung); die Sache, die vielfältigen Aktivitäten, typischen Anforderungen und besonderen Möglichkeiten im Handlungs- und Erfahrungsfeld von Bewegung, Spiel und Sport (z.B. Sprungbewegungen); und den Kontext, die gesellschaftlichen Verhältnisse und organisatorischen Bedingungen, die Strukturen und Prozesse des fachlichen Unterrichts wie des gesamten Milieus (z.B. Bewegungsraum Schule) (vgl. Balz, in Balz/Wolters, 2008, S. 5).

Das Sportartenkonzept und das pädagogische Konzept der körperlich-sportlichen Grundlagenbildung begründen den Schulsport vorrangig mit dessen Bedeutung für die Qualifikation der Schüler und Schülerinnen für den gesellschaftlichen Sport, und erklären den pädagogischen Wert des Sportsports mit den Sachstrukturen des Sports und des körperlichen Trainings (vgl. Prohl, 1999, S. 106-108). Die Begrenzung des

Schulsports auf die rein körperliche messbare Leistungsfähigkeit erachtet Friedrich (2009, S. 87) jedenfalls als eine Verkürzung der Aufgaben die diesem zukommen: „Integration durch Sport, eine gesundheits- und körperbewusste Lebensweise und die Stärkung des Selbstbewusstseins durch die Förderung eigener körperlicher Ressourcen, dies sind Bildungsprozesse die eben auch die Qualität eines guten Sportunterrichts ausmachen“. Neumann und Balz (2008) verweisen in diesem Zusammenhang darauf, dass der Sportunterricht nicht als eine Art Vorbereitung auf den Vereinssport zu betrachten ist, bei dem es nur darum geht Sporttalente zu erkennen und zu fördern. Vielmehr ist der Schulsport für alle Schüler und Schülerinnen da, es gilt die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu unterstützen, ihnen geeignete Rahmenbedingungen zu liefern und ausgewählte Sportinhalte aus unterschiedlichen Blickrichtungen zu thematisieren, um damit die Entscheidungsfähigkeit der Heranwachsenden zu verbessern (vgl. Neumann/Balz, 2004; zitiert nach Balz/Wolters, 2008, S. 48). Auch Erkenntnisse aus der Psychomotorik zeigen die Wichtigkeit der Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter auf, und stützen sozusagen die Forderung nach einem offenen Sportunterricht im Sinne der Mehrperspektivität. So plädiert Kurz (2005) für eine möglichst vielseitige Bewegung als „Entwicklungs-Elixier für Kinder“. Die Wahrnehmungsfähigkeit, bzw. die „Leistung des Wahrnehmungssystems“, die sich durch Bewegung entwickelt, stellt für ihn einen „siebten Sinn“ dar, dessen Ansteuerung und Schulung, „vermutlich auch in allgemeiner Weise eine Übung der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns“ darstellt, und somit auch die kognitive Stimulation bedeute, Aspekte, die „für Kinder entwicklungsnotwendig“ sind. Als uninteressante Bewegungen erachtet er all jene, „die weitgehend automatisiert und unter unveränderlichen Umgebungsbedingungen ablaufen“. Förderlich sind „alle Aufgaben, die neuartige Herausforderungen für die Bewegungssteuerung enthalten“ wie etwa Gleichgewichtsübungen, Übungen, bei denen es um die Differenzierungsfähigkeit und Rhythmus geht, „offene“ Bewegungsaufgaben wie sie etwa bei Spielen vorkommen (vgl. Kurz, 2005, S. 232-233).

### 3.2.3 Bezug zum Lehrplan des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport

Dem Unterrichtsfach Bewegung und Sport wird in der AHS ein hoher Stellenwert beigemessen. So heißt es im Bereich Bildungs- und Lernaufgabe des Lehrplanes:

„Der Unterrichtsgegenstand hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum. Es wird das Zusammenwirken

von Lernleistung und Bewegung sowie von Bewegung und Ernährung mit dem Ergebnis eines psycho-physischen Wohlbefindens aufgezeigt“<sup>29</sup>

Die Kompetenzorientierung des Lehrplanes zielt darauf ab, dass die Kinder und Jugendlichen durch den Unterricht Fertigkeiten, Fähigkeiten sowie Wissen und Einstellungen erwerben, die sie in bestimmten Situationen selbstständig anwenden können. Die Befähigung zum selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Handeln ist ein wesentlicher Bestandteil des Kompetenzbegriffes, und setzt die aktive Teilnahme der Schüler und Schülerinnen am Gestalten der Lehr- und Lernsituationen voraus. Neben der Entwicklung von Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz steht die Fachkompetenz, von der ausgegangen wird, und die mit den anderen Kompetenzdimensionen verbunden wird (vgl. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2014, S. 8).

Yoga kann im Kontext der sportbezogenen Gesundheitskompetenz vor allem auf die Handlungskompetenz Können angewandt werden, da die Inhalte im Yoga auf die benannten Aspekte Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und kognitive und motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Entspannungstechniken) abzielen. Die beiden anderen relevanten Kompetenzen sportbezogenes Gesundheitswissen und gesundheitsrelevantes Wollen, das heißt den Schülern und Schülerinnen das Wissen über mögliche Wirkungen vermitteln und die Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit, können in der Yogapraxis auch thematisiert werden. Folglich werden die wichtigsten Formulierungen des Lehrplanes zitiert und kurz verdeutlicht, warum sich Yoga als Mittel zur Erfüllung genau dieser Vorgaben eignet.

Im Lehrplan der Unterstufe heißt es: Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern; Reaktionen des Körpers erfahren; Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden.<sup>30</sup>

Für den Lehrplan der AHS für die Sekundarstufe II, der seit 2016 Gültigkeit hat werden die Bereiche im Bereich der Methodenkompetenzen folgende Inhalte genannt: Anatomische und physiologische Grundlagen des Körpers; autogenes Training;

---

<sup>29</sup><https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008568&FassungVom=2018-09-01><sup>29</sup>, Zugriff: 02.07.2019.

<sup>30</sup> [http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/Bewegung\\_und\\_Sport\\_-\\_Unterstufe.pdf](http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/Bewegung_und_Sport_-_Unterstufe.pdf), Zugriff am 02.07.2019.

progressive Muskelrelaxation (Jacobson ua); Phantasie Reisen; Funktionsgymnastik, Entspannungstechniken; Ausgleichsgymnastik.<sup>31</sup>

Im Bereich gesundheitsorientierte und ausgleichende Bewegungshandlungen, der einer von fünf Kernbereichen des Lehrplans für die AHS-Oberstufe darstellt, finden sich weitere Punkte deren Erfüllung alle mit Yoga zu gewährleisten sind. Auch wenn Yoga hier nicht explizit als Bewegungsform benannt wird, können alle Punkte mit Yogainhalten erfüllt werden: Das Gefühl für den eigenen Körper festigen und auf dessen Bedürfnisse reagieren können; die Körperwahrnehmung verbessern und die Reaktion des Körpers deuten können; das Aufzeigen von Folgeschäden und Erarbeiten von Maßnahmen zur Vorbeugung und Verhinderung (Regeneration; Atemtechniken; Entspannungs- und Dehntechniken); Haltungsbelastende Bewegungsgewohnheiten und deren Auswirkungen (zB muskuläre Dysbalancen) erkennen und ausgleichen können (Funktionsgymnastik; usw.).<sup>32</sup>

#### 3.2.4 Gesundheitsförderung in der Schule

In Österreich wird Gesundheitsförderung an der Schule im Rahmen der „bewegten Schule“ durchgeführt. Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung werden die beiden Projekte „Gesund und Munter“ und „Klug und Fit“ angegeben, die sich dem Ziel der Gesundheitsförderung widmen. Während ein Projekt den Ausgleich von Haltungsschwächen und -fehlern der Schülerinnen und Schüler durch die Vermeidung von Fehlhaltungen anstrebt, geht es im andern Fall um die Erfassung der motorischen Parameter und Haltungen der Kinder und Jugendlichen und dem gezieltem Ausgleich eventueller Defizite in Einbindung von Sportlehrkräften und den Schulärzten und Schulärztinnen.<sup>33</sup>

Im Bereich Gesundheitsförderung in der Schule können mehrere Konzepte ausgemacht werden, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen und oft nur einzelne Aspekte von Gesundheit ansprechen. Gesundheitsförderung im Schulsport wird „als eine gleichberechtigte pädagogische Perspektive im Kontext von Mehrperspektivität und mehrperspektivischem Sportunterricht“ (Balz & Neumann, 2013, zitiert nach Balz in Balz et. al., 2016, S. 105). Konzepte der Gesundheitsförderung durch sportliche

---

<sup>31</sup> [http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/user\\_upload/COO\\_2026\\_100\\_2\\_1263913\\_LP\\_BESP.pdf](http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/user_upload/COO_2026_100_2_1263913_LP_BESP.pdf), Zugriff am 02.07.2019.

<sup>32</sup> <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009684>, Zugriff am 02.07.2019.

<sup>33</sup> [https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/pwi/pa/bewegte\\_schule.html](https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/pwi/pa/bewegte_schule.html), Zugriff am 09.07.2019.

Aktivierung sollten immer auf die spezifische Zielgruppe sowie deren personellen und situativen Voraussetzungen miteinbeziehen. Dabei sind mehrere Qualitäten zu beachten: die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden; die Verminderung von Risikofaktoren; die Stärkung von psychischen Gesundheitsressourcen; die Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen; die Reduzierung von Barrieren und Aufbau von Bindung (vgl. Brehm in Ilg, 1997, S. 12-13). Wie Mergelkuhl und Schweihofen (zitiert nach Balz et. al., 2016, S. 116) feststellen würde eine einseitige Beschränkung auf physische Faktoren allein deutlich zu kurz greifen, und das komplexe Phänomen Gesundheit nicht hinreichend erfassen.

Für gesundheitsförderliche Maßnahmen im Schulsport ist das pädagogische Konzept der Handlungsfähigkeit ein zentrales Element, das sowohl eine individuelle als auch pädagogische Sinndimension einschließt. Die Schüler und Schülerinnen sollen für sich sportliche Handlungsmöglichkeiten als sinnvoll erkennen und aus dieser Einsicht selbstständig ausführen können. Mit Handlungsfähigkeit wird Entscheidungsfähigkeit bezeichnet. Aus gesundheitspädagogischer Perspektive werden im Schulsport die drei Bereiche Gesundheitsförderung, Gesundheitsbildung und Gesundheitserziehung voneinander unterschieden. Unter Gesundheitsförderung werden demnach alle Maßnahmen verstanden, die präventive oder ausgleichende Wirkungen haben, und auf die körperliche Leistungsfähigkeit abzielen. Gesundheitserziehung setzt an der situativen Lebenslage der Schüler und Schülerinnen an und zielt auf die Vermittlung gesundheitsbezogener Kenntnisse, Zusammenhänge und Einsichten ab und versucht die Kinder und Jugendlichen für ihren eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu sensibilisieren. Gesundheitsbildung wird als Hilfe zum individuell und situativ angemessenen Handeln verstanden und soll die Sinnfindung im Sporthandeln unterstützen. Gesundheitsbildung versucht sich auf die menschlichen Potentiale zu fokussieren und möchte die Auseinandersetzung des Individuums mit dessen Leiblichkeit und Bewegungswelt fördern (vgl. Balz in Ilg, 1997, S. 22-29).

Die gesundheitsorientierte Handlungsfähigkeit existiert als eine strukturierte körperlich-geistig-soziale Einheit, deren Einzelteile voneinander abhängig sind und sich gegenseitig beeinflussen. Dabei vermitteln geistige Prozesse zwischen objektiven Anforderungen und den daraus resultierenden konkreten Prozessen im Handeln. Im Yoga können physiologische Reaktionen des Körpers, die durch die Bewertung einer Anforderungssituation hervorgerufen werden, wie etwa Angst, durch bestimmte Übungen der Atmung verringert werden und positive Effekte auf die emotionale

Verfassung auslösen. Ilg (2008, S. 143) verweist darauf, dass dieser Zusammenhang in der Yogapraxis „objektiv hergestellt und an den Wirkungen subjektiv erlebbar“ wird. Körperliches Wohlbefinden oder Unwohlsein wird über körperzentrierte und subjektive Wahrnehmungen und Erfahrungen hergestellt, und geben der Person wichtige Hinweise und Rückmeldungen über eventuelle notwendige Maßnahmen und deren Wirksamkeit bei auftretenden Störungen körperlicher Prozesse. Körperselbsterfahrungen, wie sie in der Yogapraxis gemacht werden, können das Denken, Fühlen und Handeln verändern, weil dadurch neue geistige und körperliche Möglichkeiten entdeckt werden. Diese gemachten Erfahrungen können sich positiv auf das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und allgemein der psychischen Stabilität auswirken (vgl. Ilg, S. 142-144). Gesundheitsorientierte Handlungsfähigkeit bedeutet insgesamt für Ilg (2008, S. 145), dass „ich in der Lage bin, mich wandelnden Umweltbedingungen und meiner eigenen Entwicklung immer wieder neu anzupassen, um ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen inneren und äußeren Anforderungen sowie den Bewältigungsmöglichkeiten herzustellen“.

Wie Brodtmann (1997) feststellt, hat mit Antonovsky ein Paradigmenwechsel in den Gesundheitswissenschaften stattgefunden, wobei die Frage nach den Schutzfaktoren für Gesundheit ins Zentrum des Interesses gerückt ist. Entscheidend ist was ein Mensch aktiv dazu beitragen kann, einen gesunden Zustand beizubehalten. Dem Schulsport wird ein solcher salutogenetischer Ansatz weitgehend entzogen, einerseits durch die Auffassung, dass es im Schulsport in erster Linie um die Entwicklung einer Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft gehe, und andererseits, dass dem Schulsport eine vorrangig präventiv-therapeutische Funktion zugeschrieben wird (vgl. Brodtmann; zitiert nach Ilg, 1997, S. 125-131). Mit Kohärenzgefühl wird die Stimmigkeit zwischen Anforderungen und Lebensumständen sowie die verfügbaren Ressourcen als Grundhaltung eines Menschen verstanden. Die individuell-subjektive Ausprägung des Kohärenzgefühls hängen von den drei Aspekten Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit ab (vgl. Erlemeyer in Balz et. al., 2016, S. 22).

Es ist aber auch so, dass die „Risikofaktoren als Bedingung der Pathogenese“ (Brodtmann in Ilg, 1997, S. 125) nicht gänzlich vernachlässigt werden können. Schließlich müssen die verantwortlichen Personen in der Schule auch die Ist-Situation der Schüler und Schülerinnen betrachten, aktuelle Studien zum Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen einbeziehen, und es gilt vorhandene körperlichen Defizite und Belastungen, die es zweifellos gibt, aufzuzeigen und gegebenenfalls, wenn

möglich, auszugleichen. Aber die primäre Aufgabe der Schule, und des Sportunterrichts im Besonderen, ist es, die Kinder und Jugendlichen dazu anzuhalten bzw. befähigen, einen gesunden und bewegungsreichen Alltag selbstständig, unter Umständen mit anderen Menschen gemeinsam und in eigener Verantwortung zu gestalten. Beckers (2007, zitiert nach Balz et. al., 2016, S. 23-25) schlägt ein Konzept der Gesundheitsförderung vor, das auf jenes von Antonovsky aufbaut und sich auf den Schulsport richtet. Gesundheit wird demnach von den drei Aspekten biologische Funktionsfähigkeit, soziokulturelle Leistungsfähigkeit und individuelle Gestaltungsfähigkeit bestimmt.

Brodtmann (1997) hebt in diesem Zusammenhang die Stärkung der personalen Ressourcen hervor, die Schutzfaktoren darstellen, und maßgeblich für den Umgang und die Bewältigung von alltäglichen Belastungen und kritischen Lebensereignissen sind (vgl. Brodtmann in Ilg, 1997, S. 127). „Diese Schutzfaktoren äußern sich als überdauernden Einstellungen von Menschen zu sich selbst und zu Veränderungen ihrer Umwelt“ (Wallner, 1995, S. 27 zitiert nach Brodtmann in Ilg, 1997, S. 127). Brodtmann (in Ilg, 1997, S. 127-130) stellt fest, dass sich den Schülern und Schülerinnen die Sinnhaftigkeit ihres Tuns erschließen muss, und plädiert dafür die soziale Dimension des Schulsports hervorzuheben, die vorrangige Bedeutung für die Salutogenese und die Reduzierung von Risikofaktoren besitzt. Durch den Erwerb sozialer Kompetenzen werden die Voraussetzungen für ein Klima des Sich-Bewegens geschaffen und „die Weichen für die Entwicklung von Könnensoptimismus und von SelbstwirksamkeitsErwartung gestellt“.

Petzsche (in Ilg et., 1997, S. 332-337) stellt fest, dass Yoga eine Möglichkeit bietet „einseitige Anforderungen und Streß im Alltag auszugleichen und zu bewältigen“. Zudem werden „positiv getönte Gefühle der Entspannung, der Ruhe, des Wohlbefindens, der Freude und Zufriedenheit gefördert“, womit Yoga „im Sinne des Salutogenesemodells von Antonovsky“ als „eine gesundheitsschützende Ressource angesehen werden“ kann.

Die richtige Ausführung der Körperübungen spielt im Yoga eine wesentliche Rolle. Dabei werden Fehlstellungen (-haltungen) vermieden, und Übungen an die individuellen Voraussetzungen angepasst, sodass es zu keinen falschen Belastungen kommt und ein ausgleichender Effekt eintritt. Wie schon weiter oben festgehalten,

beinhaltet Yoga Atemtechniken (vgl. Kapitel 2.4), fördert die Entspannung und kann somit auch als eine regenerative Maßnahme eingesetzt werden.

Yoga kann als Entspannungstechnik eingesetzt werden, deren langfristigen Wirkungen nachgewiesen werden konnten. Diese Effekte werden durch eine passiv orientierte Konzentration auf die Inhalte der jeweiligen Entspannungsmethode, durch die Senkung des Muskeltonus erreicht und durch die Atemarbeit während der Körperübungen erreicht (vgl. Stück, 2013, S: 56-58). Entspannung kann nicht nur individuell positive Wirkungen für die Kinder und Jugendlichen haben. Die Anwendung von Entspannungsübungen kann sich auch insgesamt auf das Lern- und Erziehungsklima in der Schule positiv auswirken (vgl. Kolb, 2007, S. 360, zitiert nach Frohn/Burk, 2016, S. 37).

Mit dem Konzept der Körperwahrnehmung verwandt ist das Konzept der Achtsamkeit, das in den letzten Jahren ein in der Bildungswissenschaft, und anderen wissenschaftlichen Richtungen, intensiv diskutiertes Thema ist, welches immer mehr Beachtung erfährt. Achtsamkeit wird als Fähigkeit beschrieben, die „über automatisches Wahrnehmen hinausgeht“, indem uns bewusst wird „wie unsere Wahrnehmungen das Erleben strukturieren“ und folglich verstehen, dass „Wahrnehmung formbar und dem individuellen Einfluss zugänglicher ist, als es auf den ersten Blick erscheinen mag“ (Langer, 1997, S. 108, zitiert nach Altner, 2006, S. 65). In Schulen, der Verhaltensmedizin und der Gesundheitspädagogik werden Achtsamkeitstechniken über „meist klar formulierten Zielen wie Stressabbau, Entspannung, Symptomreduzierung, Verbesserung der Lebensqualität, Konzentrationssteigerung, Leistungsförderung“ vermittelt (vgl. Altner, 2006, S. 82).

### 3.2.5 Yoga und Gesundheit aus wissenschaftlicher Perspektive

In der wissenschaftlichen Forschung wurde das Potential von Yoga, aber auch anderer traditioneller östlicher Praktiken, auf die Gesundheit des Menschen seit längerem erkannt, und versucht spezifische Wirkungen nachzuweisen. Altner (2006) bestätigt, dass etwa Achtsamkeitsmeditation, Hatha-Yoga und Qigong seit Jahrzehnten auf ihre gesundheitsfördernden Wirkungen bei erkrankten Erwachsenen untersucht werden (vgl. Altner, 2006, S. 71). Vor allem wissenschaftliche Studien über Hatha-Yoga in den USA und Indien gelang der Nachweis von gesundheitsförderlichen, vor allem präventiven Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis (vgl. Stück, 2013, S. 37). Beispielsweise konnte in einigen Studien festgestellt werden, dass regelmäßige

Yogaübungen zu einer Steigerung der Ausdauerleistung führen (Stück, 2013, S. 60). Zudem konnte bei der Durchführung der praktischen Übungen eine Steigerung von Energieumsatz, Blutdruck und Atem- und Herzfrequenz festgestellt werden, und eine Erhöhung der Sauerstoffaufnahme bis auf das Doppelte des Grundumsatzes (vgl. Mukerji & Spiegelhoff, 1971, zitiert nach Stück, 2013, S. 61).

Auch Esch & Esch (2016) führen im Anhang ihres Buches Yogaübungen als ein Mittel zur Stressreduktion an. Ihr Konzept einer präventiven Gesundheitsförderung, was im medizinisch-wissenschaftlichen Diskurs als Mind-Body-Medizin beschrieben wird, kann im Grunde als eine Art wissenschaftliche Übersetzung von den Prinzipien und Wirkungen des Yoga verstanden werden. Die Begriffe der einzelnen Kapitel des Buches haben frappierende Ähnlichkeit mit jenen Begriffen, die im Yoga zu finden sind: Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Atemmeditation, Meditation, Body-Scan, Mitgefühlsmeditation, Ernährung und aktive Entspannung.

### 3.3 Didaktisch-methodische Aspekte für den Yogaunterricht mit Kindern und Jugendlichen

Beim Vermitteln von Yoga in der Schule ist es wichtig einige unterrichtsrelevante Aspekte bei der Planung zu beachten, wenn der Einsatz gelingen und nachhaltig sein soll. Stück (2013), der aus seinen praktischen Erfahrungen mit dem Einsatz von Yoga mit Kindern und Jugendlichen didaktisch-methodische Hinweise für den Unterricht abgeleitet hat, attestiert den Schülern und Schülerinnen gegenüber Entspannungsmethoden generell eine aufgeschlossene Haltung, „da sie merken, wie sie davon profitieren“ (Stück, 2013, S. 41). Generell ist Yoga eine geeignete Methode zur Bewältigung von Beanspruchungen und Stresssituationen in der Schule, da diese Aspekte der „Attraktivität, phantasievoller und erlebnisorientierter Charakter, Handlungsbezogenheit und leichte Anwendbarkeit der Körper- und Atemübungen“ aufweist (Stück, 2013, S. 41). Das wird auch von Müller (2010, S. 16) bestätigt, die der Yogapraxis keine „akrobatischen Vorkenntnisse“ voraussetzt, der Körper werde „da <abgeholt>, wo er sich befindet und nach einer Zeit spürt man die wohltuenden Wirkungen und möchte darauf nicht mehr verzichten“.

Bei den hier ausgearbeiteten Inhalten ist zu beachten, dass diese lediglich Anhaltspunkte und Orientierungshilfen darstellen, da für die Sekundarstufe I und II nur wenig ausgearbeitetes Material vorhanden ist, und sich die Mehrzahl der in der

Recherche gefundenen Projekte, Artikel und methodische Übungsanleitungen zum Thema „Yoga mit Kindern und Jugendlichen“ bzw. „Yoga in der Schule“ auf die Grundschule und den Kindergarten beziehen (vgl. Müller, 2010; Augenstein, 2003;

### 3.3.1 Ziele in der Schule

Die Ziele im Yoga mit Kindern und Jugendlichen unterscheiden sich vom Yoga mit Erwachsenen zum einen im didaktisch-methodischen Vorgehen, dahingehend, dass die Inhalte altersgerecht vermittelt werden, und bezüglich der Auswahl der Inhalte. Stück, Rillich und Eichberger (Stück, 2011) lieferten die erste Definition für Kinderyoga, die die entscheidenden Merkmale festhält:

„Kinderyoga ist eine Vorbereitung für den achtgliedrigen Übungsweg des klassischen Yogas nach Patanjali. Der Übungsweg für Kinder beinhaltet v.a. die Stufen 1-6 und wird in einer besonderen Übungsmethodik vermittelt. Das Unterscheidende zum Erwachsenen-Yoga besteht in der spielerischen, kreativen Umsetzung. Das klassische Ziel besteht nach wie vor „*yogas citta vritti nirodhah*“, also dem Verlangsamten (nirodhah) der wählenden Bewegung bzw. Gedanken. Ausgewählte Elemente die yogaunspezifisch sind sollten ausschließlich zum Ziel haben, Kinder für die Ausführung des klassischen Yogaweges zu motivieren, welcher das Ziel des Yogas bleibt“ (Stück, Rillich, Eichberger, 2011 zitiert nach Stück, 2013, S. 34).

Es lassen sich mehrere Ziele im Yoga mit Kindern und Jugendlichen auf verschiedenen Ebenen ausmachen. Diese können je nach Lehrperson unterschiedlich ausgelegt sein und auch situationsadäquat je nach Infrastruktur, Zielgruppe, Rahmenbedingungen und Eigenverständnis selektiert oder ergänzt werden. Folgend werden die aus der einschlägigen Literatur gefundenen Ziele im Yoga in der Schule angeführt:

- Förderung der körperlichen Beweglichkeit, und kombiniert motorische kognitive Fähigkeiten; Wahrnehmung des eigenen Körpers; Stress- und Aggressionsreduktion; Schüler und Schülerinnen lernen durch Ruhe- und Stilleübungen alltägliche wiederkehrende Situationen gelassener zu meistern; Schüler und Schülerinnen lernen durch altersadäquate Übungen sich zu fokussieren; Achtsamkeit wird gesteigert (Holterdorf, 2014, S. 11).
- Förderung der Entspannung durch passive Konzentration, durch Senkung des Muskeltonus in der Nachspürphase und durch Atemarbeit während der Asana; Schulung des Bewegungsapparats und Vorbeugung einer Fehlbeanspruchung; Steigerung der Wahrnehmung des eigenen Körpers; Steigerung der Ausdauerleistung; Abbau von Hyperaktivität; Transferwirkung in den Alltag von Kindern bzgl. der Anwendung der Yogaübungen in den Alltag; Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der Balancefähigkeit; Entwicklung der anaeroben Kraft;

Entwicklung von innerer Achtsamkeit, bzw. Selbstwahrnehmung (vgl. Stück, 2013, S. 53-65).

- Reduktion von Hyperaktivität, Impulsivität, Aufmerksamkeitsproblemen; Reduktion von Stress; Beruhigung (vgl. Goldstein, 2006 zitiert nach Müller, 2010, S. 15).
- Bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers erfahren; Schulung des Einfühlungsvermögens im Umgang mit anderen Menschen (vgl. Müller, 2010, S. 15).
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Schulung des Körperbewusstseins; körperliches und geistiges Wohlbefinden; Unterstützung des Stoffwechsels und des Reinigungsprozesses; Entspannungsübungen helfen ruhig zu werden und sich selbst zu finden; Konzentrationsübungen helfen Ablenkung zu überwinden und ganz bei einer Sache zu bleiben; Förderung von Entspannung und innerer Ruhe durch Atemübungen; Unterstützung des Selbstwertgefühls durch Affirmationen; Unterstützung des Selbstfindungsprozesses durch meditative Übungen; Fördern des Miteinander, sowie Spaß und Freude durch Partnerübungen; Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl durch Rituale ( vgl. Proßowsky, 2013, S. 8).

Ein wichtiges Ziel im Yogaunterricht ist die Entwicklung der inneren Achtsamkeit, worunter eine innere Haltung des Übenden bei der Selbstwahrnehmung verstanden wird, die durch einen nichtbewertenden, nichtidentifizierenden, zulassenden Wahrnehmungsmodus gekennzeichnet ist (vgl. Stück, 2013, S. 61). Dieses konzentrierte und bewusste Tätig-Sein bei der Ausführung der Körperübungen, ist für das Wahrnehmen von Verspannungen und von Grenzen bedeutsam (vgl. Stück, 2011, S. 66).

### 3.3.2 Unterrichts- und Vermittlungsmethoden

Im Yoga mit Kindern und Jugendlichen sind über die üblichen Vermittlungsmethoden des Yogaunterrichts weitere methodische Aspekte zu beachten, und diese altersgerecht angepasst werden. Während im Erwachsenenbereich statisch über längeren Zeitraum geübt werden kann, bevorzugen Kinder eine mehr erlebnisorientierte, abwechslungsreiche und dynamische Stundengestaltung (Stück, 2013, S. 42).

Es geht im Yoga nicht darum, „wer am schnellsten oder am besten ist. Bei den Ausführungen der Übungen wird einem „konzentrierten Achtgeben“ besondere Bedeutung beigemessen (vgl. Müller, 2010, S. 16).

Stück (2013) nennt einige wichtige methodische Aspekte und Hinweise, die beim Yoga mit Kindern wesentlich sind. Diesbezüglich führt er allen voran die Authentizität und

Begeisterungsfähigkeit des Yogalehrers, der Yogalehrerin an. Er oder sie soll Erfolgserlebnisse vermitteln und durch Zuwendung und Beobachtung der Kinder empathisch wirken. Nach einer Entspannung zum Beginn einer Übungsstunde soll sich die restliche Zeit inhaltlich flexibel an die jeweilige Situation anpassen und insgesamt nicht allzu lange andauern. Auf die Ausgewogenheit zwischen statischem Asana, dynamischen Bewegungsabläufen und dem Nachspüren soll geachtet werden. Dass Yoga mit Kindern ohne Zwang und Erfolgsdruck unterrichtet wird und somit die Frustration niedrig gehalten wird ist ebenso wichtig wie die Kinder in die Gestaltung einzubinden. Dadurch soll der Spaß, die Freude und die Phantasie der Kinder angeregt werden (vgl. Stück, 2013, S. 42-43).

Bezüglich des Stellenwerts der Authentizität einer Lehrkraft weisen Balz et. al. (zitiert nach Balz/Wolters, 2008, S. 18) etwa darauf hin, dass Lehrkräfte immer der Gefahr der „Selbstentfremdung und Selbstinszenierung“ ausgeliefert sind, etwa eine Betroffenheit und eine Rolle vorzuspielen, sodass „man schon nicht mehr im lebendigen pädagogischen Bezug, d.h. mit stimmigen, zur Situation passenden Gefühlen“ handelt. Wie Balz et. al. (zitiert nach Balz/Wolters, 2008, S. 19) ausführen, baut sich durch Erfahrungen von positiver Zuwendung und der Bewältigung von Umwelтанforderungen ein emotionales Grundvertrauen auf. Für die Entwicklung eines emotional gestärkten Selbst ist erfahrene Selbstwirksamkeit, also positive Resonanz auf eigene Aktivitäten, von ausschlaggebender Bedeutung. Stück (2013, S. 47) betont ferner die Bedeutung des positiven Denkens im Kinderyoga und den Zusammenhang von der Vermittlung von Mutformeln und positiven Affirmationen auf die Entwicklung der Persönlichkeit der Kinder. Proßowsky (2013) merkt bezüglich solcher Affirmationen an, dass diese unter den Schülern und Schülerinnen unterschiedlich angenommen werden, manche „solche Leitsätze <peinlich> oder <kindisch>“ finden, und eine Alternative zum Aussprechen solcher Affirmationssätze darin besteht, „dass die Jugendlichen diese innerlich sprechen und auch ihre eigenen Leitsätze finden und nutzen“ können (vgl. Proßowsky, 2013, S. 7).

### 3.3.3 Inhalte im Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Augenstein (2003) stellt für den Altersbereich der Grundschule fest, dass „abgesehen von einigen für Kinder kontraindizierten Übungen ... Erwachsene und Kinder gleichermaßen dieselben Yogaübungen ausführen“ können und sich lediglich „die Art

der Durchführung, bei der eine für Kinder ansprechende Form gefunden werden muss“ unterscheidet (vgl. Augenstein, 2003, S. 168).

Im Yoga mit Kindern sind die ersten drei Glieder des achtgliedrigen Yogaweges Yama, Niyama und Asana umsetzbar. Bei Schulkindern auch die vierte Stufe Pranayama und beginnende Meditation (vgl. Stück, 2013, S. 44). Satyananda (1985, S. 78, zitiert nach Augenstein, 2003, S. 145) sieht diesbezüglich „einfache Techniken wie das Singen von Klangfolgen (Kirtan, Chanting) und Visualisation“ als „geeignete Meditationsübungen bis zum Alter von 21 Jahren“ an. Die Auswahl der Meditationsübungen sollte sich daran orientieren, „das Vorstellungs- und Wahrnehmungsvermögen“ der Schüler und Schülerinnen anzuregen. „Autosuggestion und Übungen, die überschwengliche Gefühlszustände fördern“ sollen vermieden werden (vgl. Augenstein, 2003, S. 150). Die Aufmerksamkeitsfähigkeit der Schüler und Schülerinnen sollte bei diesen Übungen immer mitbedacht werden. Augenstein (2003, S. 150) empfiehlt für Meditationsübungen mit Kindern der Grundschule eine Übungsdauer von fünf bis zehn Minuten. Diese Zeitangabe ist ein Richtwert und kann natürlich je nach Alter und Verfassung der Kinder und Jugendlichen gesteigert bzw. verringert werden.

Die Atemarbeit bei Kindern und Jugendlichen unterscheidet sich von den klassischen pranayama-Techniken im Erwachsenenbereich. Generell sind Übungen der Atemtechnik auch für Kinder und Jugendliche ab einem Alter von elf Jahren geeignet, wobei auf die Atempause (Kumbhaka) gänzlich verzichtet werden sollte. Die Schwerpunkte sollten dabei auf dem Zählen der Ein- und Ausatmung (Rhythmisches Atmen), dem Verlängern des Ausatmens (Ujjayi) und des Beobachtens des Atemvorganges liegen (vgl. Stück, 2013, S. 46-47). Proßowsky (2013) empfiehlt Atemübungen nur in kleinen Gruppen zu üben oder mit Jugendlichen, die schon Erfahrungen mit diesen gemacht haben. Wichtig dabei sei, dass Lehrkräfte, „die Übungen in Verbindung mit dem Atem anleiten, selbst ausreichende Erfahrungen mit der Koordination von Atem und Bewegung gesammelt haben“ (Proßowsky, 2013, S. 7). Bei dynamischen Übungen, bei denen die Atmung mit der Bewegung koordiniert wird, sollte der Atem immer der Taktgeber sein, nach dem sich die Bewegung richtet (vgl. Stück, 2013, S. 46).

Für die Auswahl der Körperübungen können wenig konkrete Angaben gemacht werden und sollten immer den jeweiligen Kindern und Jugendlichen angepasst

werden. Die Asanas sollten jedenfalls nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer sein, damit weder eine Unterforderung, noch eine Überforderung erfolgt (vgl. Stück, 2013, S. 43). Einige Asanas, wie das Buch oder Drehbewegungen, sind sogar zur Auflockerung zwischendurch im Sitzen auf dem Stuhl durchführbar (Müller, 2010, S. 16). Für Ebert (1986) ist es bei der Ausübung der Asanas unter anderem wesentlich „alle Haltungen so langsam wie möglich“ einzunehmen, ruhig und mehrere Minuten lang in der Haltung zu verharren, jegliche dynamische Kraftentfaltung zu vermeiden, die Aufmerksamkeit „beim Verharren auf der maximal möglichen muskulären Relaxation der nicht unmittelbar für die Aktion benötigten Muskeln“ ruht, dass die Atmung ruhig und entspannt ist und die Entspannung konzentriert ausgeführt wird, das heißt, dass „die Aufmerksamkeit vollständig auf der somatischen Sensibilität“ liegt, und „kein äußeres Aufmerksamkeitsziel“ vorhanden ist (vgl. Ebert, 1986, S. 26, zitiert nach Augenstein, 2003, S. 144).

### 3.3.4 Empfohlener Yoga-Stil für Kinder und Jugendliche

Für Stück (2013, S. 44) stellt Hatha-Yoga als Einstiegsmöglichkeit in den klassischen Yoga eine geeignete Grundlage für Yoga mit Kindern und Jugendlichen dar, eine Ansicht, die auch andere Autoren teilen (vgl. Augenstein, 2003; Müller, 2010; Proßowsky, 2013).

### 3.3.5 Einsatzmöglichkeiten

Für die Vermittlung von Yoga bieten sich mehrere Perspektiven in der Schule, was nicht unmittelbar von den zur Verfügung stehenden Ressourcen und Infrastrukturen einer Schule abhängig ist. Generell ist der „Einsatz von Yogaelementen im schulischen Alltag ... vielseitig“ und leicht zu bewerkstelligen ist, da „man für die meisten Übungen wenig Platz benötigt“ (vgl. Müller, 2010, S. 16). Müller (2010) schlägt im Zuge ihres Projektes mehrere Möglichkeiten für den Einsatz von Yoga in der Schule vor:

#### *Im Klassenzimmer:*

- zur Auflockerung in den Unterrichtsstunden,
- nach anstrengenden Lernphasen,
- vor Kontrollen zur Beruhigung,
- nach sehr lebhaft verbrachten Pausen und
- zu Stoffeinheiten im Unterricht (z.B. im Sachunterricht passende Asanas oder Bewegungsgeschichten mit Asanas einbeziehen).

### *Im Sportunterricht:*

- zwischendurch zum zur Ruhe kommen und
- am Ende der Stunde.

### *In Kinder-Yogakursen:*

- in der Freizeit zum Beispiel als Angebot im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft oder eines Kurses

### *Bei Projekten:*

- zum Kennenlernen als Schnupperangebot für interessierte Kinder (auch im Rahmen des fächerverbindenden Unterrichts) (vgl. Müller, 2010, S. 16).

## 3.3.6 Ordnungsrahmen und Organisation der Unterrichtsstunde

### Planung des Unterrichts

Die unterschiedlichen Autoren der ausgewählten Literaturquellen beschrieben, bis auf wenige Unterschiede, annähernd die gleiche Struktur im Unterrichtsablauf:

1. Begrüßungszyklus (5 Minuten)
2. Basisprogramm, ergänzt um jeweils neue Übungen (20 Minuten)
3. Spielphase (10 Minuten)
4. Meditative Übung (10 Minuten) (vgl. Augenstein, 2003, S. 153).

Müller (2010, S. 17) empfiehlt für das Üben Matten, die in Kreisform aufgebaut sind, da dies einladend und verbindend wirkt.

### Materialien und Hilfsmittel

Als Gegenstände für den Übungskreis werden von Müller (2010) Klangschale, Zimbel, Trommel oder andere Klanginstrumente, Massagebälle, Kopfmassagegerät, Kinderbücher, CDs mit Fantasie- und Entspannungsreisen, Bilder von Yogaübungen, Naturmaterialien wie Steine, Muscheln, Blüten, Tücher, Kerzen und Übungsmatten empfohlen. Zudem werden Gegenstände in die Mitte des Kreises positioniert, die den thematischen Schwerpunkt der jeweiligen Übungseinheit versinnbildlichen (vgl. Müller, 2010, S. 17).

Augenstein (2003) gibt an in ihrem Trainingsprogramm „verschiedene konzentrationsfördernde Materialien wie Klangschale, ein Klanginstrument wie der

<Regenmacher><sup>34</sup> oder eine Sanduhr eingesetzt“ zu haben (vgl. Augenstein, 2003, S. 154). „Optimale Voraussetzungen“ wären ihr demnach „weiche, fellbeschichtete Übungsmatten“ für die Yogapraxis, „einfache ISO-Matten“ hingegen erachtet sie als „minimale Voraussetzungen“ (vgl. Augenstein, 2003, S. 159).

Proßowsky (2013) merkt bezüglich der Verwendung von Musik an, dass „die Übungsabläufe erfahrungsgemäß immer fließender“ werden, wenn „in einer entspannten Atmosphäre und mit einfühlsamer Musik, die von allen akzeptiert ist“ praktiziert wird (vgl. Proßowsky, 2013, S. 7).

### Zeitdauer und Gruppengröße

Mehrheitlich findet der Einsatz von Yoga über mehrere Wochen von zehn bis vierzehn Einheiten über je dreißig bis sechzig Minuten statt (vgl. Stück, 2013; Proßowsky, 2013; Müller, 2010; Wandke/Richter, 1990). Die Meinungen über die Größe der Übungsgruppe variieren in der Fachliteratur. Generell lässt sich über die Gruppengröße festhalten, dass die Qualität des Yogaunterrichts mit geringerer Anzahl an teilnehmenden Personen zunimmt (vgl. Stück, 2013, S. 43).

### Ort und Umgebung

Der Ort und die Umgebung des Yogaunterrichts spielen eine entscheidende Rolle bei der Durchführung und letztlich auch den Erfolg der Praxis. Desikachar (2000, S. 132) spricht von der Notwendigkeit eines sauberen und ruhigen Ortes mit einer angenehmen und konzentrationsfördernden Atmosphäre. Augenstein (2013) geht von einem großen Einfluss der Raumsituation auf die störungsfreie Durchführung der Unterrichtseinheiten aus. Sie fügt diesen Aspekten des Übungsortes noch weitere Qualitäten hinzu, die für den Übungserfolg im Hatha-Yoga entscheidend sind. So sollte eine Umgebung für die Praxis aufgesucht werden, die geordnet, ästhetisch, sauber, störungsfrei ist, und über eine angenehme Beleuchtung verfügt. Eine klare und konzentrierte Atmosphäre werde durch hochwertige, natürliche Materialien und eine harmonische Farbgestaltung erzeugt, die für das Üben günstig sei (vgl. Augenstein, 2013, S. 154). Natürlich ist dies als wünschenswert anzusehen, jedoch muss gerade in der Schule auf die vorhandenen örtlichen Gegebenheiten zurückgegriffen werden. Nur wenige Schulen verfügen über ausreichende Mittel und Ressourcen diesen

---

<sup>34</sup> Dabei handelt es sich um ein mit Kügelchen gefülltes Hohlrohr, das beim Umdrehen dem Regen ähnliche Geräusche erzeugt (vgl. Augenstein, 2003, S. 154).

Forderungen vollständig nachzukommen. Ist dies der Fall, und eine solche Umgebung ist nicht vorhanden, können punktuelle Maßnahmen bei der Gestaltung der Umgebung getroffen werden, so „sollte im Rahmen des Möglichen eine atmosphärische Transformation im Klassenzimmer zum Beispiel durch die Verwendung ätherischer Öle vorgenommen werden“ (Augenstein, 2003, S. 154).

### Regeln

Für Yoga mit Kindern und Jugendlichen haben sich bestimmte Regeln als nützlich erwiesen, die im Erwachsenenbereich nicht artikuliert werden. Speziell in der Schule können solche Regelvereinbarungen zwischen Schüler und Schülerinnen und der Lehrperson zur Schaffung von positiven Lehr- und Lernsituationen beitragen. Müller (2010) nennt verschiedene Regeln, die für ihren Yogaunterricht mit Schülern und Schülerinnen gelten, und vor dem Üben darlegt werden sollten:

- Im Yoga kannst du barfuß üben.
- Übe immer auf deiner Matte.
- Wenn wir uns entspannen, ist Ruhe.
- Wir lachen niemanden aus und stören beim Üben nicht.
- Du kannst dir für die Entspannung Kuschelsocken bzw. eine kleine Decke mitbringen.
- Trage bequeme Kleidung.
- Denke an etwas zu trinken (vgl. Müller, 2010, S. 17).

Es muss erwähnt werden, dass diese Regeln auf den Erfahrungen im Einsatz von Yoga im Grundschulalter basieren, und folglich für einen anderen Altersbereich gegebenenfalls adäquat abzuändern und anzupassen.

Wandke und Richter (1990) weisen darauf hin, dass bei der Durchführung von Yogaübungen kein Leistungs- und Konkurrenzdenken aufkommen sollte. Die Schüler und Schülerinnen sollten besonders am Anfang durch Anweisungen und Hinweisen ihre Aufmerksamkeit auf sich und den Ausführungen richten (vgl. Wandke/Richter, 1990, S. 474).

### 3.4 Weitere Überlegungen für den Einsatz von Yoga in der Schule

#### Eigenerfahrung und Eigenkönnen der Unterrichtsperson

Müller (2010, S. 17) betont beim Unterrichten von Yoga in der Schule die Wichtigkeit von „eigenem Hintergrundwissen über Yoga und über Yoga für Kinder“ seitens der unterrichtenden Person. Es sei für die lehrende Person vorteilhaft über „eine Qualifikation bzw. fachlich fundierte Kenntnisse und Interesse“ im Yoga zu besitzen (vgl. Müller, 2010, S. 17).

Augenstein (2003) erwähnt eine Qualifikation zur Durchführung von Yoga und eine langjährige eigene Yogapraxis als optimale Voraussetzungen für die Durchführung des Yoga-Trainings. Als minimale Voraussetzung gibt sie Erfahrung im Umgang mit Kindern und genügend Einfühlungsvermögen in Kinder an (vgl. Augenstein, 2003, S. 159). In ihrer Studie stellte sie fest, dass die teilnehmenden Klassenlehrer und Klassenlehrerinnen ohne eigener Yogaerfahrung „eine zusätzliche Qualifizierung für erforderlich“ hielten, „um das Programm oder Teile daraus selbstständig durchführen zu können“ (Augenstein, 2003, S. 241). Zudem sollte die Yogaunterrichtende oder der Yogaunterrichtende über eine breite Übungsauswahl verfügen, um die in der jeweiligen Situation passende Übung anbieten zu können (vgl. Augenstein, 2003, S. 147).

Wandke und Richter (1990) setzten für den erfolgreichen Einsatz von Yoga in der Schule eine Yoga-Erfahrung voraus, die über einen längeren Zeitraum gemacht wurde. Sie empfehlen zunächst den Besuch eines Yoga-Kurses, worauf Selbststudium und tägliche Übungspraxis aufbauen können. Dies gewährleistet ihrer Meinung nach die Vermittlung von Yogainhalten mit Sicherheit und Ausstrahlung (vgl. Wandke/Richter, 1990, S. 473).

#### Information und Kommunikation mit Eltern und Schulpersonal

Seitens der Lehrkraft, die vorhat Yoga in ihrem Unterricht durchzuführen, sollte die Kommunikationsbereitschaft zu den Eltern und Kollegen und Kolleginnen bestehen. In Gesprächen oder Elternabende könnte über anstehende Unterrichtsvorhaben und etwaige Informationen über den Ablauf der Einheiten oder den Fortschritt der Schüler und Schülerinnen. Müller (2010) erachtet es als empfehlenswert, „wenn man in einem Aushang im Schulhaus bzw. in einem Schreiben an die Eltern Ziele und Schwerpunkte, die man sich stellt, kurz“ darzulegen (vgl. Müller, 2010, S. 17).

## Zielgerichtetheit und Adäquatheit der Inhalte

Der Yogaunterricht sollte an das jeweilige Alter der Kinder und Jugendlichen und deren aktuellen Bedürfnissen angepasst werden. Es sollte auch angedacht werden, die Schüler und Schülerinnen in das Unterrichtsgeschehen einzubinden. Dazu meint Proßowsky (2013, S. 7): „Schüler erkennen schnell, welche Übungen ihnen besonders gut tun. Sie entwickeln gern eigene Übungsreihen in Gruppenarbeit“.

### 3.5 Kritik bezüglich des Einsatzes vom Yoga in der Schule

Der Einsatz von Yoga in der Schule scheint auch mit Widerstand konfrontiert zu sein. Dies geht aus einem in der Recherche zu dieser Arbeit gefundenen Zeitungsartikel hervor. Zwar war dies der einzige kritische bezüglich des Einsatzes von Yoga in der Schule, dennoch sollte dieser Umstand erwähnt und in der Planung des Unterrichtsvorhabens mitbedacht werden. Die in dem Zeitungsartikel<sup>35</sup> erwähnte Kritik betrifft die folgenden zwei Punkte:

- Religiöser Hintergrund: Yoga wird als eine Methode östlicher Religionen wahrgenommen, und steht somit im Gegensatz zur Trennung von Staat und Religion.
- Kosten: Darunter werden die durch Zuhilfenahme von ausgebildeten Yoga-LehrerInnen entstandenen Mehrkosten für Eltern und Erziehungsberechtigte für den Yogaunterricht verstanden.

An dieser Stelle sei ausdrücklich erwähnt, dass die vorliegende Arbeit es sich nicht zum Ziel gesetzt hat eine Art Plädoyer für den Einsatz von Yoga in der Schule abzugeben, sie widmet sich folglich auch nicht der Verteidigung dieser Kritik. Dies würde den Rahmen der Arbeit sprengen. Das Ziel dieser Arbeit ist den Einsatz von Yoga im Schulunterricht zu untersuchen, und die pädagogischen Rahmenbedingungen und Voraussetzungen eines Einsatzes von Yoga und einzelnen Elementen davon, auszumachen. Die Nennung dieser Kritik dient lediglich dazu, der Leserin und dem Leser ein umfangreicheres, vielleicht objektiveres Bild über die Thematik und Situation, wie sie sich in Österreich darstellt, zu liefern. Schließlich kann nur eine offene und konstruktive Auseinandersetzung in Form sachlicher,

---

<sup>35</sup> vgl. Holzer, 2014.

unvoreingenommenen Diskussion auf allen Ebenen zu einer Beurteilung der Sachlage führen.

## 4 Forschungsdesign

Mit dem Forschungsdesign wird generell „die Frage nach der Planung einer Untersuchung angesprochen ... damit die Fragestellung der Untersuchung beantwortet und dies auch in der zur Verfügung stehenden Zeit und mit den vorhandenen Mitteln erreicht werden kann“ (vgl. Flick in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 252).

„Das Forschungsdesign ist ein Plan für die Sammlung und Analyse von Anhaltspunkten, die es dem Forscher erlauben, eine Antwort zu geben – welche Frage er auch immer gestellt haben mag. Das Design einer Untersuchung berührt fast alle Aspekte der Forschung von den winzigen Details der Datenerhebung bis zur Auswahl der Techniken der Datenanalyse“ (Ragin, 1994, S. 191, zitiert nach Flick in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 252).

Am Beginn des Forschungsprozesses stand eine Ist-Analyse der Thematik, die sich auf der vorhandenen wissenschaftlichen Literatur, auf Gesprächen innerhalb der Yoga-Community und auf den persönlichen, praktischen Erfahrungen des Forschers in Yoga stützte. Zunächst ging es darum, die für den erstellten Leitfaden relevanten Kriterien herauszufiltern, die für die spätere Analyse herangezogen wurden. Da genügend Literatur zum Thema „Yoga mit Kindern“ vorhanden ist, auch zahlreiche methodische Übungswege für den Erwachsenenbereich in der Literatur beschrieben werden, aber ein Mangel an wissenschaftlicher Forschung im Bereich „Yoga in der Schule“ vorherrscht, speziell trifft dies für Österreich zu, mussten Kriterien für den spezifischen Kontext der Schule aufgestellt werden. Nicht alle Inhalte, Methoden und Formen, die im außerschulischen Kontext bezüglich Yoga gängige Praxis darstellen, lassen sich deckungsgleich für die Schule übernehmen. Es galt Experten und Expertinnen zu finden, die in dem Feld tätig waren und deren Erfahrungen mit Yoga in der Schule schilderten. Die daraus ersichtlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede sollten dann in einem weiteren Schritt miteinander verglichen und interpretiert werden. Die vorliegende Arbeit stellt somit eine Vergleichsstudie dar, in der der einzelne „Fall nicht in seiner Komplexität und Ganzheit betrachtet“ wird, sondern „spezifische Inhalte des Expertenwissens mehrerer Personen“ gegenübergestellt und miteinander verglichen werden (vgl. Flick in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 254).

## 4.1 Ziel der Untersuchung

Da zur ausgewählten Thematik kaum wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien vorliegen, liegt das Ziel dieser Untersuchung primär darin Informationen bezüglich des Einsatzes von Yoga in der Sekundarstufe I und II in der AHS zu erschließen, um methodisch-didaktische Aspekte und Maßnahmen aufzuzeigen, die einen Einsatz von Yoga in der Schule gelingen lassen. Die daraus gewonnen empirischen Erkenntnisse sollen die Grundlage für weiterführende Untersuchungen bilden.

## 4.2 Fragestellung

Yoga wird in vielen Varianten im außerschulischen Bereich angeboten und bedient nahezu jeden Altersbereich. Die Yoga-Ausbildungen werden diesen Trends gerecht und beinhalten eine auf das jeweilige Zielpublikum abgestimmte Unterrichtsmethodik in ihrem Lehrgang. Trotzdem unterscheidet sich der Yogaunterricht im Studio wesentlich von jenem in der Schule hinsichtlich Ausstattung, Organisationsrahmen, Zeit und Dauer des Einsatzes, Dispositionen der Schüler und Schülerinnen und dergleichen. Es stellt sich die Frage ob und in welcher Weise diese Vermittlungswege für den Einsatz von Yoga in der Schule geeignet sind und wie sie gegebenenfalls auf die konkreten in der Schule anzutreffenden Situationen adaptiert werden. Die Untersuchung beschränkt sich auf die folgenden Fragestellungen:

- Wie unterrichten Sportlehrkräfte Yoga im Rahmen des schulischen Sportunterrichts?
- Wie unterscheiden sich die methodisch-didaktischen Vorgehensweisen bei Lehrkräften mit und Lehrkräften ohne spezielle Yoga-Ausbildung?

## 4.3 Methodenwahl

Die Entscheidung für ein qualitatives Forschungsverfahren stand früh im Forschungsverlauf fest, da bereits bei der anfänglichen Literaturrecherche ein Mangel an wissenschaftlicher Forschung im untersuchten Bereich attestiert werden konnte. Zudem konnten auch wie weiter unten beschrieben (Kapitel 4.5) nicht auf eine große Stichprobe zurückgegriffen werden. Diese beiden Umstände ließen die Methode des Überprüfens von vorhandenen Theorien, der in den Wissenschaften gängige Weg, nicht zu. Gerade die qualitative Forschung mit ihren „offenen Methoden sollen im Sinne eines explorativen Vorgehens verwendet werden: sie dienen eben nicht dem Hypothesentest, sondern der Entwicklung von Theorien“ (vgl. König/Zedler, 2002, S.

161). Im Vergleich zur quantitativen Methodologie wird „die Formulierung von Ex-ante-Hypothesen“ in der qualitativen Methodologie abgelehnt, zugunsten einer „größtmöglichen *Offenheit* gegenüber den spezifischen Deutungen und Relevanzsetzungen der Handelnden“, die durch die „vorgängige Formulierung von Hypothesen gefährdet“ wäre (vgl. Meinefeld in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 266). Schließlich geht es darum „erste Informationen zur Hypothesenformulierung für anschließende, standardisierte und repräsentative Erhebungen“ zu erschließen (vgl. Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 25). „Qualitative Forschung hat den Anspruch, Lebenswelten «von innen heraus» aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben“ (Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 14). Man befindet sich sozusagen mitten im untersuchten Feld, und bekommt einen Einblick in die Handlungen, Einstellungen und Beziehungen der betreffenden Zielgruppe. Es geht darum die „Sichtweisen der beteiligten Subjekte, die subjektiven und sozialen Konstruktionen ihrer Welt“ einzubeziehen (vgl. Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 17). Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, dass der Forscher und die Forscherin nicht durch „subjektiv eingefärbte Einstellungen und Vorurteile“ (vgl. König/Zedler, 2002, S. 164) voreingenommen und durch etwaige theoretisches Vorwissen beeinflusst in das Forschungsfeld geht, sondern „für das Neue im Untersuchten, das Unbekannte im scheinbar Bekannten offen sein kann“ (vgl. Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 17). Dies ist aber nicht mit dem gänzlichen Verzicht auf theoretisches Vorwissen gleichzusetzen. Der qualitative Forschungsansatz ist darauf ausgelegt, dass Theorie aus der empirischen Untersuchung heraus entwickelt und „Wissen und Handeln als *lokales* Wissen und Handeln untersucht“ wird (vgl. Flick, 2002, S. 13). Damit sind auch die Kriterien wissenschaftlichen Forschens wie Objektivität, Reliabilität, Validität angesprochen, von denen die Methoden der qualitativen Forschung eher Abstand nehmen, und es vorziehen sich auf andere Gütekriterien wie Kohärenz, Relevanz und reflektierter Subjektivität beziehen. In diesem Zusammenhang wird von der intersubjektiven Nachvollziehbarkeit gesprochen, die es erlaubt den Forschungsverlauf zu bewerten (vgl. Steinke in Flick in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 323-331). Wie Flick, Kardorff und Steinke (2010) feststellen ist qualitative Forschung „immer dort zu empfehlen, wo es um die Erschließung eines bislang wenig erforschten Wirklichkeitsbereichs («Felderkundung») mit Hilfe von «sensibilisierenden Konzepten» (Blumer 1973) geht“ (vgl. Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 25).

## 4.4 Datenerhebung

Die Datenerhebung in der vorliegenden Untersuchung erfolgte durch das Experteninterview, welches eine besondere Form des Leitfaden-Interviews darstellt, und das „viele Spielräume in den Frageformulierungen, Nachfragestrategien und in der Abfolge der Fragen eröffnet“ (vgl. Hopf in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 351). Diese Methode der qualitativen Forschung schien für den zu erschließenden Gegenstandsbereich als geeignet, da die Sicht und die Erfahrung der Lehrpersonen in ihrer Eigenschaft als Experten und Expertinnen für die betreffende Fragestellung im Fokus des Forschungsinteresses stand und nicht der Befragte und die Befragte „als (ganze) Person“ selbst. Einerseits garantiert der Leitfaden, dass der Forscher und die Forscherin nicht als inkompetent erscheint, und andererseits gibt er eine Struktur vor, damit sich das Gespräch nicht „in Themen verliert, die nichts zur Sache tun“ haben (vgl. Meuser und Nagel, 1991, zitiert nach Flick, 2002, S. 139 f.).

„Die Auswertung von Experteninterviews richtet sich vor allem auf Analyse und Vergleich der Inhalte des Expertenwissens. Fälle werden nach dem Muster der schrittweisen Auswahl in die Untersuchung einbezogen.“ (Flick, 2016, S. 141)

Für qualitative Interviews ist es von entscheidender Bedeutung das Vertrauen der befragten Person zu gewinnen, damit diese ungehemmt, aus dem Freien sprechen können. Diesen Umstand wurde durch die Darlegung des Forschungsinteresses und dem Schildern der persönlichen Erfahrungen mit Yoga des Forschers versucht nachzukommen. Richartz (in Miethling/Schierz, 2008, S. 24 ff.) spricht in diesem Zusammenhang von einem „Arbeitsbündnis zwischen Interviewer und Befragter“, bei dem sich der Forscher und die Forscherin an bestimmte Regeln zu halten hat, damit ein produktiver und konstruktiver Gesprächsablauf gesichert ist.

Im Leitfaden wird die Forschungsfrage in konkrete Fragen an die Empirie übersetzt und er gibt vor welche Daten die Erhebungsmethode erbringen soll. Dabei ist immer der Weg zwischen Abstraktion und Konkretion zu beschreiten, um einerseits keine Rückschlüsse auf das gesuchte empirische Wissen zuzulassen und aber auch theoretische Folgerungen nicht stark vereinfacht werden (vgl. Krieger in Miethling/Schierz, 2008, S. 52).

Der dieser Arbeit zugrundeliegende Leitfaden wurde nach der Festlegung des Themas und der Fragestellung erstellt. Die ausformulierten Fragen und Themengebiete

ergaben sich auf Basis einer ersten Ideenfindung, in die Vorerfahrungen und Vorwissen des Forschers bezüglich Yoga einfließen. Im Austausch mit der vorhandenen Theorie wurden die relevanten Themenbereiche zusammengestellt. Nach Fertigstellung wurde der Leitfaden in Probeinterviews getestet und geringfügig modifiziert. Ziel war es einerseits die für die Forschungsfrage relevanten Themen aufzuwerfen, und andererseits eine Dauer von 60 Minuten für das Interview einzuhalten, da die Zeit der Lehrpersonen, besonders in prüfungsintensiven Perioden, begrenzt war. Den Lehrern und Lehrerinnen wurden die Intentionen und der Hintergrund der Studie in Form einer Vereinbarung schriftlich ausgehändigt (vgl. Kapitel 7.3).

Die Datenerhebung erfolgte von Dezember 2018 bis Juni 2019. Der Grund für den langen Zeitraum sind mit Terminverschiebungen aufgrund Erkrankung (sowohl des Forschers, als auch der befragten Personen), Absagen des Interviewtermins seitens der befragten Person und eine folgende Kontaktierung anderer infrage kommende Person und auch terminlichen Kollisionen zu erklären. Die einzelnen Interviews wurden mit der Hilfe eines Diktiergerätes aufgenommen und anschließend verschriftlicht.

### *Leitfaden*

<b>Thema / Inhalt</b>	<b>Anstoß / Leitfragen</b>	<b>Zusatzfragen</b>
<b>Einstieg</b>  <b>Schul- bzw. Leitbild (Philosophie bzw. Charakteristikum der Schule)</b>	Das ist eine ... (große, spezielle, ...) Schule. Wie gefällt es Ihnen hier?  Seit wann sind Sie hier tätig?  Wie ist das ihr Leitbild?	Was ist an der Schule einzigartig (Infrastruktur, Lage, Lehrkörper, Führung, Innovationsgeist, ...)? Werden neue Erkenntnisse und Konzepte (pädagogische Methoden, bildungsgebundene Vorgaben, fachliche Inhalte, digitale Medien, ...) mit Wohlwollen aufgenommen? Gibt es Vorteile, die Sie hier haben, die anderswo so nicht gegeben wären?
<b>Bildungsbiographie</b>  <b>Berufskarriere</b>  <b>Sportbiographie</b>	Wie verlief Ihr Bildungsweg?  Seit wann unterrichten Sie in der Schule?  Welche Sportarten machen Sie?	Was spricht Sie an diesen Sportarten an? Haben Sie eine Sportart länger betrieben? Haben Sie Wettkampferfahrung?

<p><b>Yogaerfahrung</b></p> <p><b>Yogaverständnis</b></p>	<p>Wie sind Sie auf Yoga gestoßen?</p> <p>Warum haben Sie sich für diese Bewegungsform entschieden?</p> <p>Was bedeutet Yoga für Sie? Interessieren Sie sich für eine Ausbildung im Yoga? Wenn ja, für welche?</p> <p>Beschäftigen Sie sich außerhalb der Schule mit Yoga?</p>	<p>Wie haben Sie sich Yoga beigebracht? Gab es ein besonderes Erlebnis? Seit wann praktizieren Sie Yoga und welchen Stil? Welche persönlichen Ziele verfolgen Sie im Yoga? Welche <i>Werte</i> werden durch Yoga vermittelt? Kann man Yoga als Sport einstufen? Ist Yoga nur ein vorübergehender Trend? Ist Yoga eigentlich gesund?</p>
<p><b>Yogaausbildung</b></p>	<p>Welche Yogaausbildung haben Sie?</p> <p>Haben Sie vor noch eine andere zu absolvieren?</p>	<p>Wann, wo und in welchem Ausmaß haben Sie die Ausbildung absolviert? Besuchen Sie regelmäßig sonstige Weiterbildungsangebote (Workshops, Kongresse, Kurse, Veranstaltungen, ...) zu diesem Thema?</p>
<p><b>Unterrichtsdidaktik</b></p> <p><b>Unterrichtsstil</b></p>	<p>Wie sieht Ihre <i>Unterrichtsplanung</i> aus?</p> <p><i>Wann</i> und <i>wofür</i> setzen Sie Yoga ein (Beginn, Ende, Aufwärmen, Ausklang)?</p> <p>Welchen <i>Anteil</i> hat Yoga am gesamten Sportunterricht? Setzen Sie Yoga regelmäßig ein?</p> <p>Welche <i>Unterrichtsmaterialien</i> (auch Hilfsmittel) setzen Sie ein?</p> <p>Wie würden Sie Ihren <i>Unterrichtsstil</i> beschreiben?</p>	<p>Was sind Ihre <i>Ziele</i> im Unterricht? Welche <i>Inhalte</i> werden unterrichtet? Welche <i>Methoden</i> wenden Sie an? Wie <i>organisieren</i> sie den Unterricht (Ort, Zeit, Form)? Was bedeutet <i>Sicherheit</i> für Sie und wie gewährleisten Sie diese? Legen Sie Wert auf einen bestimmten <i>Ordnungsrahmen</i> (Verhaltensregeln, bestimmte Formen, ...)?</p>
<p><b>Die ideale Unterrichtseinheit</b></p>	<p>Skizzieren Sie kurz die <i>ideale Yogastunde</i>.</p>	<p>Gab es die bei Ihnen schon? Welche Elemente bestärken Sie im Ausüben von Yoga in der Schule?</p>

	Was ist der Unterschied zwischen Yogaunterricht im Studio zu jenem in der Schule?	Was müsste anders sein, damit diese eintreten könnte?
<b>Lehrmaterialien</b>	Welche Lehrbehelfe verwenden Sie für Ihren Yogaunterricht? (Bücher, Videos, Magazine, ...)	Können Sie welche empfehlen?
<b>Sonstiges</b>	Gehört Yoga Ihrer Meinung nach in die <i>Schule</i> ? Wie sind die Reaktionen der Schüler und Schülerinnen auf die Yogapraxis? Gibt es besondere Schwierigkeiten? Was erwarten Sie sich vom Einsatz von Yoga in der Schule? Gibt es einen Benefit für die Kinder und Jugendlichen? Wovon profitieren sie?	Sollte Yoga auf der <i>Universität</i> für Lehramtsstudierende im Rahmen von einem Interessensmodul wie etwa „ <i>konzentrationsorientierte Bewegungshandlungen</i> “ angeboten werden?  Wie ist die Haltung Ihrer KollegInnen bezüglich Yoga?
<b>Abschluss</b>	Gibt es von Ihrer Seite noch Ergänzungen?	

#### 4.5 Stichprobengröße und -auswahl

Es wurden insgesamt acht Lehrer und Lehrerinnen der AHS im Raum Wien befragt. Da auch Unterschiede in der didaktisch-methodischen Umsetzung von Yoga zwischen Lehrkräften mit einer entsprechenden, fachlichen Ausbildung in Yoga und jenen ohne Ausbildung im Interesse der Untersuchung standen, musste die Stichprobe heterogen zusammengesetzt werden. Die erwünschte Stichprobe wurde mit vier weiblichen, vier männlichen Personen und vier Pädagogen und Pädagoginnen mit, und 4 Pädagogen und Pädagoginnen ohne fachlichen Ausbildung für Yoga festgelegt. Der Grad der Ausbildung und die Art der Yoga-Ausbildung stellten für die Eignung als Interviewpartner und Interviewpartnerin keine Entscheidungsgrundlage dar.

Die Suche nach geeigneten Interviewpartner und Interviewpartnerinnen gestaltete sich als ein aufwändiger und zeitintensiver Prozess. Dieser Umstand traf vor allem auf die Suche nach Lehrpersonen, die keine Ausbildung im Yoga hatten, und Yoga(elemente) in ihrem Unterricht integrierten, zu. Schließlich mussten für die Erreichung der Stichprobengröße alle möglichen Ressourcen und Möglichkeiten genutzt werden, wie

der Kontakt über Bekannte und Verwandte, email-Verkehr mit Yoga-Studios und Sportinstitute, Gesprächen in besuchten Yoga-Kursen und der direkte Kontakt zu Schulen. Schließlich ergab sich ein Pool von 14 Personen, die anhand entsprechender Kriterien wie der Unterrichtserfahrung (mindestens einjährige Lehrtätigkeit), nach den Erfahrungen mit Yoga (mindestens zweijährige Eigenerfahrung) und nach der Unterrichtserfahrung im Yoga (mindestens einjährige Erfahrung im Schulunterricht) gereiht wurden. Die tatsächliche Stichprobe bestand aus:

- sieben weibliche Personen, eine männliche Person
- zwei Sportlehrkräfte mit Yoga-Ausbildung, drei Sportlehrkräfte ohne Yoga-Ausbildung und drei Lehrkräfte mit anderen Unterrichtsfächern und Yoga-Ausbildung

#### 4.6 Ethische Richtlinien

Im Rahmen der Untersuchung wurden die in den Sozialwissenschaften eingeführten ethischen Prinzipien und Regeln, die von der Deutschen Gesellschaft für Soziologie (DGS) und dem Berufsverband Deutscher Soziologen (BDS) in einem Ethik-Kodex aufgenommen wurde. Darunter ist das Prinzip der informierten Einwilligung und das Prinzip der Nicht-Schädigung zu verstehen, wobei es vor allem um „Fragen nach der Freiwilligkeit der Teilnahme an Untersuchungen, die Frage nach der Absicherung von Anonymitäts- und Vertraulichkeitszusagen, die Frage nach der Vermeidung von Schädigungen derer, die in Untersuchungen einbezogen werden, oder auch die Frage nach der Zulässigkeit verdeckter Formen der Beobachtungen“ geht (vgl. Hopf, in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 588-600).

Für diese Arbeit waren vor allem die ersten drei Aspekte relevant, da dem Forschungsverlauf von vorn herein keine „verdeckte Beobachtungen“ zu Grunde gelegt waren. Die Freiwilligkeit der Teilnahme an der Untersuchung war ab dem Zeitpunkt gegeben, als die in Frage kommenden Experten und Expertinnen der Befragung freiwillig zustimmten. Die anderen Kriterien wurden mittels einer verschriftlichen Aufklärung über den Hintergrund, den Zweck, den Rahmen, der Verwendung der erhobenen Daten sowie dem Forschungsgegenstand und dem Forschungsinteresse der Untersuchung erfüllt. Den befragten Personen wurde vor Beginn des Interviews eine Art Vereinbarung vorgelegt (vgl. 7.1).

## 4.7 Transkription und Auswertung

In der vorliegenden Untersuchung standen die inhaltlichen Äußerungen der befragten Personen im Zentrum des Interesses, es ging im Prozess der Transkription lediglich darum, das Gesprochene für die spätere „wissenschaftliche Analyse auf dem Papier dauerhaft verfügbar zu machen“ (vgl. Kowal/O’Connell in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 438). Bei der Verschriftlichung der Gespräche wurde nach der Standardorthographie vorgegangen, die Transkription beschränkte sich somit lediglich auf verbale Merkmale des Gesprächsmaterials und an den Stellen, wo es wichtig erschien, wurden auch prosodische und parasprachliche Merkmale berücksichtigt, die in Klammern vermerkt wurden. Der sprachliche Dialekt wurde in Schriftdeutsch geglättet. Auch wurden Verzögerungslaute wie *und*, *ähm*, *ah* oder ähnliche, sowie Bestätigungsfloskeln wie etwa *ok*, *ja*, *hm* wurden gänzlich vernachlässigt, sowie nicht beabsichtigte Wiederholungen von Wörtern und Satzteilen aufgrund gedanklicher Reflexionsprozesse, wurden in die Transkription nicht aufgenommen, es sei denn, diese sind waren bewusst mit der Intention einer Betonung gesetzt.

Da bei der vorliegenden Arbeit der Inhalt im Zentrum des Forschungsinteresses stand, wurde die Auswertung der Daten nach der reduktiven, zusammenfassenden Inhaltsanalyse geleistet. Diese „bieten sich immer dann an, wenn man nur an der inhaltlichen Ebene des Materials interessiert ist und eine Komprimierung zu einem überschaubaren Kurztext benötigt (Mayring in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 472). Dabei wurden die Texte mehrmals gelesen und die relevanten Textstellen erstellter Kategorien, im Sinne der „induktiven Kategorienbildung“ (Mayring in Flick/Kardorff/Steinke, 2010, S. 472), zugewiesen. In einem weiteren Schritt wurden die Aussagen miteinander verglichen und interpretiert.

## 4.8 Interviewprotokolle

### *Interview A*

Das Interview fand in der Schule der befragten Person am 18.12.2018 von 11:50 Uhr bis 13:10 in Wien statt. Die Lehrperson organisierte für das Interview ein Zimmer, das als Beratungsgespräche mit Schüler und Schülerinnen diente. Die beiden Umstände, dass ich ein ehemaliger Schüler dieser Schule war, und dass ich die Pädagogin bereits kannte, bewirkten eine sehr entspannende Atmosphäre während der Befragung. Da dies das erste Interview war, wusste ich nicht genau wie es sich entwickeln würde, ob

ich tatsächlich alle relevanten Fragen stellte und die Aussagen für die weitere Verwendung nützlich waren.

#### *Interview B*

Das Interview fand in einer AHS in Wien am 15.01.2019 von 10:50 Uhr bis 12:00 in Wien statt. Wir fanden in einem Aufenthaltsraum für das Lehrpersonal einen geeigneten Platz für die Befragung, wo wir nicht gestört wurden. Ich kannte die Pädagogin bereits von einem Projekt, an dem ich im Zuge eines pädagogischen Seminars am Institut für Bildungswissenschaften mitwirkte. Dies trug zu einer lockeren und entspannten Atmosphäre bei.

#### *Interview C*

Das Interview fand im *Café Pavillon* am Karlsplatz in Wien am 22.01.2019 von 16:00 Uhr bis 17:20 Uhr statt. Dieser Ort wurde spontan ausgewählt, da auch der Termin spontan zu Stande kam, und die befragte Person sich zu dieser Zeit dort aufhielt. Wir hatten Glück, dass bis auf einen Besucher sich kein anderer Gast in der Örtlichkeit aufhielt, wir sozusagen fast ungestört geblieben sind. Wir setzten uns in ein Eck und ich bat die Kellnerin die Musik für eine Stunde auf minimale Lautstärke abzuspielen. Diesem Wunsch kam die Kellnerin nach.

#### *Interview D*

Das Interview fand am 10.03.2019 um 15:30 Uhr in einem Yogastudio in Wien im Aufenthaltsbereich statt und dauerte etwa 1 Stunde. Die befragte Person ist als Yogalehrerin in diesem Studio tätig, und zwischen 15:00 und 17:00 Uhr fanden keine Kurse statt, somit waren wir gänzlich ungestört. Uns standen kleine Hocker bzw. eine Sitzbank und ein Tisch zur Verfügung. Die interviewte Person zog es vor am Boden zu sitzen und Yogahaltungen einzunehmen und diese immer wieder zu verändern. Dies führte einerseits zwar dazu, dass sie entspannt war und mir in aller Ruhe meine Fragen beantwortete, andererseits waren dadurch einige Äußerungen auf der Aufnahme beim späteren Abspielen akustisch unverständlich.

#### *Interview E*

Das Interview fand am 09.04.2019 von 13:00-14:30 Uhr in einem Kaffeehaus in Wien statt. Die Lokalität eignete sich gut für die Durchführung der Befragung, da es einerseits über ein Hinterzimmer verfügte, welches von keinem anderen Gast zu dieser

Zeit frequentiert wurde, und andererseits dieses Kaffeehaus in der Nähe von der Schule der befragten Lehrerin lag. Im Hintergrund war eine leise Musik zu vernehmen, die uns aber nicht sonderlich störte. Obwohl ich die Pädagogin nicht kannte, und nur einmal mit ihr zuvor zwecks Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung telefoniert habe, waren wir per Du und hatten gleich eine gute Kommunikationsbasis. Das junge Alter und der Umstand, dass ein alter Freund den Kontakt zwischen der befragten Person und mir herstellte, trugen sicherlich zum guten Gesprächsklima bei.

#### *Interview F*

Das Interview fand am 06.06.2019 von 11:10-12:20 Uhr in einem in einem Besprechungsraum in einer AHS in Wien statt. Dieser Raum war der optimale Ort für das Interview, da keine Nebengeräusche vorhanden waren und wir somit das Gespräch ohne Störung durchführen konnten. Der befragte Lehrer war voller Freude mit mir über das Thema Yoga und im Besonderen über seinen Unterricht zu sprechen, und berichtete mir offen über jeden Aspekt seiner Erfahrungen. Der Umstand, dass die Lehrperson mir nicht das Ansprechen mit der zweiten Person anbot, beeinflusste das Gesprächsklima nicht negativ, sondern förderte einen sachlichen und konstruktiven Austausch.

#### *Interview G*

Das Interview fand am 18.06.2019 von 12:10-13:10 Uhr in einem in der Bibliothek einer AHS in Wien statt. Da alle anderen Besprechungsräume belegt waren, bot sich keine andere Möglichkeit. Dieser Ort war zwar nicht der optimale Raum für das Interview, da sich vier weitere Personen im Raum befanden, reichte aber den Anforderungen. Jedenfalls gab es keinerlei Störungen bei der Durchführung. Die befragte Lehrerin bot mir gleich das Du an, was zu einer lockeren Gesprächsatmosphäre führte. Der Umstand, dass an diesem Tag die Notenkonferenz abgehalten wurde, und die Lehrerin äußerte, dass sie noch den ganzen Tag an der Schule sein würde, führte dazu, dass sie sich ein wenig zum Essen vom aufgebauten Buffet mit zum Interview nahm. Ich schlug vor immer wieder kleine Pausen einzubauen, damit sie auch essen konnte, was sich nicht negativ auf die Interviewführung auswirkte (4 Minuten bei Zeile 105).

#### *Interview H*

Das Interview fand am 27.06.2019 von 09:35 Uhr bis 10:15 Uhr im Musiksaal einer AHS in Wien statt. Der Raum war nicht besetzt und wir waren ungestört. Ein weiterer

Vorteil dieses Raums war, dass die Lehrerin an ihrem Tisch einen Computer zur Verfügung hatte, an dem sie alle für ihren Unterricht nötigen Dateien und Programme gespeichert hatte, sie mir einige von diesen auch zeigte und erklärte. Geplant war eigentlich der Zeitrahmen von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr, aber die Lehrerin musste um 10:15 Uhr eine Klasse einer Kollegin übernehmen, da diese ausgefallen ist. Aufgrund der kürzeren Zeit, entschloss ich mich, den Einstiegsteil des Leitfadens zu überspringen, zumal ich mir schon ein Bild aus den Gesprächen mit den beiden zuvor interviewten Personen dieser Schule machen konnte. Die Lehrerin wurde mir von einem ihrer Kollegen an der Schule, den ich auch schon interviewt hatte, empfohlen. Schon bei der Terminvereinbarung am Telefon erzählte sie mir, dass sie sich gerne zur Verfügung stellen würde, weil sie an diesem Thema sehr interessiert sei. Für die flexible und rasche Terminfixierung kurz vor den Schulferien, gebührt ihr äußerster Dank. Ein besonderer Fauxpas, besser ein organisatorisches Missgeschick, passierte mir, als nach etwa fünfzehn Minuten das Diktiergerät aufhörte aufzunehmen, da die Batterien leer gewesen sind. Normalerweise hatte ich bei jedem Termin Ersatzbatterien zur Verfügung, außer bei diesem. Ich war mir sicher, dass sie noch ausreichende Energie zur Verfügung hätten, da ich sie erst beim letzten Interview wechselte. Jedenfalls machte ich mir über die weiteren Gesprächsinhalt Notizen (ab Zeile 152), und setzte mich anschließend sofort an den Computer, um alle relevanten Informationen niederzuschreiben, auch jene, die ich im Gedächtnis behielt, welche in der kurzen, etwa fünf- bis zehnminütigen Phase ohne Aufnahme und ohne Protokoll geäußert wurden. Anschließend schickte ich der Lehrerin die Niederschrift des Interviews, um die Niederschrift auf Richtigkeit und Vollständigkeit hin zu prüfen, was die Lehrerin dann bejahte.

## 5 Ergebnisse und Interpretation

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Untersuchung präsentiert und interpretiert. Die Aussagen der befragten Personen wurden in Kategorien zusammengefasst und miteinander verglichen. Die auftretenden Gemeinsamkeiten und Unterschiede wurden in der Folge diskutiert.

### 5.1 Hintergrund, Erfahrung und Bedeutung

Der Einstieg in die Thematik erfolgte über das persönliche Verständnis und die Erfahrungen im Yoga. Diese Sachlage zu erfragen erschien deshalb als relevant für

die weitere Betrachtung, um zu klären, welchen persönlichen Stellenwert Yoga für die befragte Person hat, und daraus mögliche Rückschlüsse auf die Unterrichtsgestaltung zu ziehen. Wie im theoretischen Teil schon erwähnt wurde, stellt die eigene Haltung der Lehrperson einen wichtigen Faktor im Unterricht von Yoga dar (Kapitel 3.3). Es gibt viele verschiedene Stile und Ausrichtungen im Yoga, die unterschiedliche Aspekte betonen, wie schon oben dargelegt wurde (vgl. Kapitel 2.2). Einige Lehrer und Lehrerinnen benannten den Yoga-Stil, den sie in der Schule einsetzten, andere machten nur Angaben über den selbst praktizierten Stil, bzw. in dem sie die Ausbildung absolviert haben. Es wird angenommen, dass die Lehrkräfte jenen Stil in der Schule unterrichten, in dem sie selbst ausgebildet wurden, oder in dem sie ihre praktischen Erfahrungen gemacht haben.

Begeisterung und Faszination – „...nach vielen Jahren kann ich nicht sagen, dass ich immer mit Begeisterung hingeh, aber mit Begeisterung herausgehe“ (Interview C, 66-67).

Bei der Durchführung der Interviews ließ sich generell eine hohe Begeisterung und Faszination bei den befragten Pädagogen und Pädagoginnen erkennen. Dieser Umstand konnte nicht nur an der großen Bereitschaft der Lehrpersonen an der Befragung teilzunehmen, sondern auch an den einzelnen Aussagen erkennen.

Lehrerin C besucht seit zirka fünfzehn Jahren einen wöchentlichen Yoga-Kurs nach Sivananda-Tradition bis heute. Sie befindet sich seit Ende des Schuljahres 2019 in Ruhestand und blickt auf eine vierzigjährige Unterrichtstätigkeit zurück. Sie hat 2016 eine Yoga-Ausbildung speziell für Kinder im Alter von zwei bis zwölf Jahren absolviert, bezieht sich im Gespräch aber auf die Zeit davor (vgl. Interview C, 82). Sie erklärt die Bedeutung von Yoga so:

„Das eine ist eben einfach die körperlichen Übungen, die ich einfach auch ganz wichtig finde. ... Und dann aber auch schon in dieser Form das Geistige, das Aushalten der Enge oder der Weite. Also für mich ist eigentlich die Gelassenheit das Hauptziel warum ich das so gerne mache. ...Gesundheit schon. ...Also die Verbindung Körper und Geist, wenn man das als Wohlbefinden als Gesamtes nimmt, dann ist es super“ (Interview C, 83-95).

Lehrerin H hat dreiunddreißig Berufsjahre an der Schule und hat vor 2009 zum ersten Mal einen Yoga-Kurs besucht. Aufgrund einer Verletzung hat sie die Yogapraxis ausgesetzt, ist aber 2017 durch eine Freundin wieder zum Yoga gestoßen. Kurz danach hat sie eine 200-Stunden-Ausbildung im Hatha-Yoga begonnen, die sie im Jänner 2019 abgeschlossen hat, und sich derzeit im aufbauenden 300-Stunden-Kurs befindet. Seit dem Beginn ihrer Ausbildung praktiziert Lehrerin H Yoga zwei bis viermal

in der Woche und zusätzlich ein Wochenende im Monat. Sie besucht im Rahmen ihrer Ausbildung mehrere Fortbildungsangebote, und unterrichtet selbst noch nicht (vgl. Interview H, 77-97). Lehrerin H sieht ihr Engagement im Yoga nicht bloß als Freizeittätigkeit an, sondern misst ihrer Yogapraxis mehr Bedeutung bei:

„Es ist für mich die ideale Bewegungsform, weil sie mich fordert, weil sie mich dehnt, weil mein Balancegefühl verbessert wird und ich finde es einfach sehr schön. Es tut mir einfach sehr gut“ (Interview H, 47-49).

Von der täglichen Praxis und einer Lebenseinstellung – „Also für mich gehört es einfach wie Zähneputzen zum Tag dazu“ (Interview D, 204).

Lehrerin D unterrichtet seit 2004 mit Unterbrechungen an der Schule und hat 2014 eine 500-Stunden-Ausbildung in Bikram-Yoga absolviert. Dieser Stil beruht auch auf Hatha-Yoga. Seit 2009 praktiziert sie Yoga mehr oder weniger täglich. Lehrerin D gibt an auch immer wieder Kurse anderer Yoga-Stile zu besuchen (vgl. Interview D, 83-88, 90-102, 119-151, 169-174, 242-243). Sie hatte seit Kindheit eine Fehlstellung, und gibt an, dass sich viel an ihrer Person durch das Yoga geändert hat, sowohl geistig, als auch auf körperlicher Ebene. Über Yoga meint sie:

„...es hat mir irrsinnig viel geholfen. ...auch zum Stress abbauen. ...Also es hat mir oft das Leben gerettet“ (Interview D, 71-76).

Und:

„Ohne dem, dass ich Yoga mache, kann ich kaum existieren, weil dann kommen die Beschwerden. Also es tut mir einfach voll gut. Es bringt mich herunter, ja. Es macht mich selber ruhig. Ich spüre mich“ (Interview D, 205-207).

Lehrerin A hat eine sechszwanzigjährige Berufserfahrung in der Schule. Sie hat mehrere Ausbildungen im Yoga absolviert und praktiziert seit über zehn Jahren täglich, mit Ausnahmen, zwanzig Minuten Yoga. Auch sie sieht Yoga mehr als eine Art Lebenseinstellung, als denn bloße sportliche Aktivität. Sie erklärt ihr Verständnis folgendermaßen:

„Yoga ist eine Art zu leben, finde ich. ... Und da gehe ich schon sehr stark nach Patanjalis achtstufigen Weg, eben nach den yamas, niyamas und so weiter bis zur Meditation dann, was wir nie erreichen werden. Zur Erleuchtung halt. Aber dieses Bewusstsein vor allem, dass man bewusst lebt, dass man hinter fragt, dass man achtsam ist“ (Interview A, 149-160).

Lehrerin H übt zwar nicht täglich Yoga, aber auch sie spricht von einer Lebenseinstellung:

„Und für mich ist es ein Weg. Für mich ist es nicht unbedingt spirituell, aber auch, aber es ist eine Lebenseinstellung, die sich im Laufe der Zeit immer mehr vertieft“ (Interview H, 54-56).

Lehrer F ist ausgebildeter Yoga-Lehrer in Iyengar-Tradition, und verfügt über viel Unterrichts- und Eigenerfahrung im Yoga. Iyengar-Yoga ist ein körperbetonter Stil, wobei auf die richtige Ausführung der Asanas besonderen Wert gelegt wird. Er gibt an seit mehr als 30 Jahren regelmäßig Yoga zu üben, und zwar in einer täglichen Praxis in der Früh und meistens auch abends. Lehrer F nimmt auch regelmäßig an Fortbildungsangeboten teil, die er als sehr wichtig erachtet. In der Schule bietet er Yoga in Form eines Moduls seit 2010 an (vgl. Interview F, 64-76, 94-96, 103-105, 108-110). Für ihn bedeutet Yoga folgendes:

„Also für mich bedeutet Yoga sehr viel. ...es bedeutet für mich Klärung. Frische und Klarheit, sowohl körperlich, als auch geistig, mental. ... über die Atemübungen kann ich mich, sozusagen von belastenden, mentalen Dingen befreien. Ich halte über die Asana-Praxis meinen Körper fit und durchlässig, kräftig und geschmeidig. Und insgesamt hat Yoga auch etwas mit Meditationspraxis zu tun, das heißt ich komme zur Ruhe, und es hat auch eine spirituelle Komponente, die ich normalerweise sehr persönlich halte, und die mir aber auch sehr wichtig ist. ... Yoga wird dann zu einem Gewinn, wenn man es sehr ernst nimmt und die Praxis zunehmend verfeinert, also Verfeinerung ist das Hauptthema“ (Interview F, 128-158).

Lehrer F vertritt damit eine ganzheitliche Auffassung von Yoga, und betont sowohl den körperlichen, also auch den geistigen Faktor von Yoga. Er betont auch den Aspekt der Körperwahrnehmung, der für ihn bei Yoga ein Thema ist:

„Es geht um Körperwahrnehmung, es geht um Introspektion, je nach Innenschau“ (Interview F, 646).

Körper und Geist – „Es sind für mich zwei Aspekte“ (Interview E, 71).

Es zeigte sich, dass mehrere Lehrkräfte eine ganzheitliche Sicht über Yoga vertreten, und für sie Yoga mehrere Ebenen des Menschen erfasst. Lehrerin E hat 2015 eine 200-Stunden-Ausbildung im Hatha-Yoga und ein Jahr davor die Kinder-Yoga-Ausbildung absolviert. Sie praktiziert seit 2011 Yoga einmal wöchentlich, und gibt an seit 2015 mit dem Beginn ihrer Ausbildung dreimal wöchentlich Yoga zu üben, einmal zuhause und zweimal gibt sie Kurse. Lehrerin E nimmt auch an diversen Fortbildungsangeboten teil, und beobachtet Entwicklungen und neue Trends im Yoga (vgl. Interview E, 54-56, 64-69, 77-80, 133). Für sie bedeutet Yoga folgendes:

„Erstens es ist für mich einmal ein Sport, und das Zweite ist eben so das Meditative“ (Interview E, 71-72).

Die Betonung des Körpers und der Gesundheit – „Also für mich ist Yoga eine Körperarbeit“ (Interview E, 84).

Lehrerin G praktiziert seit zehn Jahren Ashtanga-Yoga wöchentlichen in einem Kurs und hat mit Jänner 2019 eine Yoga-Ausbildung nach Anusara-Stil begonnen. Dieser Stil unterscheidet sich von Ashtanga-Yoga dahingehend, dass der Fokus der Praxis auf Spiralen- und Drehbewegungen liegt. Sie misst dem Stil aber noch nicht viel Bedeutung zu, da sie noch nicht über das theoretische Hintergrundwissen verfügt. Seit dem Beginn ihrer Ausbildung hat sich ihre Yogapraxis auf bis zu fünfmal pro Woche ausgeweitet. Sie nimmt regelmäßig an Fortbildungsangeboten im Yoga teil, wobei sie sich nicht für alle Inhalte der angebotenen Themen interessiert und betont den Aspekt der Körperlichkeit im Yoga (vgl. Interview G, 43-49, 58-70, 113-125). Für sie ist es eine Technik sich bis ins hohe Alter fit zu halten.

„...ich weiß, wenn ich jetzt fit bleibe mit diesen ganzen Übungen, dann, also das ist super ... Also für mich ist es Körperarbeit vor allem, und schon diese Beruhigung, die ich dadurch erfahre, indem ich mich mit meinem Körper beschäftige. Also ich gehe aus einem Yoga-Kurs raus und ... bin zufrieden, ich fühle mich wohl“ (Interview G, 91-99).

Lehrerin B übt seit drei Jahren einmal wöchentlich Yoga in einem Kurs. Sie befasst sich ausschließlich mit dem körperlichen Aspekt von Yoga. Sie meint:

„Ich werde einfach beweglicher. Ich habe Probleme in der Lendenwirbelsäule, und die sind nach dem Yoga einfach nur weg“ (Interview B, 60-61).

Lehrerin D betont die gesundheitliche Wirkung von Yoga für ihren Körper:

„für mich ist es einfach so viel, einfach körperliche Gesundheit, Geist frei kriegen“ (Interview D, 427-428).

### *Zusammenfassung*

Allgemein lässt sich sagen, dass die Pädagogen und Pädagoginnen ein weitreichendes und tiefes Verständnis und großes Interesse am theoretischen Hintergrund von Yoga besitzen. Dieses Merkmal war bei jenen Lehrkräften deutlicher ausgeprägt, die über viel Eigenerfahrung in der Yogapraxis verfügen, und eine Yoga-Ausbildung absolviert hatten. Einige Lehrkräfte, die täglich Yoga praktizieren, reden sogar von einer Lebenseinstellung, und scheinen bestimmte Prozesse und Werthaltungen des Yoga bereits verinnerlicht zu haben.

Lehrkräfte, die keine Ausbildung im Yoga haben, betonen eher den körperlichen Aspekt der Yogapraxis, wo Gesundheit und Wohlbefinden im Vordergrund stehen, und

interessieren sich weniger für den theoretischen Hintergrund des Yoga. Innerhalb der Sportlehrkräfte lässt sich diese Tendenz auch erkennen.

Es konnte festgestellt werden, dass die Lehrer und Lehrerinnen den Stil in der Schule unterrichten, in den sie ausgebildet wurden, und in dem sie praktische Erfahrungen gesammelt hatten in Kursen in den Studios. Eine Person hat erwähnt eine Mischform mehrerer Stile zu unterrichten, da sie mehrere Ausbildungen in verschiedenen Stilen absolviert hat.

Es konnte festgestellt werden, dass in der Schule unterschiedliche Yoga-Stile unterrichtet werden. Der am Häufigsten vertretene Stil in der Schule ist Hatha-Yoga, wobei sich alle anderen erwähnten Formen auch zum Teil auf diesen Stil beziehen. Wie im Theorieteil dargelegt, ist dieser Stil für Anfänger und Anfängerinnen gut geeignet und wird für den Einsatz in der Schule empfohlen.

## 5.2 Einsatzmöglichkeiten

In der Befragung konnte festgestellt werden, dass sich eine breite Facette an Einsatzmöglichkeiten von Yoga in der Schule bietet. Die aus der Literatur entnommenen Anwendungsbereiche konnten in der Befragung alle aufgezeigt werden, sogar um Kategorien erweitert werden (vgl. Kapitel 3.3.5). Die unterschiedlichen Einsatzbereiche von Yoga in der Schule ergeben verschiedene Kriterien und Rahmenbedingungen für die Unterrichtsgestaltung. Dies ist hauptsächlich von der Gruppengröße und dem Altersbereich abhängig. Während der Altersbereich in modularer Form festgelegt ist, kann er im Regelunterricht grundsätzlich frei gewählt werden, frei nur insofern, als dass aus den einer Lehrkraft zugeteilten Klassen ausgewählt werden kann. Umgekehrt ist die Gruppengröße im Modulsystem in einem bestimmten geregelten Bereich frei wählbar, das heißt es besteht ein gewisser Spielraum seitens der Lehrkraft hinsichtlich der Definition von minimaler und maximaler TeilnehmerInnenzahl, während sie im Klassenverband grundsätzlich vorgegeben ist. Ein weiterer wichtiger Aspekt, der am Ende des Kapitels noch diskutiert wird stellt die Freiwilligkeit zum Yoga-Üben seitens der Schüler und Schülerinnen dar, der im Modulsystem, bis zu einem gewissen Grad gegeben ist.

### Yoga in der modularen Oberstufe

Lehrerin A bietet Yoga im Rahmen eines Wahlmoduls für fünfundzwanzig Schüler und Schülerinnen der siebten und achten Klassen seit 2018 der Oberstufe an, welches

fünf- bis siebenmal in Form einer Doppelstunde stattfindet. Die Schüler und Schülerinnen können aus einem Pool von Modulen drei auswählen, an denen sie dann über das Schuljahr verteilt teilnehmen. Von den ganzen neunzig Minuten werden aber nur fünfundsiebzig Minuten yogaspezifische Inhalte durchgeführt, da neunzig Minuten für Anfänger von in dem Altersbereich zu lange wären. Es gibt kein Aufbaumodul, sondern wird immer in der gleichen Form angeboten, und besitzt einen einführenden Charakter (vgl. Interview A, 255-272, 292-293, 325-327, 568-573).

Lehrerin E bietet ebenfalls Yoga in modularer Form für die Oberstufe der sechsten bis achten Klassen einmal wöchentlich in Form einer Doppelstunde an. Der Yogaunterricht wird im Festsaal angeboten, der über ausreichend Platz verfügt (vgl. Interview E, 157-158, 171, 179-182). Zur Gruppengröße sagt sie folgendes:

„...am Anfang habe ich immer zweiundzwanzig Schüler und Schülerinnen gehabt. Dann habe ich mit dem Direktor ausgemacht, das sind einfach zu viel. Fünfzehn ist einfach die Höchstanzahl“ (Interview E, 161-162).

Lehrer F hält seinen Yogaunterricht ebenfalls in Form eines Moduls als Doppelstunde für die Schüler und Schülerinnen der sechsten bis achten Klasse der Oberstufe wöchentlich ab, in der ausschließlich Yoga geübt wird. Das Modul erstreckt sich über ein Semester mit bis zu fünfzehn Einheiten. Dieses Semester hat er achtzehn Teilnehmer, davon vier Schüler. Der Yogaunterricht findet im Turnsaal statt, mit Beginn des nächsten Schuljahres steht Lehrer F ein Raum im Keller der Schule eigens für Yoga zur Verfügung, der schön hergerichtet wurde. Am Beginn der Einführung des Wahlmoduls Yoga im Jahr 2010 wurden noch zwei Module Yoga mit aufbauendem Charakter angeboten, dies hat sich dann aber nach einjährigem Erproben mit der starken Abnahme der TeilnehmerInnenzahlen für das Aufbaumodul wieder geändert (vgl. Interview F, 113, 265-266, 270-283, 443-445, 464). Auf die Gruppengröße angesprochen sagt Lehrer F:

„Das hängt vom Raum ab. Also im Turnsaal hätten ruhig auch dreißig sein können. Im Yoga ist das nicht so ein großes Problem. Es gibt Kurse, die, ich meine ab dreißig ist es dann schon ein bisschen schwierig dann wirklich gut zu korrigieren, weil wenn es so viele sind, man wirklich so schnell beobachten kann. ... Und sonst bei uns maximal zwanzig Leute. ... Wenn es unter acht sind wird es abgesagt“ (Interview F, 452-460).

### Yoga im Sportunterricht

Alle fünf Sportlehrkräfte integrieren Yogaelemente auf verschiedene Weise und Häufigkeit in ihren Unterricht. Es hat sich gezeigt, dass die Yogaübungen entweder fließend an bestimmten Phasen des Unterrichts, die sich situativ dafür besonders gut

eignen, eingebaut werden oder sich ganze Unterrichtsstunden dem Thema Yoga widmen.

Lehrerin C setzt Yoga seit ca. zehn Jahren regelmäßig in der Schule im Sportunterricht in Form kurzer Sequenzen am Ende der Stunde als Entspannungselement bei Schülerinnen im Alter von zehn bis achtzehn Jahren ein. Bevorzugt hat sie die Yogaübungen bei den Oberstufenklassen, auf Wunsch der Schüler und Schülerinnen, zirka jede dritte Stunde einfließen lassen, und manchmal auch ganze Stunden mit Yogainhalten durchgeführt. Mit den jüngeren Schülerinnen und Schülern hat sie einzelne Yogaelemente hin und wieder einfließen lassen. Wobei sie die Totenstellung, die von dreißig Sekunden bis maximal eine Minute dauerte, wöchentlich mit einer Klasse praktiziert hat, ein Ritual, dass bei sehr „wilden Klassen“ die Beruhigung fördern sollte (vgl. Interview C, 135-156, 275-281, 284-288, 303-305, 355).

Bei Lehrerin G lässt einzelne Yogaübungen in ihren Sportunterricht einfließen. Dabei haben die Yogaelemente die Funktion einer vorbereitenden Wirkung für anschließende sportspezifische Unterrichtsteile. Grundsätzlich seien Yogaübungen für die Entwicklung des Körperbewusstseins vor allem im Gerätturnen gut geeignet. Die Frage nach der Häufigkeit des Einsatzes von Yogaelementen am gesamten Sportunterricht konnte sie nicht angeben. Lehrerin G hat Yoga schon in den zweiten, dritten, fünften und achten Klassen angeboten, wobei sie in den achten Klassen ganze Unterrichtsstunden, und in den unteren Klassen kurze Sequenzen von zehn Minuten mit Yogainhalten anbietet. Diese Sequenzen sind Teil des Aufwärmens oder am Ende als Ausklang, die zur Beruhigung dienen, beispielsweise wenn die Schülerinnen eine Schularbeit hatten. Lehrerin G würde Yoga auch in einer ersten Klasse anbieten, wenn sie eine gehabt hätte. Grundsätzlich integriert sie immer da Yogaübungen, wo es sich anbiete, und benennt diese aber nicht als Yoga. Die jüngeren Schülerinnen der Unterstufe, könnten im Vergleich zu den Schülerinnen der achten Klassen nicht ausreichend zur Ruhe gebracht werden (vgl. Interview G, 128, 139-167, 170-175, 184-186, 236-242).

Lehrerin B, bei der der Einsatz von Yoga einen geringen Anteil am gesamten Sportunterricht einnimmt, gibt an, Yogaübungen im Rahmen des Hauptteils einer Doppelstunde mit vierzehn Mädchen der achten Klasse durchgeführt zu haben. Eine weitere Möglichkeit schildert Lehrerin B mit dem fließenden Einsatz von Yogaelementen im Sportunterricht, die sich dann ergibt, wenn sie die für einen anderen

sportbezogenen Inhalt zuvor eingesetzten Gymnastikmatten, anschließend für die Durchführung von Yogaübungen nützt. Zudem erwähnt sie, dass sie sich vorstellen könne ähnliche Inhalte auch in den vierten, fünften, und sechsten Klassen anzubieten, in den darunterliegenden Klassen jedoch nicht (vgl. Interview B, 97, 122, 124-127, 158-159, 167-168).

Lehrerin A lässt abseits des Moduls Yoga auch gelegentlich im regulären Sportunterricht in Form einzelner Stundenteile einfließen:

„Ich versuche es so, ein, so ein- zweimal im Monat zu machen, ... Als Aufwärmteil, als, sozusagen, Stretching-Teil mit Atembewusstsein“ (Interview A, 289-291).

Für die Einbindung von Yogaelementen ist für sie das Alter der Schüler und Schülerinnen der entscheidende Faktor:

„Manchmal zu Aufwärmen oder als Ausklang, also zum Hauptteil nur bei den Älteren eigentlich“ (Interview A, 376-377).

#### In anderen Fächern im Klassenverband

Yoga wird auch in anderen Unterrichtsfächern in Form kurzer Sequenzen in den Regelunterricht integriert. Die Lehrkräfte mit einer Yoga-Ausbildung gehen dabei unterschiedlich vor. Lehrerin D setzt Yoga auch im Französischunterricht im Klassenraum ein. Der Einsatz erfolgt situative und ist von der aktuellen Verfassung der Schüler und Schülerinnen abhängig. Dazu aus dem Gespräch:

„Und was ich noch mache in meinem Unterricht, im Französisch-Unterricht zum Beispiel immer wieder, wenn ich merke, die Kinder sind unaufmerksam (klatscht in die Hände): „Let's go! Aufstehen, Yoga!“. ... kurz, fünf Minuten, zehn vielleicht. Dann mache ich halt den halben Mond, mal die Wirbelsäule in jede Richtung biegen und dann geht's schon wieder, ja. Also das mache ich schon oft. Und sie wissen es schon“ (Interview D, 254-260).

Für Lehrerin D ist der Einsatz von Yoga hinsichtlich des Alters der Schüler und Schülerinnen nicht begrenzt und eigne sich grundsätzlich für alle Altersbereiche in der Schule:

„Nein, also es gilt im Yoga egal wie alt, egal wie jung, du kannst es immer machen“ (Interview D, 325).

Lehrerin E praktiziert Yogaübungen neben der modularen Form auch im Religionsunterricht spätestens in der vierten Klasse der Unterstufe einmalig. Dabei setzt sie keine Materialien ein, die Übungen werden im Stehen ausgeführt:

„...praktisch auch im Religionsunterricht zum Thema Hinduismus. Da machen wir zuerst die Theorie, und dann, ja ist es jetzt nicht eine ganze Stunde, ich meine ich mache schon die ganze Stunde dann Yoga, also das ist eine Yogastunde, aber eben ohne Matte. ...

da zeige ich ihnen Übungen vor, die typischen, dass sie die einmal kennenlernen. Da sind eh schon viele die sie kennen, herabschauender Hund, Baum und so. Und zuerst die Atemübung, das mache ich natürlich auch, und am Ende shavasana“ (Interview E, 497-503).

Lehrerin H setzt Yogaübungen seit einem halben Jahr in ihrem Musikunterricht in allen Klassenstufen ein, und befindet sich damit noch in einer Experimentierphase. Die Sequenzen dauern etwa fünf bis zehn Minuten und finden am Beginn der Unterrichtsstunde im Musikraum und gelegentlich im Festsaal statt (vgl. Interview H, 97-100, 182). Dazu aus dem Gespräch:

„Ich habe die Schüler ja entweder einmal oder zweimal die Woche und vielleicht einmal in der Woche, auch nicht in allen Klassen. Es gibt Klassen, wo das nicht funktioniert. (Pause). Und Klassen wo das sehr gut funktioniert. Das hängt ja auch mit Singen zusammen, ich mache schon meistens Sachen in Verbindung mit Singen dann, wo ich sie also quasi einstimme mit diesen Atemübungen und Bewegungsübungen“ (Interview H, 102-106).

#### In der Nachmittagsbetreuung

Lehrerin D setzt Yoga auch im Rahmen des Nachmittagsunterrichtes ein und bietet es freiwillig für Schüler und Schülerinnen von zehn bis elf Jahren einmal wöchentlich montags an. Dafür steht der Festsaal zur Verfügung (vgl. Interview D, 233, 453, 504).

„...in der Nachmittagsbetreuung habe ich einmal die Woche Yoga. Da können die Kinder, einfach wenn sie Lust haben, können sie kommen. Das ist meistens eine kleine Gruppe. Und dann schaue ich einfach je nach Gruppe, ja also, eben nach Wetter. Also das mache ich ziemlich spontan, wie die Kinder gerade drauf sind. Manchmal merke ich sie brauchen etwas Ruhigeres, dann mache ich irgendetwas ruhigeres ... Also was ich immer mache, am Beginn mache ich immer den halben Mond, weil da wärmst du halt die Wirbelsäule auf, dann mukha pashasana, um Arm-, Beinmuskulatur aufzuwärmen, needle pose, um die Gelenke aufzuwärmen. Und dann einfach je nachdem, ja, wie die Kinder sind, was heute ansteht.“ (Interview D, 219-228).

#### In Supplierstunden

Die Pflicht des Ersetzens von Kollegen und Kolleginnen, die verhindert sind und den geplanten Unterricht nicht abhalten können, wird im Laufe eines Schuljahres jeder Lehrkraft das eine oder andere Mal zukommen, und bietet die Möglichkeit des Einsatzes von Yoga. Lehrerin C spricht von mehreren Situationen, in der sich diese Gelegenheit bot (vgl. Interview C, 217-219).

#### Auf Schulveranstaltungen

Es zeigte sich, dass einige Lehrkräfte Yoga auch außerhalb des Regelunterrichts im Rahmen von schulbezogenen Veranstaltungen einsetzten. Lehrerin D schildert ihre

Erfahrungen mit der Durchführung von Yogainhalten für den Bereich außerhalb des lehrplanmäßigen Unterrichts:

„Na, was ich auch gemacht habe, zum Beispiel am Ende des letzten Schuljahres, hat mich der Schulsprecher gefragt «Frau Professor, Sie unterrichten ja Yoga». Habe ich gesagt «Ja, ja». «Können wir das am Schulfest anbieten». Habe ich gesagt «Na, ja klar». Dachte da melden sich fünf, sechs. Und dann haben sich achtzig Leute angemeldet. ACHTZIG. Dann habe ich die in zwei Gruppen geteilt und bin jeweils mit vierzig Leuten raus an (Ort wurde genannt) und habe das Bikram-Programm durchgemacht“ (Interview D, 236-241).

Lehrerin D hat die Projektstage am Ende eines Schuljahres auch dazu genutzt Yoga für eine Gruppe von fünfzehnjährigen Schülern anzubieten (vgl. Interview D, 312).

„... du kennst ja die Projektstage am Schulschluss, da habe ich Yoga also immer angeboten. Dann bin ich mit einer Gruppe ins Studio. Das haben wir öfters gemacht. Oder dass sie vom Turnunterricht hergekommen sind, dann bin ich halt auch mit“ (Interview D, 304-307).

### Im Freien

Eine gute und oft viel zu vernachlässigte Möglichkeit bietet sich im Freien. Lehrerin D erwähnt diese Möglichkeit, die sie im Rahmen der Nachmittagsbetreuung nutzt.

„...dann wenn schönes Wetter ist gehen wir hinaus und machen Sonnengrüße“ (Interview D, 224).

Sie ist unter allen InterviewpartnerInnen die einzige Lehrkraft, die von dieser Einsatzmöglichkeit des Yogaunterrichts spricht. Alle anderen Lehrkräfte gaben an, in der Turnhalle oder im Klassenraum zu praktizieren.

### *Zusammenfassung*

Es ließ sich feststellen, dass Yoga in sehr vielen unterschiedlichen Formen in den Schulunterricht integriert wird und ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten bietet. Es konnten fast alle, im Theorieteil erwähnten, Vorschläge in der Untersuchung gefunden werden (vgl. Kapitel 3.3.5), und zusätzlich um einige Möglichkeiten erweitert. In diesem Zusammenhang gab Lehrerin D gute Beispiele für den Einsatz im Freien, in der Nachmittagsbetreuung und an Schulveranstaltungen.

Differenzen zwischen Lehrern und Lehrerinnen mit Yoga-Ausbildung und jenen, ohne spezifischer Ausbildung ließen sich hinsichtlich der Form des Einsatzes dahingehend ausmachen, dass Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung in allen unterschiedlichen Facetten des Einsatzspektrums vertreten waren, während jene ohne fachlicher Yoga-

Ausbildung, die Sportlehrkräfte B, C, und G, Yoga nur im Rahmen des Sportunterrichts gelegentlich einfließen ließen. Zudem zeigte sich, dass Yoga in modularer Form ausschließlich von Lehrkräften mit Ausbildung im Yoga angeboten wird, von denen zwei der befragten Personen Sportlehrkräfte sind.

Es ließen sich Unterschiede im Unterrichten von Yoga hinsichtlich der Altersbereiche dahingehend ausmachen, dass Lehrkräfte mit einer Ausbildung Yoga auf alle Altersbereiche anwenden, und jene die keine Ausbildung haben Yoga nur für ein bestimmtes Alter einsetzen. Für diesen Vergleich sind exemplarisch die Lehrkräfte B und D zu nennen, da sie beide nicht die Modulform anbieten, und andererseits Sportlehrerin B über geringe Eigenerfahrung im Yoga besitzt, demgegenüber Lehrkraft D über ein hohes Maß an Eigenerfahrung und Unterrichtserfahrung im Yoga verfügt.

Alle Lehrkräfte, die ein Modul speziell für Yoga anbieten, verfügen über eine Ausbildung und viel praktische Erfahrung im Yoga, von denen zwei Sportlehrkräfte sind, und eine Lehrkraft ein anderes Unterrichtsfach unterrichtet. Es konnte festgestellt werden, dass alle drei Lehrkräfte den Einsatz von Yoga im regulären Sportunterricht mit einer gewissen Skepsis betrachten, die mehrheitlich mit dem Aspekt der Freiwilligkeit bzw. Unfreiwilligkeit begründet werden.

Jene Lehrkräfte, die Yoga im Regelunterricht in der Klasse im Französischunterricht und im Musikunterricht anbieten, verfügen beide über viel praktische Erfahrung, eine Lehrerin über eine Ausbildung und eine Lehrerin, die zwar noch keine fertige Ausbildung im Yoga absolviert hat, sich aber im zweiten Ausbildungsjahr befindet.

Während der Yogaunterricht in den Modulen einer gewissen Struktur folgt und sich über eine Dauer von fünfundsiebzig bis neunzig Minuten erstreckt, erfolgte der Einsatz von Yoga im Regelunterricht mehrheitlich in kurzen Sequenzen in bestimmten Abschnitten des Unterrichts. Es zeigte sich, dass die verschiedenen Yogaelemente hier situationsbezogen eingesetzt werden und einerseits auf die jeweilige Verfassung der Schüler und Schülerinnen, und andererseits auf das jeweilige Thema der Stunde abgestimmt sind.

Hinsichtlich der Dauer und Häufigkeit des Einsatzes von Yoga im Schulunterricht lässt sich feststellen, dass jene Lehrer mit viel Eigenerfahrung und einer Ausbildung im Yoga häufiger Yoga in ihrem Unterricht integrieren. Während in den Yoga-Modulen die Regelmäßigkeit gegeben ist, setzen Sportlehrkräfte Yoga in ihrem Unterricht nur

gelegentlich ein. Hier zeigte sich auch, dass Sportlehrkräfte mit viel Eigenerfahrung Yoga im Unterricht öfters anbieten als jene mit weniger Eigenerfahrung.

### 5.3 Organisation des Unterrichts

Unter diesem Punkt werden alle relevanten Aspekte zusammengefasst, die den Rahmen für den Unterricht bilden. Hierzu zählen Unterrichtsplanung, Ordnungsrahmen, Stundenablauf, Unterrichtsmaterialien und Beurteilung. Diese Punkte werden auch im außerschulischen Yogaunterricht beachtet. Da die Rahmenbedingungen im schulischen Kontext anders gegeben sind, muss der Yogaunterricht diesen angepasst werden.

Unterrichtsplanung – *„Ich verschriftliche da ganz wenig, greife da auf meine Erfahrung zurück“ (Interview F, 485-486).*

Bei der Planung des Yogaunterrichtes, bzw. des Einsatzes von Yogaelementen, zeigte sich, dass die meisten Lehrkräfte dabei auf ihre Unterrichtserfahrung und spezifische Erfahrung im Yoga zurückgreifen.

Lehrerin G antwortet auf die Frage nach einer Unterrichtsplanung folgendermaßen:

„Nein. Ich mache das wie gesagt spontan“ (Interview G, 247).

Lehrer F verfügt über achtundzwanzig Jahre Unterrichtserfahrung in der Schule, und gibt an wenig zu verschriftlichen:

„...also ich notiere mir welche Asanas ich schon gut durchgeübt habe, und schaue, dass ich sie gleichmäßig verteile. Das ist eigentlich meine Planungsgrundlage. Ich verschriftliche da ganz wenig, greife da auf meine Erfahrung zurück“ (Interview F, 484-486).

Lehrerin E bildet die Semesterplanung Grundlage für den Yogaunterricht in ihrem Modul, die sie für die kommenden Semester verwendet und gegebenenfalls abändert:

„Also ich habe mich für die Semesterplanung entschieden. Die ist im Groben immer gleich“ (Interview E, 191).

Lehrerin H gibt an die Yogainhalte nicht in Form einer Jahres-, Semester- oder Wochenplanung festzuhalten:

„Nein, das fließt einfach so ein. Im Moment ist es, wie gesagt, ein Ausprobieren, was wo am besten passt“ (Interview H, 168-169).

Ordnungsrahmen – „Aber es gibt am Anfang die strengen Regeln, das schon, also es ist nicht irgendeine Halli-Galli Stunde“ (Interview E, 256-257).

Als Ordnungsrahmen werden jene Aspekte des Unterrichts erfasst, die von der Lehrperson vorgegeben werden und das Unterrichtsgeschehen strukturieren. Dazu zählen Aufbau, Anordnungen, Einteilungen, Verhaltensregeln, Sicherheitsaspekt und eingesetzte Materialien. Es stellte sich heraus, dass dieser unterschiedlich angelegt wurde, und jeweils an die Rahmenbedingungen des Unterrichts und den Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen angepasst wurde.

Lehrerin B übt mit den Schülerinnen in einem Kreis, wo sich alle gegenseitig sehen können. Bezüglich Verhaltensregeln gibt sie an, keine zusätzlichen als im gewohnten Sportunterricht eingeführt zu haben, da die Durchführung der Yogasequenzen gut funktionieren (vgl. Interview B, 153-159). Sie beschreibt eine Doppelstunde im Sportunterricht, in der sie Yoga-Übungen in Form eines Stationenbetriebes als Hauptteil durchgenommen hatte.

„...jede Person durfte sich eine Yogakarte aussuchen und ... musste diese Position, oder diese Yogaübung, erklären. Ist alles draufgestanden, welche Muskelgruppen, für was ist es gut und so weiter. Und eben vorzeigen. Und dann habe ich so eine Art Zirkel, also Stationenbetrieb gemacht, also jeder hat eben diese Übung einmal ausgeführt. Und zum Abschluss habe ich mit ihnen noch gemeinsam den Sonnengruß gemacht“ (Interview B, 104-111).

Ähnlich legte es Lehrerin C in ihren Yogasequenzen an. Sie wählte auch die Kreisformation für die Durchführung der Yogaelemente, und nennt als einzige Vorgabe für die Schüler und Schülerinnen barfuß oder mit Socken zu üben. Von weiteren Verhaltensanweisungen im Yoga hat sie abgesehen, da sie generell in ihrem Sportunterricht von Verhaltensregeln keinen Gebrauch machte, und es immer das persönliche Gespräch gesucht hat (vgl. Interview C, 263-265, 269-270).

„...bei Yoga, ich denke mir, ein zwölfjähriger, wenn er das das erste Mal macht und eigentlich lieber Ballspielen will, verstehe ich, dass der ein Gesicht macht. Und dann habe ich es eben gekürzt oder ihm wirklich gesagt «Bitte ruhig, aber stör die anderen nicht»“ (Interview C, 270-273).

Bei der Durchführung der Entspannungselemente legte Lehrerin C aber immer auf die Einhaltung einer leisen Atmosphäre Wert, wenn dies für die Übung nötig war, und sanktionierte bei Verstoß:

„Dann habe ich die Kinder, wo es gar nicht geht, habe ich dann gebeten, dass sie den Turnsaal verlassen, dass die anderen es probieren können“ (Interview C, 140-142).

Der Sicherheitsaspekt im Yoga spielte für Lehrerin C keine Rolle. Dies argumentiert sie damit:

„...weil die Kinder, die Jugendlichen sowieso aufhören, wenn es ihnen weh tut. Also ich könnte nicht sagen, dass jemand sich so gedehnt hat, dass er dann eine Zerrung hat bei Yoga“ (Interview C, 256-258).

Lehrerin G antwortet auf die Frage nach dem Ordnungsrahmen im Üben von Yoga so:

„Sie brauchen alle die Matte. Sie müssen die Schuhe ausziehen. Sie sollten auch die Socken ausziehen, weil sie teilweise ja bei der großen Zehe greifen müssen, ... Meistens haben wir eine Kreisformation und keine zweite Reihe, das mag ich eigentlich nicht, weil dann sind die da hinten irgendwie, sondern wenn es sich ausgeht im Kreis. Naja, ich sage schon «Passt auf eure Atmung auf! Schaut, dass ihr das mit mir mitmachen könnt!». Aber es steigen immer wieder welche aus, und reden dann doch. ... Aber es soll auch nicht jetzt irgendwas Strenges sein, sondern sie sollen ja Körperbewusstsein entwickeln und es genügt dann auch schon ... Also es gibt sowieso den Ordnungsrahmen, dass sie einen Zopf haben, weil, dass ihnen nicht die Haare dann überall hineinhängen, wenn sie mit dem Kopf unten sind“ (Interview G, 339-361).

Auf bestimmte Verhaltensregeln im Yoga verzichtet Lehrerin G gänzlich und hatte nie Probleme mit der Lautstärke:

„Naja, also bei diesen Übungen sind sie auch nicht laut. Die Einsicht haben sie schon, dass, also überhaupt bei solchen Übungen auf der Matte, wenn jetzt nicht ein Krafttraining angesagt ist mit Musik, da haben sie dann aber auch keine Luft, dass sie großartig noch tratschen. Also gerade bei so ruhigen Übungen das kennen sie. Das Wort Yoga hat sofort schon eine gewisse Ruhe mit sich. Aber sie flüstern dann oder reden schon auch, aber was soll ich da jetzt“ (Interview G, 367-371).

Für Lehrerin G spielt der Sicherheitsaspekt eine wesentliche Rolle im Üben von Yoga in der Schule. Sie spricht die Verletzungsgefahr im Yoga an, und achtet darauf, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Vor allem legt sie den Fokus bei der Bewegungsausführung auf die richtige Ausrichtung der einzelnen Körpersegmente. Lehrerin G versucht dem Sicherheitsaspekt durch verbale Anweisungen und Korrekturen zu gewährleisten. Den Kontakt, das heißt taktile Hilfestellungen, führt sie bei den Schülerinnen nur ganz selten aus. Auch wenn sie Wert auf die richtige Ausführung legt, sei der Sicherheitsaspekt in ihrem Unterricht nicht über zu bewerten, da sie nur unkomplizierte Übungen vorgibt, und somit die Verletzungsgefahr gering einzustufen sei (vgl. Interview G, 292-322).

Bei Lehrerin A unterscheidet sich der Yogaunterricht in der Schule hinsichtlich der Anordnung von ihrem außerschulischen Unterricht im Studio. Sie erklärt:

„Und ich halte den Organisationsrahmen so, dass ich es nicht so wie in einem Yogastudio mache, dass ich vorne bin und da habe ich dann die versetzten Reihen, weil das einfach so viele sind. Im Turnsaal, das würde sich verlieren. Ich mache einen Kreis, also ein Oval und ich bin in der Mitte. Und dann gehe ich im Kreis herum. ..., weil ich sie

dann besser im Blick, und sie mich auch sehen, natürlich sehen mich manche von hinten, manche von der Seite, und dann, dann drehe ich manchmal meine Matte“ (Interview A, 363-369).

Zum Aufbau des Unterrichts gibt sie an:

„Natürlich sollte das ja immer einen gewissen Aufbau haben. ... Von der Reihenfolge her ist es schon so Aufwärmen, Atmen, ... und dann zum Schluss halt die Dehngeschichten mit Vorbeugen, die Handbalancen eher in der Mitte oder im ersten Drittel“ (Interview A, 544-548).

Der Sicherheitsaspekt spielt auch bei Lehrerin A eine wichtige Rolle, nicht nur im Vermitteln der Yogainhalte, sondern generell im Sportunterricht. Sie sagt:

„Da ist Sicherheit insofern ein Ding, dass ich sag, «Ihr seid für euch selbst verantwortlich. Ich kann nicht in euch hineinschauen. Ihr müsst so weit gehen, dass es vielleicht gerade ein bisschen weh tut», ... «Aber nicht mehr, nicht drüber. Und wenn irgendwas weh tut, sofort aufhören. Also lieber jetzt einmal weniger, als mehr». ... und natürlich genaues Ansagen und hinweisen drauf, was das sein könnte bei einer Rückbeuge, ..., vor allem Lendenwirbelsäule, und Handgelenke ... Referenzpunkte, auf die lege ich ganz viel Wert. ... die Ausrichtung, alignment, ist wichtig, damit man nichts kaputt macht. Vor allem im Knie, in den Schultern, Handgelenke, Lendenwirbelsäule“ (Interview A, 384-400).

Lehrerin A verdeutlicht in ihrer Aussage, den Zusammenhang zwischen Sicherheitsaspekt und den verwendeten Methoden im Yogaunterricht. Bezüglich Verhaltensregeln gibt sie an nur wenige Vorgaben im Yogaunterricht zu machen, da die allgemeinen Regeln des Sportunterrichts auch da greifen:

„Nur so wie es immer ist. «Du bleibst auf deiner Matte. Die nächste Stunde, oder die nächste Einheit, das ist eine Einheit für dich selber. Und was auf der Nebenmatte ist, ist eigentlich uninteressant, sondern du bleibst jetzt für dich und schaust»“ (Interview A, 429-431).

Für Lehrerin D ist der Ordnungsrahmen durch den Klassenraum vorgegeben. Sie wählt unterschiedliche Formen der Anordnung und geht dabei situativ vor:

„Also in der Klasse ist es vorgegeben. Da stellen wir nicht großartig viel um, das würde viel zu viel Zeit kosten. Ich gehe mit den Kindern aber auch an die (Name des Ortes wurde genannt, im Freien), im Sommer, und da stehe ich dann so, dass sie mich alle sehen. Aber das wechselt, wie es grad passt. Wir machen immer erst die ersten drei Übungen, das wissen sie schon, um alles aufzuwärmen und dann ist es immer eher spontan, ja. Ich habe da halt die Chance im Freifach, dass ich ein bisschen frei bin, und dann sehe ich wie die Kinder drauf sind. Manchmal mache ich es dann wirklich ganz strikt und ich bin vorne und mache vor und alle machen nach, oder wir sind im Kreis und jeder macht etwas vor“ (Interview D, 443-450).

Lehrer F hat in seinem Yoga-Modul eine wiederkehrende Struktur, nach der der Unterricht abläuft. Er erklärt den Aufbau seiner Stunde:

„Wir beginnen immer im Sitzen, dann kommen die verschiedenen Asanas, immer andere. Immer andere heißt nicht, dass es immer neue gibt, sondern, anderes zusammengestellt in einer Abfolge. ... Am Ende aber gibt es dann immer

Entspannungsphasen, shavasana, das ist dann die Rückenlage, und da ist eine Ruhe“ (Interview F, 322-326).

Lehrer F sieht auch Verletzungsgefahren in der Yogapraxis. Aus diesem Grund spielt der Sicherheitsaspekt für ihn eine wesentliche Rolle im Yogaunterricht, dem er durch genaues Ansagen und Hinweisen nachzukommen versucht. Er richtet seine Aufmerksamkeit auf die individuellen körperlichen Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen und achtet dabei genau auf die Ausführung der Übungen:

„Sehr, ja. Es gibt Asanas, wo man sich tatsächlich verletzen kann. Und das sollte man als guter Lehrer wissen, welche Asanas das sind, und wie man vorbeugt. ... Man muss auch einen Blick haben für die Vorschädigungen, oder Schwächen der Schüler, wenn jemand einen extremen Hohlrücken im unteren Rücken hat, oder eine Skoliose, die man erkennt von außen, dann muss man die Haltungen anpassen. Das heißt, man muss als Yogalehrer eigentlich, finde ich, einen sehr guten Blick haben für die Möglichkeiten der Anvertrauten. ... Die Yogapraxis selber kommt ja diesen Sicherheitsaspekt sehr entgegen, weil wir bewegen uns langsam, wir gehen in die Haltungen so rein, dass wir nicht ruckartig irgendwas machen, sondern versuchen die Bewegungen fließend auszuüben. Und wenn ich Schwächen erkenne von den einzelnen Teilnehmern und Teilnehmerinnen, dann weise ich sie extra darauf hin, wie sie da, welche Vorsichtsmaßnahmen sie da machen sollen“ (Interview F, 500-518).

Lehrer F gibt einen strikten Ordnungsrahmen im Yogaunterricht vor, dessen Einhaltung ihm sehr wichtig ist:

„Also der Ordnungsrahmen wirkt am Anfang richtig rigide. Also die Matten müssen parallel zu den Raumkanten liegen, sie sind in regelmäßigen Abständen, die Asanas werden wirklich ganz gleichmäßig in dieselbe Richtung ausgeführt, es gibt kein Durcheinander, sondern wenn jemand voreilig das Asana einnimmt, dann pfeif ich ihn zurück. Wir schauen, dass wir alle gemeinsam üben, das ist also, sozusagen, ein ganz koordiniertes Vorgehen. Wir orientieren uns, wenn wir die Asanas ausüben, immer an den Mattenkanten, vor allem bei den Standübungen. Das heißt die Ausrichtung muss genau passen. ... Ich stehe vorne und übe spiegelverkehrt, das heißt, wenn die sich nach rechts neigen, übe ich nach links. Und leite auch an umgekehrt. Ich zeige ihnen einerseits vor, andererseits beschreibe ich die Haltung eben spiegelverkehrt zu dem, wie ich sie ausführe“ (Interview F, 544-556).

Als Verhaltensregel gibt Lehrer F nur das Gebot während den Bewegungsausführungen nicht zu reden vor (vgl. Interview F, 558). Durch die Herstellung und Einhaltung des strikten Ordnungsrahmens, scheinen keine weiteren Verhaltensregeln nötig zu sein.

Lehrerin E hat im Modul Yoga eine wiederkehrende Struktur im Unterrichtsablauf:

„Also ich beginne jede Stunde mit einer Atemübung, das heißt mit Pranayama. Da sitzen wir so fünf bis zehn Minuten. Da gebe ich ihnen eine Atemübung, die wir zusammen machen. Dann machen wir eine gute Stunde die Körperübungen, die Asanas, und dann am Schluss noch Shavasana, also die Endentspannung“ (Interview E, 216-219).

Durch diese wiederkehrende Struktur ergeben sich gewisse Rituale, die zur Einhaltung des Ordnungsrahmens positiv beitragen. Dazu Lehrerin E:

„Ritual, dass immer am Anfang der Sonnengruß ist“ (Interview E, 335-336).

Lehrerin E hält den Ordnungsrahmen im Unterricht aber relativ offen, und passt diesen den aktuellen Bedürfnissen und Vorlieben der Schülerinnen und Schülern an:

„Ich habe beides schon probiert. Also einen länglichen Kreis, wie der Festsaal halt ist. ... Oder sie wollen lieber in Reihen, das überlass ich dann der Gruppe. Also ich habe schon beides gehabt und es funktioniert beides, es hat beides seine Vor- und Nachteile. (Pause). Ganz am Anfang habe ich einen Kreis gemacht, sodass alle wegschauen, sich also nicht direkt anschauen zu Beginn bei den Übungen beim Sonnengruß, zum Beispiel, dass sich keiner beobachtet fühlt. Aber, nein, es bringt sich nichts, weil sie sind eh nur mit sich selber beschäftigt und es funktioniert dann so und so“ (Interview E, 299-307).

Lehrerin E gibt Verhaltensregeln in den ersten Stunden ihres Moduls vor, die für die Schüler und Schülerinnen gelten, und Störungen entgegenwirken:

„...es gibt am Anfang die strengen Regeln, das schon, ... Also sie müssen ein bequemes Sportgewand tragen, also nicht mit der Jean drinnen sitzen, dann dürfen sie gar nicht mitmachen, die Matte müssen sie mithaben, oder vorher schon vom Turnsaal holen, und dann eben die Atmosphäre, dass es ruhig ist. ... «Jede ist für sich selbst verantwortlich, also nicht rechts, links schauen wie weit kommt der beim herabschauenden Hund, sondern jeder ist für sich selbst verantwortlich» und das funktioniert dann auch so“ (Interview E, 256-265).

„...wer zu spät kommt darf auch nicht mehr mitmachen, weil der stört dann, wenn man mit der Atemübung beginnt. (Pause). Und es gibt auch, dass Leute einen Lachanfall bekommen, keine Ahnung warum, die schicke ich aber dann hinaus. Das ist aber nicht böse gemeint, ich kenne das von mir selber (lacht), dass ich lachen muss und ich weiß nicht warum. Aber da schicke ich sie hinaus und sage ihnen «Wenn ihr euch beruhigt habt, dann kommt wieder hinein»“ (Interview E, 324-329).

Auch Lehrerin E ist eine gute Atmosphäre beim Yogaunterricht wichtig (vgl. Interview E, 233). Bezüglich Verhaltensregeln bei den Entspannungsübungen gibt sie an:

„Und ich sage ihnen «Ihr könnt einschlafen, egal. Schaut einmal, dass ihr konzentriert seid am Anfang und wenn es nicht geht, schlaft einfach. Augen zu, damit man den Anderen nicht stört, oder sich der Andere nicht beobachtet fühlt». Und das funktioniert so gut“ (Interview E, 225-228).

Für das Gelingen eines guten Yogaunterrichts macht Lehrerin E aber nicht primär die gute Atmosphäre im Unterrichtsablauf verantwortlich, sondern betont das Zusammenwirken und Miteinander der gesamten Gruppe:

„Und ich habe jetzt schon bemerkt, dass nicht die Atmosphäre selbst wichtig ist, sondern einfach das Team, dann funktioniert es überall. Du kannst da raus gehen, auf die (Name des Ortes wurde genannt, Anm. d. Verf.) oder im Turnsaal oder in irgendeine Klasse und es funktioniert. Und ich glaube auch, desto sicherer ich bin, desto leichter bekomme ich die Schüler da hin. Das merke ich schon, dass es von Jahr zu Jahr besser wird. Heuer im Winter war das eine super Gruppe. Da hat es nichts gegeben. Da Jede immer da, obwohl ich gesagt habe «Zwei Stunden Abwesenheit ist ok», aber das hat keiner in Anspruch genommen. Außer die, die verletzt waren (Interview E, 242-249).

Lehrerin H unterrichtet Yogasequenzen im Klassenraum. Dabei hat sich für sie eine bestimmte Struktur als geeignet herausgestellt. Sie gibt zum Ordnungsrahmen folgendes an:

„Wir schieben die Stühle an die Tische, damit sie genügend Platz haben zum üben. Wir üben im Stehen und in den Reihen, außer, wenn wir im Festsaal sind, da haben wir mehr Platz und üben im Kreis oder anderen Formationen. Dann zeige ich die Übungen vor, sage sie an und sie machen es nach. ... Im Musikunterricht verschieben wir die Tische schon manchmal, aber nicht für die kurzen Yogasequenzen. Das zahlt sich nicht aus“ (Interview H, 181-187).

Manchmal führt Lehrerin H die Yoga-Übungen auf den Stühlen durch (vgl. Interview H, 120-123). Verhaltensanweisungen gibt sie nur wenige für den die Yogasequenzen vor. Sie versucht Störungen und Verweigerungen des Unterrichts durch Sanktionierung entgegenzuwirken:

„...wenn jemand nicht mitmacht und stört, ein Protokoll schreiben muss“ (Interview H, 195).

Bei den Meditationsübungen gibt sie auch wenige Verhaltensanweisungen vor:

„Also, dass sie die Hände auf die Bank legen, dann ihren Kopf ablegen können, bei sich sein sollen und die Augen, wenn möglich schließen sollen“ (Interview H, 197-198).

Bezüglich der Einhaltung der Ruhe, die für diese Art von Übungen ein wichtiger Faktor ist (vgl. Interview H, 71-73), gibt es keine besonderen Regeln. Dies begründet sie damit:

„Keine. Dass es ruhig sein soll, das ist ja auch im normalen Unterricht so“ (Interview H, 200).

### Unterrichtsmaterialien und Stimmungselemente

Der Einsatz von Unterrichtsmaterialien wie Hilfsmittel und Stimmungsmittel ist im außerschulischen Unterricht von Yoga verbreitet und hängt vom jeweiligen Yoga-Stil ab. In der Schule hängt dieser Einsatz von mehreren Faktoren ab. Im Vordergrund der Entscheidung ob ein Material verwendet wird oder nicht, sollte zunächst die Sinnhaftigkeit und der Nutzen aus dem Einsatz abgeklärt werden. Durch die Verwendung von Stimmungselementen, die üblicherweise in den Studios eingesetzt werden, kann im Yogaunterricht eine spezielle Atmosphäre geschaffen werden, die den übenden Personen ermöglicht sich wohl zu fühlen und die Entspannung unterstützen kann.

Lehrerin B gibt an eine angenehme, ruhige Musik und Gymnastikmatten einzusetzen, die sie und ihre KollegInnen für den Sportunterricht neu bekommen haben. Außerdem

hatte sie Yoga-Karten verwendet, die Abbildungen verschiedener Positionen, die Funktionen der einzelnen Positionen und die beanspruchten Muskelgruppen bei den Positionen veranschaulichen (vgl. Interview B, 106-108, 207-209).

Lehrerin C erwähnt bei der Frage nach dem verwendeten Material nur Matten, die sie für den Einsatz von Yogaelementen verwendete. Außerdem gibt sie an, immer geschaut zu haben mit einer geringeren Anzahl von Schülerinnen im kleineren Turnsaal zu sein, was der Atmosphäre zugutekommt, und bei der Entspannungsübung am Unterrichtsende die Beleuchtung ausgeschaltet zu haben (Interview C, 264, 303-305).

Lehrerin G verwendet nur die für den Sportunterricht verfügbaren Matten für den Einsatz der Yogaelemente, und bedient sich auch keiner Stimmungselemente. Sie erklärt auch, dass sie persönlich eine negative Haltung zu Hilfsmittel im Yoga hat. Das Dimmen von Lichtquellen habe sie noch nicht ausprobiert, könne sie sich aber in der Phase der Endentspannung vorstellen (vgl. Interview G, 269-277, 283-289).

Lehrerin D verwendet im Regelunterricht keine Materialien, in anderer Form verwendet sie je nach Möglichkeit die Gymnastikmatten. Auf Hilfsmittel verzichtet sie komplett im Yogaunterricht für die Schule (vgl. Interview D, 416-422).

Lehrerin A verwendet sowohl im Modul als auch im Sportunterricht für die Yoga-Inhalte lediglich die vorhandenen Airex-Matten (vgl. Interview A, 411). Und bezüglich der Verwendung der Klangschale meint sie:

„Ja, das mache ich manchmal, aber nicht oft in meinen außerschulischen Stunden, aber in der Schule nicht. (Pause). Zu esoterisch, kommt nicht gut. (lacht)“ (Interview A, 508-509).

Lehrer F gibt an Matten, Klötze, Bänder, Decken und Platten als Unterrichtsmaterialien für den Yogaunterricht in der Schule zur Verfügung zu haben, alles das was er in seinem außerschulischen Unterricht auch verwendet. Für die Verwahrung des Materials steht ihm ein eigener Kasten zur Verfügung. Während er im außerschulischen Unterrichten die Klangschale verwendet, setzt er in der Schule keine Stimmungselemente für den Yogaunterricht ein (Interview F, 255-260, 494-496). Er merkt an:

„Und für mich ist das sehr wichtig, dass ich das zur Verfügung habe, weil so kann ich nach meiner Tradition Yoga unterrichten“ (Interview F, 260-262).

„Und die Hilfsmittel sind sowieso dazu da, um, das ist eine eigene Geschichte, Methoden mit den Hilfsmitteln, um die Asanas überhaupt möglich zu machen“ (Interview F, 389-390).

Lehrerin E gibt an in ihrem Modul Gymnastikmatten zu verwenden, die sie von den Sportlehrkräften zu Verfügung gestellt bekommt:

„Keine Yogamatten, da haben wir drei, vier. Aber der Großteil der Schüler und Schülerinnen hat jetzt schon eigene Matten. Und die, die keine haben, die nehmen die normalen Sportmatten, die sind auch so dünn“ (Interview E, 185-187).

Außerdem erwähnt sie den Einsatz von Musik, die sie von ihrem Mobiltelefon abspielt, sowie Bänder und Blöcke, die sie privat besitzt und im Unterricht verwendet (Interview E, 342-346). Die Anschaffung anderer Materialien hat sie nicht angefragt, da diese für ihren Unterricht nicht notwendig seien:

„Nein, ich habe es noch gar nicht angesprochen, weil es so eh funktioniert. Wir brauchen das nicht unbedingt“ (Interview E, 350-351).

Lehrerin H setzt Sequenzen von Videos mit Yogainhalten in ihrem Unterricht ein, die über einen Projektor abgespielt werden:

„Ich verwende manchmal auch ein Youtube-Video, zum Beispiel von Morrison Mady, eine Yogalehrerin, die gute Anfängerübungen macht. Hier sind alle Klassen mit Leinwänden ausgestattet“ (Interview H, 156-158).

Lehrerin H verwendet außer Stimmungselementen wie der Musik, die zur Entspannung dient, und der Klangschale keine anderen Unterrichtsmaterialien für den Einsatz von Yogaelementen (Interview H, 169, 202-204). Über den Einsatz der Klangschale sagt sie:

„Am Anfang der Meditation. Ich schlage die Klangschale und sage zu ihnen, dass sie sich darauf konzentrieren sollen wie lange sie den Nachklang wahrnehmen können. Und dann reden wir darüber“ (Interview H, 206-208).

### Benotung und Beurteilungsgrundlagen im Yoga

Die Beurteilung der Schüler und Schülerinnen schien im Yogaunterricht besonders schwer zu sein. Die Frage der Beurteilung hängt auch mit den Zielen, Methoden und Inhalten eng zusammen, und wirft die generelle Frage der Beurteilung von Kompetenzen auf, die nicht unmittelbar messbar und nach außen hin sichtbar sind. Dabei sind vor allem jene Inhalte der Themen Körperwahrnehmung und Entspannung angesprochen. Die Frage nach der Benotung stellt sich vorrangig in der angebotenen modularen Form von Yoga, als im gelegentlichen Einsatz von Yogaelementen im Regelunterricht.

Lehrerin G stellt einen möglichen Weg vor, wie die Yogaelemente im Sportunterricht beurteilt werden können:

„...also ich mache am Ende immer so einen Check «Was könnt ihr?» Das ist so quasi eine Kompetenz, wenn sie das dann ankreuzen“ (Interview G, 129-132).

Lehrer F sieht die Frage nach der Beurteilung der Fähigkeiten und Kenntnisse der Schüler in seinem Modul kritisch:

„Gar nicht. Also das ist mir egal. Das sage ich so gerade raus. Weil bisher, die vorigen Male, habe ich einfach Teilgenommen hingeschrieben. Das ist nur jetzt eine Vorgabe, ... wir müssen alles benoten, zwischen 1 und 5. Ich gebe ihnen allen einen Einser. ... Jeder kommt mit anderen Voraussetzungen, da müsste man schauen, wie hat sich der entwickelt, wie kann man denn innere Prozesse benoten? Eigentlich geht es im Yoga ja um genau diese Reifungsprozesse, dieses Bewusstsein für die Körperentwicklung, wie soll man das denn bitte benoten? ... wer macht das schön, wer macht das besser, wer macht das korrekter, nach den Haltungen der einzelnen Körperteile? ... Ein schweres Thema“ (Interview F, 408-433).

Lehrerin E wählt einen anderen Weg und beurteilt die Schüler und Schülerinnen auf Grundlage ihrer aktiven Teilnahme am Unterricht:

„...ich muss ja das Fach auch benoten, das heißt die Meditation mache ich am Anfang die ersten zwei Einheiten und dann müssen es die Schüler machen. (Pause). Dann kommen sie mit Texten, mit meditativen Texten, die sie mir vorher schicken müssen“ (Interview E, 237-249).

### *Zusammenfassung*

Es ließ sich feststellen, dass die Lehrkräfte, die über ein hohes Maß an Unterrichtserfahrung, gemeint ist die Lehrtätigkeit an der Schule, und hohe Erfahrungswerte in der eigenen Yogapraxis und im Unterrichten von Yoga besitzen, bei der Planung ihres Unterrichts mit Yogainhalten auf diese Erfahrung zurückgreifen, während jene Lehrkräfte, die über weniger Unterrichtserfahrung verfügen die Planung ihres Yogaunterrichts in Form der Semesterplanung verschriftlichen. Hierfür ist Lehrerin E exemplarisch zu erwähnen, die eine Lehrtätigkeit von sechs Jahren aufweist, was im Vergleich zu den anderen Lehrkräften (Durchschnitt: ca. zweiundzwanzig Jahre Lehrtätigkeit) einen geringen Wert aufweist. Unterschiede konnten auch zwischen der modularen Form von Yoga und dem Einsatz von Yogaelementen im Regelunterricht festgestellt werden. Hier zeigt sich, dass alle drei Lehrkräfte, die ein Yoga-Modul anbieten, eine einmalige Planung der Unterrichtseinheiten in Form einer Modulbeschreibung, die Inhalte und Ziele beinhaltet, zu Beginn des Semesters den Schülern und Schülerinnen austeilen. Beim

Einsatz von Yoga im Regelunterricht zeigte sich, dass hier keine Planung der Unterrichtseinheiten erfolgt, was im spontanen und unregelmäßigen Einsatz der Yogainhalte begründet zu sein scheint.

Bezüglich des Ordnungsrahmen konnten vor allem Unterschiede hinsichtlich der angebotenen Form gemacht werden. Lehrkräfte, die Yoga in modularer Form anbieten, geben dem Unterrichtsablauf eine bestimmte Struktur vor, und sind auf die Einhaltung eines strikten Ordnungsrahmens bedacht, der gegebenenfalls abgeändert wird. Hierbei konnten keine Unterschiede hinsichtlich der Kriterien Unterrichtserfahrung, Ausbildung und Eigenerfahrung im Yoga gemacht werden. Die Präferenz für die Kreisformation vor einer Ausrichtung in Linien, wie dies im außerschulischen Yogaunterricht gängige Praxis ist, ließ sich bei allen Lehrkräften, mit Ausnahme von Lehrer F, feststellen. Dieser Umstand lässt sich einerseits mit der dadurch einhergehenden Übersicht der Lehrperson für das Unterrichtsgeschehen und andererseits mit methodischen Überlegungen, vor allem hinsichtlich sozialer Lernprozesse, zu erklären.

Es konnte festgestellt werden, dass Lehrkräfte mit einer Yoga-Ausbildung und Eigenerfahrung im Yoga den Sicherheitsaspekt stark betonen, und versuchen das Verletzungsrisiko durch genaues Ansagen und Bewegungskorrekturen gering zu halten. Jene Lehrkräfte mit wenig Eigenerfahrung und keiner Yoga-Ausbildung spielt der Sicherheitsaspekt im Yoga eine geringe Rolle.

Hinsichtlich der Vorgabe von Verhaltensregeln konnte festgestellt werden, dass fast alle Lehrkräfte die Einhaltung einer leisen und angenehmen Atmosphäre im Yogaunterricht einfordern, und bei Verstößen diese auch konsequent sanktionieren. Unterschiede zeigten sich hierbei zwischen den angebotenen Formen. Sportlehrkräfte, die Yoga im Sportunterricht integrieren, führen für den Yogaunterricht nicht neue Regeln ein, da ohnehin die für den allgemeinen Sportunterricht vorgegebenen Regeln gelten. Im Yoga-Modul hingegen, werden die Regeln in der ersten Einheit eingeführt. Dies liegt vermutlich daran, einerseits, dass der Unterricht koedukativ abgehalten wird, und andererseits, dass sich Schüler und Schülerinnen aller sechsten, siebten und achten Klassen anmelden können, die nicht den Sportunterricht der beiden Lehrkräfte besuchen.

Bezüglich des Einsatzes von Unterrichtsmaterialien und Hilfsmittel lässt sich festhalten, dass sich Unterschiede vor allem in den angebotenen Formen des

Yogaunterrichts ausmachen lassen. Während die Verwendung von spezifischen Yogamaterialien im Regelunterricht verzichtet wird, kann für die modulare Form von Yoga eine vielseitige Anwendung von Hilfsmittel verzeichnet werden. Es zeigte sich, dass Sportlehrkräfte für ihren Yogaeinsatz wenig Unterrichtsmaterial einsetzen, hauptsächlich die vorhandenen Gymnastikmatten. Hierbei scheint der Zeitfaktor eine wesentliche Rolle zu spielen, da dieser beim Unterrichten kurzer Sequenzen mit dem Her- und Wegräumen der Gegenstände unverhältnismäßig groß wäre. In den Modulen lässt sich der Einsatz mehrerer Hilfsmittel beobachten. Zwei der drei Lehrkräfte, die ein Modul leiten, setzen mehrere Hilfsmittel für ihren Yogaeinsatz ein. Einem dieser Lehrkräfte, standen für seinen Yogaunterricht sogar alle Hilfsmittel zur Verfügung, die er in seinem außerschulischen Unterricht verwendet und auch in seinem Yogaunterricht in der Schule benötigt. Dieser Lehrer verfügt über ein hohes Maß an Unterrichtserfahrung, sowohl in der Schule als auch im außerschulischen Yogaunterricht. Hier lässt sich die Vermutung äußern, dass der Einsatz von Materialien eine Frage der Eigenerfahrung im Yoga, aber vor allem eine Frage der Erfahrung im Unterrichten von Yoga ist, da der Einsatz solcher Hilfsmittel erfahren und erprobt werden muss.

Bezüglich der Verwendung von Stimmungselementen im Yogaunterricht lässt sich sagen, dass der Einsatz von Klangschale, Musik, Kerzen und dergleichen, der im außerschulischen Unterricht gängige Praxis ist, in der Schule vernachlässigt wird. Nur wenige Lehrkräfte gaben an, eine ruhige und meditative Musik für ihren Yogaunterricht zu verwenden, eine Lehrkraft gab an die Klangschale zu verwenden und eine andere die Lichtquelle bei der Endentspannung zu dimmen.

Bezüglich der Beurteilung lässt sich festhalten, dass diese im Sportunterricht untergeordnete Funktion hat, und im Modulsystem in unterschiedlicher Form, teils über die Übernahme von Aufgaben im Unterricht und teils über den Lernerfolg, praktiziert wird. Hier stellt sich vor allem die Frage, wie die Beurteilung im Yoga generell vollzogen werden kann, wenn im Fokus der Unterrichts Themen wie Körperwahrnehmung und Entspannung stehen.

#### 5.4 Ziele im Yogaunterricht

Im Theorieteil wurde dargelegt, dass die Yogapraxis auf unterschiedlichen Ebenen auf den Menschen wirkt, und sich unterschiedliche Stile finden lassen, die die jeweils unterschiedlichen Ziele betonen. Nicht alle dieser Ziele sind in der Schule umsetzbar

und adäquat. Während Yoga in der außerschulischen Praxis auch spirituelle Aspekte einschließt, sollte der Fokus in der Schule, vor allem im Sportunterricht, auf den körperlichen Aspekten liegen. Zum einen stehen hier gesundheitliche Effekte der Yogapraxis im Zentrum des Unterrichts, zum anderen wird die ausgleichende Wirkung des Einsatzes von Yoga betont. Die von der Lehrkraft vorgegebenen Ziele haben einen Einfluss auf alle Ebenen des Unterrichts und je nach Zielformulierung lassen sich Unterschiede in der Wahl der Inhalte, der Methoden und den Einsatzformen ausmachen.

### Vom Entspannen und Zur-Ruhe-Kommen

Lehrerin C verfolgt das Ziel in ihrem Yogaeinsatz, dass die Kinder nach Phasen der Anspannung im Unterricht auch gegenteilige Phasen der Entspannung und Ruhe finden, die im Schulalltag kaum vorhanden scheinen:

„Und vor etlichen Jahren bin ich draufgekommen, dass die Kinder nicht hinauf gepusht werden müssen immer, was schon immer mein Ziel war, ... dass sie eigentlich genau das Gegenteil genauso brauchen, das heißt zur Ruhe kommen und einmal dürfen Durchatmen und nichts tun müssen“ (Interview C, 130-135).

Lehrerin H verfolgt das gleiche Ziel, sie antwortet auf die Frage nach der Funktion ihres Einsatzes von Yogasequenzen im Musikunterricht, die zum Ankommen bestimmt sind (vgl. Interview H, 131), so:

„...das ist ein unmittelbares Ziel, ... dass man im doch sehr kopflastigen Verhalten der Kinder etwas entgegensetzt, was sie ein bisschen zu sich bringt, zur Ruhe bringt, sich selbst beobachten“ (Interview H, 69-71).

### Vom Kennenlernen und Ausprobieren – *„ein guter Sportunterricht sollte eigentlich breit gefächert sein“.*

Lehrer F nennt neben anderen Zielen in seinem Yogaunterricht, das Kennenlernen der Bewegungsform Yoga:

„Für mich ist das Ziel, dass man diesen Leuten zeigt, was Yoga ist, ... und die Hoffnung ist, dass man diese Erfahrung mit ins Leben nimmt und vielleicht irgendwann einmal eine Praxis beginnt“ (Interview F, 287-291).

Für Lehrer F ist Yoga nur eines von vielen Bewegungsformen, die in seinem Unterricht angeboten werden. Sein Verständnis vom Schulsport ist mehrperspektivisch ausgerichtet, und zielt auf die Schaffung möglichst vieler und unterschiedlicher Erfahrungen seitens der Schüler und Schülerinnen ab. Er drückt dies so aus:

„Also ein guter Sportunterricht sollte eigentlich breit gefächert sein, ... und wenn sich jemand interessiert für einen Sport, den er besonders gerne ausübt, dann kann er ja in einen Verein gehen und das vertiefen“ (Interview F, 295-298).

Wobei der Leistungsbegriff für Lehrer F keine Rolle im Yoga spielt:

„Aber der Leistungsbegriff, der fällt flach. ... Ich bin auch nicht grundsätzlich gegen Wettkampf, das wäre ein Missverständnis. Aber im Yoga brauchen wir das eigentlich nicht“ (Interview F, 172-174).

Lehrerin B sieht dies ähnlich und spricht auch diese Funktion des Sportunterrichts an, indem Yoga eben nur eine Bewegungsform von vielen ist, welche die Schüler und Schülerinnen kennenlernen sollen (vgl. Interview B, 182).

### Körperwahrnehmung und Entwicklung des Körperbewusstseins

Lehrerin G lässt Yoga in ihrem Sportunterricht hin und wieder einfließen. Sie erwähnt, dass das Körperbewusstsein der Schülerinnen durch bestimmte Yogaübungen in bestimmten Situationen gefördert wird (vgl. Interview G, 174-175).

Auch Lehrerin C misst diesem Bereich einen großen Stellenwert zu, den sie immer wieder im Sportunterricht thematisiert:

„Ja, Körperwahrnehmung war immer in meinem Sportunterricht. Also das war nicht nur im Yoga, das war immer ein Thema, eigentlich schon immer gewesen, weil ich das als etwas ganz Wichtiges finde, dass man einmal wahrnimmt“ (Interview C, 230-232).

Lehrerin A spricht von der Aneignung von Fähigkeiten, die für die Schüler und Schülerinnen nützlich sein können:

„Insofern, dass sie ein Werkzeug in der Hand haben, ... Um sich selber runterzuholen, sozusagen, aber mehr mit den Atemübungen, als über Asanas“ (Interview A, 580-581).

Lehrerin A spricht auch ihre allgemeine Sichtweise von Sportunterricht an, die sich als mehrperspektivisch deuten lässt (vgl. Interview A, 583-590).

Für Lehrer F ist die Schulung der Körperwahrnehmung eines von mehreren Zielen, die er mit dem Yogaunterricht im Modul verfolgt:

„Und eben Körperwahrnehmung auf der anderen Seite, das verbindet schon den Geist mit dem Körper. Das ist schon ein erster Schritt, weil meine Anweisungen ja dauernd dieses Bewusstsein versuchen zu schärfen, ... Und so ein Bewusstsein fördern, das ich da, sozusagen, meinen Geist mit den körperlichen Ereignissen verbinden kann. Der sonst ja komplett abgeschnitten ist von den körperlichen Dingen, die haben überhaupt kein Gefühl für den eigenen Körper“ (Interview F, 356-363).

### Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten

Die Ziele im Einsatz von Yoga(elementen) werden auch auf der körperlichen Ebene formuliert. Lehrerin B bleibt in ihrem Sportunterricht ausschließlich auf der körperlichen

Ebene und betont die Bedeutung der Beweglichkeit und das Gleichgewicht der SchülerInnen und Schüler sowie Abhilfe für deren Verspannungen (vgl. Interview B, 313-317).

Lehrer F gibt neben der Körperwahrnehmung auch das Ziel der Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten an:

„Aber da gibt es, sozusagen das Ziel der körperlichen Stärkung einerseits, die muskuläre Stärkung, andererseits der Dehnung, also Dehnung und Kräftigung, das ist das Ziel auf der körperlichen Ebene“ (Interview F, 354-356).

## Zusammenfassung

Wie sich zeigte existiert beim Yogaeinsatz in der Schule eine Bandbreite an unterschiedlichen Zielen, die von den Lehrkräften verfolgt werden. Es zeigte sich, dass Lehrkräfte mit einer Ausbildung mehrere Ziele im Unterricht verfolgen, während Sportlehrkräfte ohne Ausbildung, nur ein einziges Ziel im Yoga ausgeben, und vorrangig die Auswirkungen auf körperlicher Ebene betonen. Eine einzige Sportlehrerin ohne Ausbildung gab Entspannung und Ruhe als Ziel ihres Yogaeinsatzes an. Themen wie Körper- und Atemwahrnehmung werden nur von Lehrkräften mit ausreichender Yogaerfahrung und Ausbildung umgesetzt. Ein Sonderfall scheint hier Lehrerin C sein, die zwar keine Ausbildung im Yoga hat, aber eine Ausbildung in der Spielpädagogik gemacht hatte, in dem Körpererfahrung ein Thema war. Im Yogaunterricht von Lehrerin D und Lehrerin H in der Klasse lässt sich zeigen, dass es um Aktivierung und Konzentration geht. In den Yoga-Modulen ließen sich mehrere Ziele finden.

Alle Sportlehrkräfte sehen Yoga als eines von vielen Bewegungsformen, die sie im Sportunterricht vorstellen wollen. Es geht ihnen vorrangig darum, die Schüler und Schülerinnen mit neuen Sportarten zu konfrontieren, und ihnen andere Perspektiven von Sport zu zeigen. Hier äußert sich die Auslegung eines mehrperspektivisch begründeten Schulsports.

## 5.5 Inhalte und Methoden im Yogaunterricht

Durch die Wahl der Inhalte werden die zuvor festgelegten Ziele konkretisiert. So vielfältig die Ziele im Unterrichten von Yoga vorhanden sind, so reichhaltig erstreckt sich das Angebot der Inhalte. Die Wahl der Inhalte ist im Yogaunterricht von

entscheidender Bedeutung, und sollte immer in Abstimmung an die individuellen Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen erfolgen. Auf ein methodisches Vorgehen im Unterrichten von Yoga wurde schon im Theorieteil hingewiesen (vgl. Kapitel 3.3). Da die Schüler und Schülerinnen beim Yogaunterricht mit zum Teil neuen Themen und Inhalten wie Körperwahrnehmung oder Atemübungen konfrontiert werden, ist ein verantwortlicher und sensibler Umgang seitens der Lehrperson gefragt. Die Vermittlung solcher Inhalte muss daher methodisch überlegt erfolgen und verlangt Offenheit und Vertrauen im Umgang mit den geäußerten Gefühlen der Schüler und Schülerinnen.

### Körperpositionen – Asanas

Lehrerin B nannte den Hund und die Kobra als zwei Beispiele unter anderen Körperpositionen, die sie im Sportunterricht einbaut. Sie erwähnte jene Yogaelemente in ihren Sportunterricht einfließen zu lassen, die sie sich selber über die Praxis im Studio angeeignet hat (vgl. Interview B, 133, 184-185).

Diese Herangehensweise wird auch von Lehrerin C beschrieben. Sie nennt die Yogapositionen des Yogakopfstandes und des Pfluges, die sie unter anderen im Sportunterricht geübt hat (vgl. Interview C, 158-160, 172, 226).

Lehrerin G erwähnt im Gespräch die Yoga-Positionen herabschauender und heraufschauender Hund, Kobra, Krieger, Sitzübungen und Drehübungen im Sitz (vgl. Interview G, 315-317). Sie baut immer wieder neue Übungen aus den besuchten Kursen in den Sportunterricht ein. Sie verweist auf den grundlegenden Charakter und niedrigen Schwierigkeitsgrad der Übungen, die sie im Sportunterricht mit ihren Schülerinnen durchführt:

„Sie sind ja noch auf einem Level, wo das Einfache genügt“ (Interview G, 319).

Lehrerin A gibt an in ihrem Modul Yoga die Grund-Asanas, Grundatemtechniken und den Sonnengruß A durch zu nehmen (vgl. Interview A, 370-371) und berücksichtigt die individuellen körperlichen und geistigen und körperlichen Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen bei der Wahl der Inhalte:

„Natürlich können die sich nicht so lange konzentriert bleiben die Jungen, und die wollen sich mehr bewegen. Also da ist ein Sonnengruß sicher besser, ... auch von der Kraft her“ (Interview A, 444-447).

Lehrer F verfügt über ein Repertoire von fünfunddreißig bis vierzig Asanas, die unterschiedliche Schwierigkeitsgrade aufweisen, und je nach körperlicher

Voraussetzung der Schüler und Schülerinnen eingesetzt werden (vgl. Interview F, 344-346). Lehrer F betont dabei den fordernden Charakter der Übungen:

„Das sind zum Teil wirklich fordernde Haltungen, Standübungen, Drehübungen, Umkehrhaltungen, Rückwärtsbeugen, Vorwärtsbeugen, also alles, eigentlich mit den Hilfsmitteln schon möglich auszuführen, aber doch auch fordernd“ (Interview F, 267-269).

Lehrerin H verwendet nur Yogapositionen, die sich für einen kurzen Einsatz im Klassenzimmer eignen:

„Alles was ich machen kann, also immer in Verbindung mit Atem natürlich. Wenn ich mit ihnen körperliche Übungen mache, dann mache ich Übungen im Stehen oder im Sitzen. (Pause). Drehübungen oder Streckübungen ... und Sitzbeinhöcker spüren und gerade Sitzen und mobilisieren der Wirbelsäule“ (Interview H, 133-136).

### Übungsabfolgen – Der Sonnengruß

Wie in Kapitel 3.3.3 beschrieben, können dabei mehrere Variationen voneinander unterschieden werden. Diese unterscheiden sich nach Schwierigkeitsgraden und Zeitdauer voneinander. Diese Yoga-Abfolge wurde in den Gesprächen häufig genannt (vgl. Lehrerin B, 111; Lehrerin C, 146; Lehrerin G, 183; Lehrerin D, 224, 341; Lehrerin A, 371; Lehrerin E, 193). Lehrerin G führt ein Beispiel für den Einsatz des Sonnengrußes im Sportunterricht der fünften Klassen an, hat diese Übungsabfolge aber schon auch mit den Schülerinnen der dritten und vierten Klassen durchgeführt (vgl. Lehrerin G, 183-184).

Lehrerin A gibt an den Sonnengruß A in ihrem Modul den Schülern und Schülerinnen erlernen zu lassen (vgl. Interview A, 371). Für den Sportunterricht wählt sie einfachere Inhalte:

„Da tue ich eher nur so kleine. (Pause). Kleinigkeiten. Auch Balanceübungen, weil das ist cool, na. (lacht). Einen Baum, oder eine Krähe, oder sonst was“ (Interview A, 373-374).

### Entspannungs- und Ruhepositionen

Lehrerin C erwähnt die von ihr am Ende der Unterrichtsstunde angewandte Totenstellung (vgl. Interview C, 137). Auf die gleiche Weise wendet Lehrerin G die shavasana-Position an (vgl. Interview G, 178).

Auch Lehrerin A baut in ihrem Yoga-Modul und im Sportunterricht die shavasana-Position ein (vgl. Interview A, 295).

Für Lehrerin E nimmt die Endentspannung auch einen Teil in ihrem Yogaunterricht ein und führt gelegentlich auch Meditationsübungen durch (vgl. Interview E, 218-219).

„...Also ich habe einmal etwas gemacht, eineinhalb Stunden nur meditiert vor Weihnachten“ (Interview E, 210-221).

Lehrerin H praktiziert in ihrem Musikunterricht auch kleinere Meditationsübungen:

„...manchmal mache ich mit ihnen kurze Meditationen auch mit Musikhören oder gar nichts, keine Musik und nichts, sondern nur hören was sie wahrnehmen, darüber sprechen. Ja ich spiele manchmal Musik vor, einmal haben wir sogar einen Ballgesang gemacht, das hat auch immer wieder mit Musik zu tun natürlich, es bietet sich irgendwie an“ (Interview H, 137-140).

Diese Meditationsübungen sind auf die Verfassung der Schüler und Schülerinnen ausgelegt und werden nur gelegentlich durchgeführt. Wichtig ist hier, den Schülern und Schülerinnen danach den Raum zu geben, über die gemachten Erfahrungen zu reden, was in Form kurzer Reflexionsrunden nach der Übung bewerkstelligt wird:

„Also bei den Kleinen dauern die vielleicht zwei bis drei Minuten, bei den Größeren dann schon bis zu zehn Minuten, je nachdem in welcher Verfassung sie sind. Im Hintergrund läuft leise Musik, und ich spreche nur zu Beginn ein wenig. Dann ist Stille. Danach reden wir kurz drüber, also nur die, die das auch wollen, wie es war“ (Interview H, 153-156).

### Atemübungen und Verbindung von Atmung und Bewegung

Die Atmung spielt im Yoga eine wesentliche Rolle wie weiter oben schon dargelegt (vgl. Kapitel 2.4). Ziel ist es eine Verbindung von Atmung mit der ausführenden Bewegung zu erreichen. Bei manchen Lehrkräften bleibt der Einsatz auf die Stufe einfacher und einzelner Atemübungen beschränkt, während andere die Verbindung von Atmung und Bewegung anstreben, und nur eine Lehrerin Übungen der Stufe der Atemwahrnehmung durchführt.

Lehrerin C hat gelegentlich Atemübungen im Sportunterricht einfließen lassen, und erzählt von einer Sportstunde, in der sie den Schülerinnen den Unterschied von Brust- und Bauchatmung erklärt hat (vgl. Interview C, 202-212). Die Koordination der Bewegung und Atmung erachtet sie als nicht passend für den Sportunterricht:

„Atmung und Bewegung habe ich ganz selten gemacht, weil da denke ich das hat nicht gepasst für die Turnstunde“ (Interview C, 202-203).

Lehrerin A versucht die Bewegungen mit der Atmung zu koordinieren, geht im Modul mit den älteren Schülern und Schülerinnen der Oberstufe auf die Stufe der Atemwahrnehmung, und beschreibt den Unterschied der Art der Durchführung mit Jüngeren:

„...im Modul habe ich halt viel mehr Zeit, da mach ich mehr Atemwahrnehmung, und die sind auch schon älter, das kann ich mit den jungen ganz. (Pause). Da verbinde ich eher die Asanas mit dem Einatmen, Ausatmen“ (Interview A, 310-312).

Als zwei Atemübungen, die sie mit den Schülern und Schülerinnen durchnimmt, erwähnt sie nadi-shodhana und bhrumari (vgl. Interview A, 556).

Lehrerin E führt auch Atemübungen von fünf bis zehn Minuten im Yoga-Modul am Beginn der Stunde durch (vgl. Interview E, 216-217).

Lehrerin H erwähnt auch den Einsatz von Atemübungen (vgl. Interview H, 135).

### Spielerische Formen von Yoga

Lehrerin C erwähnt, dass sie jetzt in anderen Schulen unterwegs ist, und Yogastunden für Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren hauptsächlich in der Volksschule anbietet. Ihr Einsatzspektrum von Yoga hat sich mit der Kinder-Yoga-Ausbildung erweitert, waren es zuvor nur einzelne Elemente aus Yoga, die sie im Unterricht einfließen hat lassen, sind es jetzt ganze Stunden, die sie mit Yoga hält und in spielerischer Form umsetzt:

„Es ist Yoga im Rahmen einer Geschichte. ... Wir machen eine Reise zum Himalaya, nach Indien, wo Yoga herkommt. ... Dann gibt es, damit die Kinder in Bewegung kommen, Spiele“ (Interview C, 333-339).

Lehrerin D gibt an diese Form der Vermittlung auch schon gemacht zu haben, jedoch nur in geringem Ausmaß:

„Manchmal habe ich das schon gemacht. Also es gibt diese spielerischen Verpackungen und so. ... also ich habe so ein Buch, und dann mache ich manchmal auch diese Yogageschichten und die Sonnengrüße“ (Interview D, 388-392).

Lehrerin A erwähnt, dass sie auch immer wieder Akrobatik-Yoga in spielerischer Form im Yoga-Modul durchnimmt:

„Akro-Yoga, ... das mache ich immer wieder im Unterricht. Das macht Spaß, wenn sie es fotografieren, das schaut cool aus, es muss ja ein bisschen ein anderes auch da sein“ (Interview A, 464-466).

Lehrerin E gibt an, gelegentlich spielerische Formen in den Übungsablauf einzubauen:

„Also manchmal spiele ich Memory, ... dass einer hinaus gehen muss, und sie machen die Yogaübungen zu Zweit. Also man muss immer aufdecken, die Personen. Und dann macht jeder seine Yogaübung. (überlegt). Das Partneryoga auch“ (Interview E, 356-358).

## Differenzierung und Individualisierung

Differenzierung und Individualisierung nimmt im Yogaunterricht von Lehrer F einen wichtigen Platz ein. In seinem Modul nehmen mehrheitlich Schülerinnen teil, während Schüler nur einen geringen Anteil ausmachen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommen zudem mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten. Dies versucht Lehrer F in seine Unterrichtsgestaltung einzubeziehen und auf jede einzelne Person einzugehen:

„Die sind ganz unterschiedlich ausgestattet körperlich. (Pause). Und ich versuche meinen Unterricht dann so individuell wie möglich zu gestalten, ... Man sollte nicht meinen wie viele Kinder, also Jugendliche schon mit massiven Kreuzschmerzen daherkommen, oder irgendwelchen anderen körperlichen Problemen, Knie oder irgendwas, und darauf versuche ich dann auch einzugehen“ (Interview F, 349-354).

Auch Lehrerin E geht auch die individuellen Voraussetzungen der einzelnen Schüler und Schülerinnen ein und bietet unterschiedliche Übungsvarianten an:

„...Also ich zeige schon immer die drei, vier Varianten auf und sag immer «Jeder in seiner Variante, soweit er gehen kann». Und dann macht jeder seine eigene Art“ (Interview E, 210-211).

„Und dann schaue ich halt wie die Gruppe drauf ist. Es gibt Gruppen, da sind ein paar Turnerinnen dabei, die schon so spitze sind, da wo ich dann auch schon Gas geben kann von den Übungen“ (Interview E, 194-196).

In einer heterogenen Gruppe muss die Differenzierung auch nach dem jeweiligen Alter der Schüler und Schülerinnen erfolgen, da sich hier die Größten körperlichen und geistigen Unterschiede ergeben. Lehrerin E versucht dies zu bedenken und für jeden Teilnehmer und Teilnehmerin ihres Moduls individuell die passenden Übungen auszuwählen:

„Ich meine, die Jüngeren haben oft so kleine Wehwehchen, aber da sage ich dann immer «Passt, ich gebe dir eine andere Übung». Also nicht, dass sie dann kommen und denken, sie müssen nichts tun. Sondern es gibt genug Variationen. (lächelt). Da müssen sie dann durch“ (Interview E, 374-377).

Diese Altersunterschiede sind besonders in der geistigen Entwicklung der Schüler und Schülerinnen auszumachen. Sind Yogainhalte auf der kognitiven Ebene angesiedelt, muss entsprechend auf das Alter der Schüler und Schülerinnen Rücksicht genommen werden. Lehrerin H führt kleinere Meditationsübungen durch und hebt diesen Aspekt hervor:

„...ich kann in der sechsten Klasse natürlich längere Meditationen machen, ... das unterscheidet sich schon natürlich, was möglich ist. Die Übungen selber jetzt vielleicht nicht so sehr, also die Länge oder vielleicht mit den Kleinen mache ich dazwischen etwas

Bewegteres oder ich lasse sie einmal Hüpfen ... Das würde ich mit den Achtklässlern nicht mehr machen“ (Interview H, 147-151).

### Vorbereitende Übungen – vom Einfachen zum Schwierigen.

Ähnlich wie die Aspekte der Differenzierung und Individualisierung erfüllen Vorübungen in der methodisch-didaktischen Übungsanleitung eine wichtige Funktion. Sie garantieren, dass die Übenden mit der Komplexität der Zielübung nicht überfordert werden, und, dass eine sichere Ausführung stufenweise erreicht wird. Lehrer F baut die Übungen nach einem gewissen Schema auf, damit die Schüler und Schülerinnen die Grundfertigkeiten erlernen, die für die Zielübungen notwendig sind:

„Ich baue die Asanas, wenn sie komplizierter sind, methodisch auf. Ich nehme einzelne Elemente heraus und übe diese extra“ (Interview F, 381-382).

Auch Lehrerin E baut Vorübungen in ihrem Unterricht ein, um der Verletzungsgefahr vorzubeugen und spricht auch die individuellen Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen an:

„Ich sage ihnen auch, wie der Aufbau aussieht, dass man nicht einfach so die Pose macht, sondern, dass es Übungen davor gibt, weil sonst ist die Verletzungsgefahr viel zu groß. Auch, dass es eine jahrelange Übung ist, dass Yoga ein lebenslanger Prozess ist, und dass jede nicht alles kann, das geht nicht, weil jeder ist anders gebaut, rechte, linke Körperhälfte. Und das bringt ihnen schon sehr viel“ (Interview E, 420-424).

Bei der Auswahl der Übungen geht sie Schritt für Schritt vor, erst wenn die leichteren Elemente beherrscht werden, geht sie zu den schwierigeren über. Die Übungen werden in einzelne Teile zerlegt, die am Ende zusammengesetzt werden:

„...wenn wir einen Handstand üben, und sie fangen an ohne Vorübung, dann sage ich schon «Ich mache die Schritte vor. Jetzt schaut einmal zu. Es gibt den Schritt, es gibt diesen Schritt bis man dann im Handstand ist». Also nicht von Null auf Zehn kommen“ (Interview E, 435-437).

### Anleiten, Vorzeigen und Korrigieren

Unter den Schülerinnen der achten Klassen von Lehrerin B befanden sich ausgebildete Sport-Instruktoren und Sport-Instruktorinnen, mit welchen sie die Aspekte der Bewegungen genauer besprechen konnte:

„Zuerst wird die Übung vorgezeigt, ... Und ich gehe natürlich auch durch, schau mir das an und besser aus“ (Interview B, 231-233).

Lehrerin C verzichtete auf die Korrektur der Bewegungsausführungen bei ihren Schülerinnen der Unterstufe und belässt es beim Vorzeigen der Übungen:

„Habe nicht sehr viel korrigiert, sondern einfach sie machen lassen und ich habe es vorgezeigt“ (Interview C, 147-148).

Lehrerin G handelt ähnlich und korrigiert die Bewegungsausführungen nur bei den Schülerinnen der Oberstufe:

„Man kann natürlich mit den Älteren die Übungen genauer besprechen. Da lasse ich sie sitzen, zeige ihnen das vor, sage ihnen was dazu, ich sage ihnen «Versucht das jetzt genau so zu machen». Bei den Kleineren muss ich das auch vorzeigen, aber ich kann nicht darauf beharren, dass sie das ganz richtig durchführen, weil die geben eh ihr Bestes und die haben auch nicht die Geduld. Also der Unterschied ist eher auf die Genauigkeit zu pochen und ihnen klarer zu machen, dass das diesen und jenen Sinn hat oder was es mit ihrem Körper macht. Das kann ich in einer älteren Schulstufe besser als bei den Kleinen“ (Interview G, 183-191).

Lehrerin A belässt es in der Vermittlung der Inhalte auch beim Ansagen und Vorzeigen und übt mit den Schülern und Schülerinnen gelegentlich mit:

„Methoden beim Yoga ist einfach Ansagen und was Vorzeigen. Und wenn es schon gut geht mache ich, also meine Yogalehrerin hat immer gesagt, man soll nur ansagen, was natürlich den Vorteil hat, du kannst alle immer im Blick haben, und so sollte es auch sein. Da bin ich schlecht, weil ich auch immer ein bisschen mitmache. ... Also ich bleibe dann nicht, ich gehe dann. (Pause). Ich halte dann immer, wenn es gehaltene Asanas sind, wenn es ein Sonnengruß ist, ist es ein bisschen schwierig, den zeige ich dann einmal vor, weil es ist schwierig, den nur anzusagen“ (Interview A, 356-363).

Für Lehrer F sind diese methodischen Schritte wichtig, da er eine richtige Ausführung der Asanas anstrebt:

„...versuche sie in ihren Körper zu bringen. Sozusagen, mehr und mehr angebunden an die Knie, an die Fersen, an alles was wie da zur Verfügung haben, und da rede ich die ganze Zeit, um sie in die richtige Ausführung der Asanas zu bringen. Korrigiere sie auch, ... Jedenfalls versuche ich sie über diese Methode, der Anleitung und der genauen Ausführung der Asanas durch diese Stunde zu Begleiten bis zum Ende“ (Interview F, 317-322).

Lehrerin E zeigt, nachdem sie die Übungen angesagt hat, die Ausführungen einige Male vor, solange bis sie die Schüler und Schülerinnen selbstständig ausführen können:

„Also ich zeige es einmal vor, und nach dem zweiten, dritten Mal wissen sie eh schon um was es geht“ (Interview E, 211-212).

„Jedenfalls leite ich halt schon sehr viel an“ (Interview E, 293-294).

Lehrerin E gibt an auch durch den Raum zu gehen und die Positionen der Schüler und Schülerinnen zu kontrollieren und gegebenenfalls zu korrigieren (Interview E, 310-312).

Lehrerin H begrenzt sich bei der Durchführung der einzelnen Yogaübungen auf das Ansagen der Übungen und verweilt sich dabei in frontaler Position zu den Schülern und Schülerinnen:

„Nein ich gehe nicht durch die Klasse. Korrekturen nehme ich nur verbal vor, ich lege keine Hand an“ (Interview H, 190-191).

## Erklären

Neben dem Anleiten, Vorzeigen und Korrigieren spielt das Erklären im didaktisch-methodischen Vorgehen ein wichtiges Kriterium im Erlernen von Bewegungen. Durch das Vermitteln von Hintergrundwissen über eine bestimmte Übung lässt sich den Schülern und Schülerinnen der Sinn und die Bedeutung der Bewegungselemente erschließen. Sie verstehen dadurch welche Funktionen die einzelnen Übungen haben. Im Yogaunterricht nimmt der Redeanteil des Lehrers und der Lehrerin einen großen Platz ein. Diese Erklärungen können hilfreich sein, um die Schüler und Schülerinnen in Bezug zu ihrem eigenen Körper zu setzen und sie im Hier und Jetzt zu halten. Lehrerin C gibt an, dies des Öfteren in ihren Yogaübungen einfließen zu lassen:

„Da habe ich auch sehr viel erklärt, von der Atmung angefangen bis eben «Was können einzelne Übungen bewirken?», ... Und dann ihnen auch gezeigt, dass Yoga eine große Willenssache ist. Wie lange halte ich es aus? Wie lange will ich es aushalten oder gebe ich eh auf?“ (Interview C, 188-193).

Und:

„Habe ich gesagt «... Es ist ja nur wichtig, dass der Kopf unten ist um einen anderen Blickwinkel auf die Welt zu bekommen. Das ist der Hintergrund, warum man den Kopfstand macht»“ (Interview C, 175-178).

Auch Lehrer F ist dem Erklären verhaftet und lässt dies immer wieder in den Unterricht einfließen. Es scheint als müsste Lehrer F die Erklärungen, die er aus dem außerschulischen Yogaunterricht gewohnt zu geben ist, in der Schule adaptieren:

„Patanjali, auf den sich diese Yogapraxis auch beruft, ... der schreibt «Yoga wird geübt, um den Geist friedlich werden zu lassen». Also den Geist erkläre ich ihnen dann ... so schülerfreundlich wie möglich und bin an einem Ziel dran. Ich sage ihnen «Wir versuchen, sozusagen ins hier und jetzt zu kommen über diese genaueste Ausführung der Asanas». Da rede ich die ganze Zeit und erkläre ich ihnen und versuche sie in ihren Körper zu bringen“ (Interview F, 306-317).

## Altersgerechte Vermittlung

Lehrerin G nennt bei der Frage nach den unterschiedlichen Wegen der Vermittlung von Yogainhalten für die bestimmten Altersbereiche der Schüler und Schülerinnen lediglich die adäquate Sprachwahl als Kriterium:

„Ich mache es schon in einer anderen Sprache. ... «Da kommen die Delphine und die springen jetzt», so etwa bei den Jungen.“ (Interview G, 233-235).

Lehrerin A adaptiert die Inhalte auf das Alter der Schüler und Schülerinnen und bedenkt dabei die unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen:

„Ich mache es bisschen adaptiert vielleicht, ... meistens sind die Kleinen ja noch beweglicher als die Großen, das muss man ja auch miteinbeziehen. Nur ist die Kraft noch nicht so da, obwohl bei den Großen auch oft die Kraft nicht da ist. ... Und ich habe halt keine Kinder-Yoga-Ausbildung, ich sage nicht «Jetzt machen wir den Löwen und strecken die Zunge raus ...» ... sondern schon die richtigen Bezeichnungen“ (Interview A, 449-457).

Lehrerin C vermittelt die Yogainhalte den Schülern und Schülerinnen auch in einer altersgerechten Sprache, was eine Steigerung der Begeisterung zur Folge hat:

„Die Namen haben eine bisschen andere Bedeutung. ... Und das Ganze wird verpackt eben, die Stellungen mit einer Geschichte und dazwischen immer Spiele“ (Interview C, 348-351).

### Verknüpfung von Inhalten

Lehrerin C schildert, dass sie verschiedene Inhalte „immer wieder“ miteinander verknüpft hat und Beziehungen zu anderen Sportarten hergestellt hat (vgl. Interview C, 183). Dazu aus dem Gespräch:

„Manchmal habe ich nur Teile rausgenommen, wenn wir zum Beispiel in der Turnstunde Kopfstand gemacht haben, dann habe ich gesagt «es gibt auch den Yogakopfstand»“ (Interview C, 170-172).

Dieses Vorgehen wird auch von Lehrerin G geschildert, die Yogaelemente mit anderen Inhalten in Verbindung setzt:

„Je nachdem, wenn ich danach Geräteturnen mache, dann ist es gut, wenn sie irgendwie ihren Körper mal spüren und ein bisschen das Körperbewusstsein herholen, ... Und dort hilft so eine Yoga-Übung zum Beispiel schon, dass sie ein bisschen Bewusstsein kriegen“ (Interview G, 170-175).

Lehrerin H spricht Synergien von Lehrinhalten aus unterschiedlichen Fächern mit ihrem Beispiel an:

„Natürlich erkläre ich ihnen auch, warum die Klangschale so funktioniert, also wodurch der spezielle Klang entsteht, die physikalischen Eigenschaften des Klangkörpers und der Vibrationen ein wenig, die Resonanzfrequenz“ (Interview H, 208-210).

Diese Anknüpfungspunkte bezüglich des Einsatzes der Klangschale verdeutlichen die Lernpotentiale, in einem fächerübergreifenden oder fächerverbindenden Unterrichtsprojekt mit dem Inhalt Yoga im Rahmen des Physik-, Musik- und Sportunterrichts liegen. Lehrerin A spricht den Aspekt der Lernübertragung von Yogainhalten, die im Schulschwimmen genützt werden können:

„...beim Schwimmen kann man ein bisschen Atemübungen mit diesen Atemanhaltungen nutzen“ (Interview A, 630-631).

## Abweichungen und kurzfristiges Improvisieren

Lehrerin A erwähnt, dass sie geplante Inhalte nicht immer auch durchführen könne, diese gegebenenfalls auch spontan abändere, wenn die Verfassung der Schüler und Schülerinnen dies nicht zu ließen:

„Hängt ja viel, Yogaunterricht, mit Empathie zusammen. Egal ob das jetzt Kleine sind oder erwachsene Personen, du musst eh ein bisschen in die Gruppe spüren, was gerade ist. ... Also ich bereite mich grundsätzlich immer auf die Yogastunden vor, aber ich muss mir das oft so lassen, dass manches halt jetzt nicht passt. ... Wenn was gar nicht passt, dann mache ich es nicht. Das spürt man. ... Oder ich lass es aus und gehe zum nächsten über. ... Aber ich kann einen Schwerpunkt dann anders setzten, sagen wir so.“ (Interview A, 534-546).

Lehrerin H spricht auch von einem zielgerichteten und situativen Einsatz von Yogaelementen, der sich nach der Verfassung der Schüler und Schülerinnen richtet:

„Ich gehe auf die Stimmung der Klasse am jeweiligen Tag ein, und entscheide dann ob es einen Sinn macht mit ihnen Yogaübungen zu machen oder nicht“ (Interview H, 169-171).

## Vom Lob und dem Einbinden der Schüler und Schülerinnen

Lehrerin B nennt die Möglichkeit Schüler und Schülerinnen in den Yogaunterricht einzubauen. Sie habe gute Erfahrung damit gemacht, Schülerinnen mit Vorkenntnissen im Yoga bestimmte Übungen vorzeigen und anleiten zu lassen:

„...ein Mädchen hat dann gesagt «Ja ich kenne einen anderen Sonnengruß». Und die hat den dann vorzeigt, und da haben wir dann auch mitgemacht“ (Interview B, 122-123).

Lehrerin G betont in ihren Ausführungen, die sinnvolle Funktion von richtig eingesetztem Lob beim Yogaunterricht:

„...Und wenn ich dann jemanden lobe, dann schauen die auch „Wow, hm, die kann das“. Es ist dann eigentlich die gegenseitige Vorbildwirkung, nicht gar unbedingt meine, sondern die, wenn das eine andere kann, dann haben sie eher noch so quasi einen Ansporn, weil dann wollen sie das vielleicht auch können, ... Also es ist eigentlich dann eher, dass sie sich dann selber, gegenseitig weiter, also sich gegenseitig lehren, aber die wollen das dann vielleicht auch können. ... Und so ist es, denke ich mir, dann auch, wenn da zwei, drei einmal mitziehen, die das gut machen, dann wollen die anderen auch eher“ (Interview G, 348-358).

## Aufgaben im Yogaunterricht

Lehrer F teilt den Schülern und Schülerinnen seines Moduls Übungsblätter für die außerschulische Praxis aus (vgl. Interview F, 651). Außerdem gibt er immer wieder kleine Beobachtungsaufgaben auf:

„Und dann, wenn wir aufstehen, dann weiß ich sie darauf hin, und sage ihnen «Entwickle dein Bewusstsein dafür, welchen Benefit ihr jetzt von dieser Stunde gehabt habt». ...

«Schaut wie geht ihr um mit dieser Stille oder mit diesen Frieden, den ihr euch da jetzt erarbeitet habt. Reißt ihr sofort wieder das Handy raus, oder steckt euch die Kopfhörer an, und dröhnt euch zu mit irgendwas, oder bewahrt ihr euch diese eine Weile zumindest, und wann wird sie gestört? Und wann wird dann eine Aufmerksamkeit entwickelt? Achtet, wie sich diese mentalen Dinge ereignen bei euch?» (Interview F, 326-333).

Lehrerin H gibt den Schülern und Schülerinnen, die sich mit den Übungen schwertun, Aufgaben für zuhause mit:

„Wenn das gar nicht geht, dann fordere ich sie auf, dass sie das zuhause üben sollen“ (Interview H, 144-145).

### Zusammenfassung

Bezüglich der Inhalte konnten Unterschiede hinsichtlich des vorhandenen Übungsrepertoire zwischen jenen Lehrpersonen mit einer Yoga-Ausbildung und jenen, ohne spezifischer Ausbildung im Yoga, festgestellt werden. Jene Lehrkräfte ohne Ausbildung und geringer Eigenerfahrung in der Yogapraxis greifen bei der Wahl der Inhalte auf die Übungen zurück, die sie im besuchten Yoga-Kurs eines Studios vorgestellt bekommen. Dies hat den Nachteil, dass der Einsatz im Schulunterricht von den Kenntnissen und Methoden des Kursleiters und auch den Lernfortschritt im Studio abhängt. Der Einsatz in der Schule ist mit niedriger Eigenerfahrung in dieser Hinsicht somit begrenzt. Lehrkräfte mit wenig Eigenerfahrung bleiben bei den einfachen und grundlegenden Asanas. Im Unterschied dazu verfügen die Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung über ein großes Übungsrepertoire und können den Einsatz von ihren Yogaübungen adaptiv und gezielter den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen anpassen. Während der Schwierigkeitsgrad der Übungen bei Lehrkräften ohne Yoga-Ausbildung mehrheitlich gering ausgeprägt ist, sind die Inhalte der Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung vertiefter und breiter angelegt, und weisen einen höheren Schwierigkeitsgrad auf, und erstrecken sich von den grundlegenden bis zu den fordernden Körperpositionen und den einfachen Entspannungsübungen über die stimmungsvollen Partnerübungen bis hin zu den komplizierteren Atemübungen. Die Wahl von spielerischen Formen im Yoga scheint mehr von der Persönlichkeit abzuhängen, als von der Ausbildung und der Eigenerfahrung. Die Kenntnis von Inhalten und Methoden alleine, scheint hier kein Grad für deren Einsatz zu sein.

Es zeigte sich zudem, dass Meditationsübungen nur auf einem geringen Niveau und von geringer Dauer von Lehrkräften mit ausreichender Eigenerfahrung und Ausbildung

im Yoga durchgeführt werden. Dabei spielen die anschließenden Reflexionsphasen über das Erlebte eine entscheidende Rolle. Die Schüler und Schülerinnen können so über ihre erlebten Gefühle sprechen, die nur auf freiwilliger Basis thematisiert werden. Für die meisten Schüler und Schülerinnen sind solche Erfahrungen neu, was einen sensiblen und verantwortungsvollen Umgang seitens der Lehrperson erfordert.

Bezüglich der Methoden im schulischen Einsatz von Yoga zeigte sich, dass die Lehrkräfte im Yogaunterricht bestimmte didaktisch-methodische Überlegungen in ihren Unterrichtsablauf bedenken, und die Inhalte so vermitteln, dass die individuellen Lernerfolge der Schüler und Schülerinnen möglichst groß sind und das Interesse am Üben bestehen bleibt. Im Yogaunterricht in der Schule herrscht eine Diversität und Pluralität im Methodeneinsatz vor. Unterschiede konnten hinsichtlich des Einsatzes der Methoden zwischen yogaerfahrenen Lehrkräften mit einer Ausbildung und jenen Lehrkräften, die über wenig Eigenerfahrung und keine Ausbildung im Yoga ausgemacht werden. Lehrkräfte mit einer Yoga-Ausbildung und großer Eigenerfahrung im Yoga greifen auf zahlreiche und verschiedene Methoden beim Unterrichten zurück, während Lehrkräfte ohne Ausbildung und wenig Eigenerfahrung im Yoga sich nur auf wenige Methoden beschränken. Dies hängt auch mit den unterrichtenden Inhalten und dem erweiterten Anwendungsbereich zusammen. Infolge müssen Lehrkräfte, die ein erweitertes Spektrum an Inhalten anbieten auch über mehrere Vermittlungswege verfügen, um den jeweiligen Unterrichtssituationen gerecht zu werden.

Es konnte festgestellt werden, dass Korrekturen der Bewegungsausführungen vor allem bei den älteren Schülern und Schülerinnen der Oberstufe gemacht werden, diese bei den jüngeren Schülern und Schülerinnen der Unterstufe vernachlässigt werden. Bei den Korrekturen der Bewegungen zeigte sich, dass diese nur von yogaerfahrenen Lehrkräften mit Ausbildung ernsthaft und regelmäßig durchgeführt werden. Eine Sportlehrkraft mit wenig Eigenerfahrung und ohne Ausbildung im Yoga gab zwar an die Bewegungen zu korrigieren, doch bezog sich bei der Korrektur ausschließlich auf Bilder, die auf Kärtchen abgebildet waren. Die Qualität der Bewegungskorrekturen scheint bei Lehrkräften mit Yoga-Ausbildung und ausreichender Eigenerfahrung höher zu sein, da diese in der Ausbildung durchgenommen werden, und das Gefühl für die richtigen Körperstellungen durch die Erfahrung ausgeprägter zu sein scheint. Hierfür sind offenbar auch die Kriterien der Dauer, der Inhalte und der Rahmenbedingungen des Einsatzes von Yoga eine ausschlaggebend, da beispielsweise eine Yogasequenz von fünf bis zehn Minuten im

Klassenraum mit dreißig Schüler und Schülerinnen, die das Ziel der Auflockerung der Kinder und Jugendlichen anstrebt, die Korrekturen nicht so im Vordergrund stehen wie im Yoga-Modul im Turnsaal, die sich über neunzig Minuten erstreckt, und wo komplizierte Körperübungen durchgeführt werden. Jedoch bestärkt sich diese Annahme im Kriterium der Bewegungsausrichtung, also die Positionen der einzelnen Körperteile, die von Lehrkräften mit Yoga-Ausbildung und einem hohen Grad an Eigenerfahrung beachtet wird und eine entscheidende Bedeutung bei der Korrektur der Körperpositionen einnimmt. Dieser Aspekt wird von Lehrkräften ohne Yoga-Ausbildung gänzlich vernachlässigt.

Es zeigte sich, dass Lehrkräfte mit einer hohen Eigenerfahrung und Ausbildung im Yoga den methodischen Prinzipien der Differenzierung und Individualisierung im Unterricht in ausgeprägtem Maße nachkommen. Dies lässt sich bei Lehrkräften ohne Yoga-Ausbildung und wenig Eigenerfahrung im Yoga nicht zeigen. Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung und hoher Eigenerfahrung im Yoga wählen die Übungen nach Schwierigkeitsgrad für einzelnen Schüler und Schülerinnen aus, und bauen Vereinfachungen in ihren Unterricht ein. Bezüglich des Erklärens zeigte sich, dass dieses Vorgehen nur von jenen Lehrkräften praktiziert wurde, die über ausreichend Eigenerfahrung im Yoga besitzen. Hierfür dürfte die Ausbildung kein ausschlaggebendes Merkmal sein.

Ferner konnte festgestellt werden, dass Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung häufiger im Unterrichtsgeschehen auf ihre Fähigkeit des Improvisierens zurückgreifen, das heißt die Lerninhalte aufgrund der Unangemessenheit jeweiligen Übung in der bestimmten Situation kurzfristig abändern können. Dies lässt sich einerseits auf die Kenntnis einer breiten Übungsauswahl und -variation zurückzuführen, kann aber auch darin vermutet werden, dass die Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung über ein stärker ausgeprägtes Maß an Einfühlungsvermögen durch ihre Erfahrung im Yoga und im Yogaunterricht verfügen, die es ihnen zu entscheiden ermöglicht, welche Übungsinhalte in welchen Situationen für welche Gruppe passend ist.

Es ließ sich zudem der Transfer von Fähigkeiten im Yoga auf andere Inhaltsbereiche des Sportunterrichts sowie auf Inhalte anderer Unterrichtsfächer feststellen, indem diese miteinander verknüpft werden. Diese Synergieeffekte ließen sich im Sportunterricht im Zusammenhang von Yogaübungen und Übungen des Turnens und des Schwimmens, sowie im Musikunterricht bei der Verwendung der Klangschale bei

Meditationsübungen und der Vermittlung von den physikalischen Zusammenhängen der Tonerzeugung beobachten.

## 5.6 Probleme beim Yogaunterricht

Wie schon im Theorieteil festgehalten wurde, sind bestimmte Rahmenbedingungen im Yogaunterricht wichtig, die die Basis für eine gelungene Vermittlung bilden. Es müssen Situationen geschaffen werden, in denen sich die Schüler und Schülerinnen auf die Inhalte einlassen, und die Übungen in angemessener Weise auszuführen können. Da das Setting im Yogaunterricht in der Schule anderes ist als jenes im außerschulischen Yogaunterricht, sind die Lehrkräfte in der Schule gefordert, ihren Unterricht an die jeweiligen Bedingungen anzupassen. Dies gelingt scheinbar nicht immer. Auch wenn die Lehrkräfte mehrheitlich wenige Probleme angaben, ließen sich einige Störfaktoren ausmachen, die dem Yogaunterricht in der Schule negativ beeinflussen können. Hierunter fallen vor allem auftretende Störungen seitens der Schüler und Schülerinnen und organisatorische Gegebenheiten.

### Inadäquates Schülerverhalten

Lehrerin G erzählt von den Erfahrungen, die sie einmal im Yogaunterricht in modularer Form gemacht hatte:

„Also gerade bei dem Modul damals war ich eigentlich ein bisschen enttäuscht, aber nur von zwei, dreien, aber die waren dann auch die, die dann einfach keine Ruhe gegeben haben. ... Und die dann auch, wenn ich nicht hingeschaut habe, zum Beispiel, nicht gescheit mitgemacht haben, und die das eigentlich aus, vielleicht aus dem Grund gemacht haben, wo sie gesagt haben «Da habe ich ein lockeres Wahlmodul». Also das ist ein Hindernis, wenn jemand bucht, und dann doch nicht ernst, also das nicht wirklich kennenlernen will, sondern einfach ein Zeugnis will für zwei Stunden“ (Interview G, 378-388).

Lehrer F erwähnt, dass auch bei ihm Störungen durch Schüler und Schülerinnen vorkommen:

„Also ich habe zum Beispiel auch schon Leute gesehen in den Yogastunden, die zwischen den Asanas ihre Handys in die Hand nehmen. ... Oder plötzlich quackeln anfangen mit der Nachbarin, während sie ein Asana ausüben“ (Interview F, 564-565).

Diese Probleme versucht er durch das Erklären der Funktionen und Ziele der Praxis zu lösen (vgl. Interview F, 568-573).

Lehrerin C erwähnt Störungen durch Lachen und anderer Geräusche, die vor allem bei Schülerinnen der Unterstufe vorkamen:

„Unglaublich, wenn du dreiundzwanzig Kinder hast mit elf, zwölf Jahren, einer lacht immer dann muss einer nießen und es ist wieder lustig“ (Interview C, 139-140).

Lehrerin H nennt auch störendes Verhalten seitens der Schüler und Schülerinnen:

„Es gibt auch immer wieder hyperaktive Kinder, die das nicht schaffen und die dann auch stören die anderen. ... es ist nicht einfach, weil es doch immer wieder Störfaktoren gibt“ (Interview H, 111-116).

### Falsche Erwartungshaltung seitens der Schüler und Schülerinnen

Lehrer F spricht darüber, dass manche Schüler und Schülerinnen falsche Vorstellungen von Yoga haben:

„...wenn Yoga1 fertig ist, viele auch verblüfft sind, wie anstrengend oder fordernd diese Tradition ist. ... Die kommen in die Stunden und meinen Yoga wäre nur eine einzige Entspannungsveranstaltung“ (Interview F, 272-275).

Lehrer F spricht auch Probleme hinsichtlich des koedukativen Einsatzes von Yoga an:

„Ich habe schon Leute gehabt, ... da sind zwei Burschen drinnen gewesen, und die haben sich dann eigentlich nur als Betrachter der Mädchen verstanden. ... Und die habe ich dann rausgeschmissen, also in Abstimmung mit der Schulleitung“ (Interview F, 579-587).

### Sonstige Probleme

Hierunter fallen vor allem Aspekte der infrastrukturellen Voraussetzungen und organisatorischen Bedingungen im schulischen Kontext, die in den Befragungen nicht direkt als solche benannt wurden, aber als solche abgeleitet werden konnten.

Lehrerin A schildert eine Doppelstunde des Moduls Yoga und benennt eine mögliche Störquelle:

„...die haben es trotzdem geschafft in shavasana zu liegen, sich zu entspannen nachher, obwohl daneben das Basketball Modul war, wo ich mir schon gedacht habe «Das ist jetzt denkbar eh nicht die super Einteilung»“ (Interview A, 294-297).

Der Einfluss von Lärm ist für den Yogaunterricht nicht förderlich. Dies bestätigt Lehrerin A auch, in der Frage nach der idealen Unterrichtsstunde:

„Die schaut aus, dass ich einmal von Nebengeräuschen her nichts hab. Das ist aber bei einer geteilten Halle nicht so. Wenn daneben Unterricht ist, ist es schwierig. ... Weil wenn du redest und wenn es daneben sehr laut ist ... Auch für shavasana“ (Interview A, 495-501).

Dieser Umstand wird auch von Lehrer F geäußert. Lärmquellen werden als störend wahrgenommen:

„...vor allem sind die Lärmquellen neben den, also wir haben drei Hallen, und wenn man Yoga übt brauch man ja eher Ruhe, das wäre schon förderlich“ (Interview F, 447-448).

Ein weiteres Problem wird mit dem finanziellen Mitteln, die für den Yogaunterricht vorhanden sind benannt. Auch wenn alle Lehrkräfte mit den vorhandenen Ressourcen durchwegs zufrieden waren, nannte Lehrerin A einige Materialien, die beim Erlernen der Yogaübungen unterstützend wirken würden:

„Natürlich für ein Dreieck oder ein Seitwinkel wäre es schon cool, wenn man einen Block hätte, aber ich glaube nicht, dass die Schule jetzt siebzig Blöcke kauft. ... Und es ist auch ein Platzproblem. Wo gibst die denn hin? Natürlich auf einen Kasten würde es schon gehen, aber dann würden die anderen Sportlehrer sagen «Na genau für deine Stunde geben wir jetzt nicht so viel Geld aus». Was ich auch einsehe. Yogamatten wären halt cool, weil wir haben die normalen AIREX-Matten (Gymnastikmatten, Anm. d. Verf.). ... die rutschen nicht, aber sie dehnt sich. Und im herabschauenden Hund, wird der Hund immer länger. ... Decken haben wir auch nicht da. (Pause). Was natürlich gut wäre, als Unterstützung teilweise beim Schulterstand oder so“ (Interview A, 404-422).

## Zusammenfassung

Es zeigte sich, dass Unterrichtsstörungen seitens der Schüler ein häufig auftretendes Problem darstellen, die in Form von Verweigern, Zwischenrufe und Gerede auftreten. Dies ließ vor allem für den Einsatz von Yogaelementen im Regelunterricht erkennen, was möglicherweise mit dem Aspekt des Zwanges zusammenhängt. In den Yoga-Modulen sind diese Störungen unauffällig, die Probleme dürften hier nur in der Erwartungshaltung und dem Unwissen über Yoga liegen, was sich nur in wenigen Fälle zeigte. Gelächter kam zwar auch häufig vor, ist aber in dem Sinn keine Unterrichtsstörung, und wird von den Lehrkräften toleriert. Dies liegt offenbar daran, dass Körperwahrnehmung für Schüler und Schülerinnen ein neues Thema darstellt, mit dem sie mögliche Berührungsängste haben. Da die Kinder und Jugendlichen heutzutage sehr viel im Außen sind, ist für sie der Schritt hin zu einer Innenschau nicht einfach.

In der Befragung konnten Probleme in mehreren Bereichen festgestellt werden, die negativen Einfluss auf den Yogaunterricht nehmen. Zunächst scheinen begrenzte finanzielle Mittel für den Yogaunterricht vorhanden zu sein. Wie sich gezeigt hat, verfügen viele der Lehrkräfte über eine geringe Auswahl an spezifischen Unterrichtsmaterialien und Hilfsmitteln, die einen Einsatz von Yoga, gerade im Anfängerbereich unterstützen könnten. Nur ein Lehrer erklärte über mehrere Hilfsmittel zu verfügen, alle anderen befragten Lehrkräfte nannten die im Sportunterricht vorhandene Gymnastikmatte als einziges eingesetztes Unterrichtsmaterial. Eine Lehrerin nannte ihren Yoga-Stil als ausschlaggebenden Grund auf andere Hilfsmittel

zu verzichten, und eine Lehrerin ihre persönliche Abneigung gegenüber dem Einsatz von Hilfsmittel im Yogaunterricht. Natürlich hängt dieser Umstand einerseits von den individuellen Zielen der Lehrperson ab, die sie im Unterrichten von Yoga verfolgt, zum anderen mit der Tatsache, dass die einzelnen Schulen selbst über limitierte finanzielle Mitteln verfügen. Eine Unzufriedenheit mit dieser Situation, ließ sich seitens der Lehrkräfte jedenfalls nicht feststellen.

Ein weiteres Problem konnte auf organisatorischer Ebene ausgemacht werden. Die Einteilung der Unterrichtsräume für die Module war nicht immer vorteilhaft, sodass Lärmquellen vorhanden waren, die den Yogaunterricht negativ beeinflusst haben. Hier zeigte sich, dass die Planung und Koordination innerhalb der Schule ausschlaggebend sind, um diesen Problemen möglicherweise entgegenzuwirken.

## 5.7 Nutzen und Feedback

Im Theorieteil wurden die positiven Effekte von der Yogapraxis hervorgehoben. Hier werden die Ansichten der Lehrkräfte über den Nutzen des Einsatzes von Yoga für die Schüler und Schülerinnen beschrieben. Außerdem werden die Rückmeldungen der Schüler und Schülerinnen, aber auch der Kollegen und Kolleginnen der Lehrkräfte aufgezeigt.

Beruhigung – „*Ich habe so das Gefühl sie werden ruhiger*“ (Interview B, 277).

Lehrerin B attestiert dem Üben von Yoga eine beruhigende Wirkung, obwohl sie nicht andere Gründe für das Verhalten der Schülerinnen ausschließen kann. Angesprochen auf Verhaltensveränderungen bei den Schülerinnen sagt sie:

„Weiß nicht, vielleicht waren sie am Mittwoch einfach angenehmer allgemein. Aber es war wirklich, es waren zwei angenehme Stunden, was nicht immer in der Klasse, in den zweien Klassen ist. Sie waren ruhig“ (Interview B, 277-280).

Lehrerin C erwähnt die Totenstellung als eine Form der Entspannung, die sie am Ende der Stunde in allen Klassenstufen von der Unterstufe bis zur Oberstufe in allen Klassenstufen regelmäßig praktiziert hat:

„Das Ruhige, das Stille haben sie dann immer schon geliebt, und zwar fast alle“ (Interview C, 363).

Lehrerin C erwähnt neben der Entspannung auch die Reflexion über sich selbst als positive Folge von der Yogapraxis, die für die Entwicklung der Schüler und Schülerinnen wichtig ist. Diese Entspannungsübungen haben sich vor allem in

der Oberstufe gut funktioniert (vgl. Interview C, 155-156). Dazu aus dem Gespräch:

„Weil ich immer wieder das Gefühl habe, dass es ihnen auch guttut. Das heißt Körperbewusstsein noch einmal, Entspannen und Anspannen und vor allem Loslassen dürfen einmal und dann wieder in eine Übung, in ein Asana hinzugehen. Willensstärke, finde ich ganz wichtig bei Yoga, das sage ich ihnen auch, also da können sie an einer Übung sehen, wie – wieviel Kraft will ich heute verwenden, und quäle ich mich bei einem Asana, oder bin ich einfach kein Typ, der sich quälen will. Also einfach eine Reflexion über das «Wer bin ich», über Körper und Geist. Und das finde ich einfach irrsinnig wichtig, das ihnen hin und wieder zu vermitteln“ (Interview C, 420-427).

Lehrerin G nennt neben der beruhigenden Wirkung des Einsatzes von Yogaelementen die Entwicklung von Körperbewusstsein als Nutzen für die Schülerinnen:

„Gerade die Achten sind dann ein bisschen zur Ruhe zu bringen, aber diese wirkliche Entspannung, das schaffen die Jüngeren auf keinen Fall“ (Interview G, 179-180).

Lehrerin A bestätigt diesen Nutzen für die Schüler und Schülerinnen der siebten und achten Klassen, und spricht auch davon, dass Entspannung eine Technik sei, die erst erlernt, also eingeübt, werden müsse:

„Ja, genau in der siebten, achten, gerade da wo sie viel um die Ohren haben, dann wenn es schon Richtung Matura geht und so. ... Und das wäre halt eine Technik, die man lernen müsste. Das wäre sicher sehr hilfreich, ... dass sie das dann auch mitnehmen in ihr Berufsleben“ (Interview A, 301-308).

Lehrerin H spricht auch über den beruhigenden Wirkungen von Yoga auf ihre Schüler und Schülerinnen:

„Das Feedback ist gut. Ich denke, es sind schon Unterschiede zu erkennen. Die Kinder werden ruhiger und ich habe ein Werkzeug um sie ein wenig runter zu bringen“ (Interview H, 221-222).

Lehrerin H erwähnt ein positives Beispiel für das Gelingen einer Einheit, die auf Beruhigung abzielte:

„Einmal hatte ich ein wirklich schönes Erlebnis mit den Kleineren, das mich erstaunt hatte. Nach der Meditation waren sie alles ruhig, entspannt, ganz bei sich. Wir hörten anschließend ein Stück von Mozart, und die Resonanz war fantastisch. ... Das Feedback war positiv, ich hatte das Gefühl, dass alle Schüler eine schöne Erfahrung gemacht haben. Es war so eine schöne Stille während der Musik. Es war nett“ (Interview H, 158-166).

### Entwicklung des Körperbewusstseins

Lehrerin G spricht die Entwicklung des Körperbewusstseins an, die bei den Schülern und Schülerinnen durch die Yogaübungen unterstützt:

„...aus meiner Sicht ist es ein Körperbewusstsein, ... Eine ruhige Körperarbeit, die mit der Atmung harmonisch ist, ein auf Sich-Selber-Zurückkommen, ein bewussteres auf Sich-Selber-Kommen“ (Interview G, 415-419).

Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten – „Es passt überall hin“ (Interview G, 485).

Lehrerin G spricht den vielseitigen Nutzen von Yoga an sowohl auf geistiger, als auch auf körperlicher Ebene. Auf die Frage, ob Yoga in der Schule, in welcher Form auch immer, angeboten werden sollte, meint sie:

„...es ist ergänzend für jede Sportart wichtig. Einfach für das Körperbewusstsein, ... auch koordinativ, auch für die Gelenkigkeit, für die Dehnbarkeit“ (Interview G, 483-485).

Begeisterung und Verlangen – „Frau Professor, Danke sehr. Es war eine sehr gute Stunde“ (Interview B, 430-431).

Die Lehrkräfte machten mit dem Einsatz von Yoga in ihrem Unterricht positive Erfahrungen und vernahmen auch das Verlangen der Schüler und Schülerinnen nach Yoga. Lehrerin C schildert ihre Erfahrungen mit dem Einsatz von Yogaelementen in spielerischer Form mit einer 1 Klasse der Unterstufe:

„Ich war ein bisschen skeptisch bei der ersten Klasse Gymnasium. Die waren auch fasziniert irgendwo, also sie haben ALLES mitgemacht. ... Und dann habe ich gefragt «Feedback?», «Bitte kommen Sie wieder»“ (Interview C, 355-358).

Lehrerin D machte mit einer Gruppe von Schülern positive Erfahrungen mit ihrem Yoga-Einsatz im Rahmen einer Exkursion am Ende des Schuljahres:

„einige Burschen habe ich hierher mit ins Studio genommen. ... die schwärmen heute noch“ (Interview D, 246-248).

„Und manche fordern es sogar“ (Interview D, 262-263).

Lehrerin B attestiert auch einen Bedarf an Yoga seitens der Schülerinnen:

„Lustigerweise, desto öfters sie es machen, desto mehr fordern sie es dann wieder im Unterricht, ... Also von dem her ist schon ein Bedarf da, ja. Also ich finde es wichtig, dass es integriert wird“ (Interview B, 495-506).

Lehrerin A erwähnt, dass der Wunsch nach Entspannungsübungen aus dem Yoga im Sportunterricht hin und wieder seitens der Schülerinnen geäußert wird:

„Ja, also in der fünften und sechsten zum Beispiel, das ist schon ab und zu gekommen“ (Interview A, 491).

Und:

„...das habe ich bei den Siebenten auch gemerkt jetzt letzte Woche, dass das Bedürfnis schon da ist zu Entspannen. Und dass man das auch darf“ (Interview A, 618-620).

Auch Lehrer F konstatiert einen Bedarf seitens der Schüler und Schülerinnen. Dazu aus dem Gespräch:

„Die Kurse sind gut besucht, die Kinder interessieren sich dafür“ (Interview F, 266-267).

Trotz der hohen Anmeldezahlen und dem Interesse der Schüler und Schülerin für Yoga, glaubt Lehrer F nicht eine nachhaltige Praxis der Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

„...es gibt in jeder Gruppe drei, vier Leute, wo man deutlich merkt, dass sie einerseits begabt sind, andererseits auch interessiert sind, und da auch sehr viel mitnehmen dabei. Dann gibt es eine große Gruppe, die das halt machen, und wo ich schwer einschätzen kann, wie sich das auswirkt in Zukunft. Und dann gibt es ein paar wenige, wo ich merke, dass das eine Fehlentscheidung war, dass sie überhaupt gekommen sind“ (Interview F, 610-614).

Auch Lehrerin E spricht von einer Nachfrage seitens der Schüler und Schülerinnen. Auf die Frage, ob ein Aufbaumodul angeboten wird:

„Nein, die Schüler wünschen sich eh ein Zweites. Sie fragen mich dann eh immer“ (Interview E, 199).

Die Endentspannung sei die beliebteste Übung ihrer Schüler und Schülerinnen im Yoga-Modul (vgl. Interview E, 219). Diese sei vor allem in den Prüfungszeiten besonders gefragt:

„...Also im Dezember, Jänner ist der Druck anscheinend so groß, dass sie dann einfach einmal nur entspannen wollen“ (Interview E, 219-225).

Übersättigung – „Bitte nicht. Kein Yoga jetzt mehr“ (Interview B, 267).

Lehrerin B erwähnt die Klassen von einer Kollegin übernommen zu haben, und hat eine Abneigung der Schülerinnen gegenüber Yoga erwähnt. Sie erklärt dies so:

„Also sie hat dann sehr viele Stunden in dem Bereich gemacht, vielleicht zu viele. ... Und die Unterstufe, ... die wollen sich halt eher noch bewegen, die sind einfach noch aktiver, ... Aber die Oberstufe nimmt das eigentlich sehr gut auf“ (Interview B, 265-270).

Vom Zwang und dem Grad zwischen Akzeptanz und Ablehnung

Der Einsatz von Yoga im regulären Schulunterricht scheint sich zwischen dem Grad der Akzeptanz und Ablehnung zu bewegen. Dies ist natürlich für jeden Unterricht zutreffend, weil die Schüler und Schülerinnen unterschiedliche Interessen haben und weil die Lehrkraft bei der Auswahl der Inhalte nicht allen entgegenkommen kann. Lehrerin C beschreibt diese herausfordernde Situation bezüglich der Vermittlung von Yoga im regulären Sportunterricht so:

„Sagen wir so, Kinder, die in den Turnunterricht gehen, weil sie sich bewegen wollen, weil sie Energie haben, weil sie wild sein wollen, weil sie Geräteturnen wollen, Ballspielen wollen, die sind dem Yoga ablehnend gegenüber. Die Kinder, die eigentlich froh sind, wenn sie sich einmal nicht so bewegen dürfen, die genießen Yoga“ (Interview C, 366-369).

Letztendlich liegt die Entscheidung bei der Lehrkraft, welche Inhalte sie vorstellt. Dazu

Lehrerin B:

„Naja, ins Studio gehst du hin, weil du das Lernen möchtest, weil sonst würdest du dich ja nicht anmelden. In der Schule müssen sie halt das annehmen was ich ihnen zeig“ (Interview B, 217-218).

Diesen Aspekt spricht auch Lehrerin G an, und verweist auf die Heterogenität in Bezug auf die Vorlieben und Interessen der Schülerinnen. Sie wiegt immer die Interessen der Schülerinnen ab, und möchte den Einsatz von Yoga nicht ausreizen:

„Da hast du dann einfach eine breite Palette von deren Wünschen und ich sage dann «Ok, dann machen wir heute Yoga und dafür machen wir nächstes Mal dann wieder (etwas Anderes, Anm. d. Verf.)». Da gehe ich dann auf die anderen Wünsche ein. Ich will ihnen nicht das Yoga, sozusagen, aufzwingen, ... Eher möchte ich ja, dass sie das auch lieben lernen, und deswegen will ich das nicht, sozusagen, ausreizen“ (Interview G, 327-331).

Lehrerin G findet betont den Aspekt der Freiwilligkeit im Yoga, der in der Schule nur bedingt vorhanden sei:

„Ich finde Yoga sollte man dann machen, wenn man bereit ist. ... Also das ist einfach der Zugang, und wenn der nicht irgendwie passiert, oder geschaffen wird, oder so, dann finde ich das nicht richtig. ... also in der Schule ist es nicht freiwillig. Und deshalb ist die Schule auch manchmal ein Desaster für die Kinder, weil das alles ihnen reingedrückt wird, und nicht die eigenen, sie nicht die Ruhe haben, dass eigene auszuwählen. Aber du, wenn wir einen Standard wollen, dann muss man es wahrscheinlich ihnen aufzwingen. Aber gerade für die Körperlichkeit ist es“ (Interview G, 494-506).

Lehrerin G hatte auch Erfahrungen in der Vermittlung von Yoga in modularer Form gemacht und sieht die Freiwilligkeit dort mehr gegeben als im Sportunterricht, da sich die Schüler und Schülerinnen für die Teilnahme bewusst entschieden haben:

„Ich meine, es sind ja nicht alle interessiert, und wenn ich dann sehe wie schlampig die das machen, oder so. Das will ich dann nicht. Ich will, dass das Yoga einen guten Ruf behält ... aber dass ich jetzt drei Wochen jetzt Yoga mache, dass es extrem gut ausgeführt wird, das ist eigentlich nicht am Plan, nein. Das würde in einem Modul so sein, was Yoga heißt, und sich die anmelden, die das spezifisch wollen, aber nicht im herkömmlichen Sportunterricht. Das ist zu viel.“ (Interview G, 254-267).

Lehrerin A baut Yoga gelegentlich auch in den Sportunterricht ein, und spricht auch den Aspekt des Zwanges an, indem sie die modulare Form des Yogaangebotes dem Einsatz von Yogaelementen im Regelunterricht gegenüberstellt:

„Das heißt das ist eine ganz andere Voraussetzung, weil da kommen Leute hin, die sich dafür interessieren, beziehungsweise, die es noch immer besser finden als irgendwas anderes. ... mit den Mädchen im Klassenverband, da gibt es eine Inhomogenität, da sind nicht alle fürs Yoga nur, oder fürs Ballspielen nur, also du hast einfach eine Durchmischung. ABER ich biete es trotzdem an. Und dann müssen halt einmal die einen reinbeißen, ... ich versuche es aufzuteilen, ich versuche von allen was anzubieten“ (Interview A, 275-285).

Sie belässt es aber bei kurzen Yogasequenzen im Sportunterricht und begründet das damit:

*„nicht zu lang, weil du kannst Leute unheimlich abschrecken, wenn du es zu lange machst“ (Interview A, 290).*

Dieser Freiwilligkeit wird auch von Lehrer F angesprochen, wenn er über den Einsatz im regulären Sportunterricht spricht:

„Und im Sportunterricht selber bin ich kein Freund davon es zu integrieren, warum, weil ich glaube, dass Yoga, obwohl es genügend Missverständnisse gibt, wenn sich die Schüler freiwillig dafür entscheiden. ... immerhin gibt es eine Bereitschaft, und ein bisschen eine Vorstellung hat man davon was da passiert. ... Immerhin sie entscheiden sich selbst, und das ist eine wichtige Voraussetzung für die Yogapraxis“ (Interview F, 113-120).

Für das gute Gelingen ihres Yogaunterrichts macht Lehrerin E die Bereitschaft und das Interesse der Schüler und Schülerinnen aus, die freiwillig ihr Modul besuchen:

„Das ist der Vorteil an dem Modulsystem, dass sich die Schüler wirklich anmelden für das, wofür sie sich interessieren“ (Interview E, 252-253).

### Präventive und ausgleichende Wirkung

Die ausgleichende Wirkung der Yogapraxis wird von einer Lehrerin angesprochen:

„Naja, also ich sehe ja schon, dass die Kinder viel am Handy sitzen. Die sind einfach schon sehr früh, also gerade jetzt, die haben also schon, früher war es immer der Tennisarm von dem man gesprochen hat, dann der Mausarm (Anm. d. Autors: Eingabegerät eines Computers), jetzt haben die alle einen Handyarm. Die können sich teilweise echt nicht mehr bewegen dann die Älteren also ja. Jetzt war ich gerade mit so Siebt-, Achtklässlern in der Schweiz, und dann habe ich auch, die sind alle schon so buckelig dahergekommen, und dann habe ich auch am Abend immer gesagt «So und jetzt machen wir noch Yoga»“ (Interview D, 466-472).

### Yoga für Burschen oder für Mädchen?

Ein Thema, das in den Befragungen immer wieder vorkam, war ob Schüler oder Schülerinnen für Yoga besser geeignet waren. Darüber herrschte unterschiedliche Meinungen. Lehrerin C attestiert den Schülerinnen ein größeres Interesse als den Schülern:

„Wobei ich glaube es ist ein Unterschied wirklich zwischen Burschen und Mädchen. Ich kann aber jetzt nur von einem Mädchen-Turnunterricht sprechen. Und ich habe auch mit Burschen Yoga gemacht, zum Aufwärmen, wenn ich supplieren musste. Die haben das brav mitgemacht, weil sie es auf einmal lustig gefunden haben. ... Das war eine Siebente. ... Und ich glaube die Mädchen sprechen prinzipiell besser darauf an als die Burschen, glaube ich. Vor allem in der Oberstufe“ (Interview C, 431-438).

Lehrerin D machte positive Erfahrungen mit Schülern vierten und fünften Klassen:

„Also mich hat es erstaunt, dass die Burschen das eigentlich, die vierzehn-, fünfzehnjährigen, total aufgeschlossen sind und das voll gern mögen und die Mädls dann mit vierzehn, fünfzehn eher so nein, ja. Also das ist komisch, ja, wirklich komisch. Also das ist mir jetzt schon ein paar Mal aufgefallen“ (Interview D, 459-462).

Dennoch dürfte Yoga generell bei Schülerinnen beliebter sein als bei Schülern. Dies wird auch durch Lehrerin A bestätigt, die auf die Anmeldungen in ihrem Modul verweist:

„...es sind halt fast keine Burschen muss ich sagen, ganz wenig Burschen. Also in dem Yoga-Modul sind es jetzt zwei, ... Der Rest waren über zwanzig Mädchen, ... Wir haben sie teilen müssen, ... weil sich so viele angemeldet haben“ (Interview A, 322-331).

In dem Yoga-Modul von Lehrer F verhält sich die Situation ähnlich:

„Und es ist immer noch so, das ist auch ein wichtiges Thema, dass es zu siebzig bis achtzig Prozent Mädchen sind, die da kommen, und nur ganz wenig, vielleicht zwanzig Prozent Burschen“ (Interview F, 346-348).

Bezüglich der Eignung von Yoga, bzw. der Frage ob Mädchen oder Burschen bessere Voraussetzungen für das Üben von Yoga mitbringen, weist Lehrer F auf den Aspekt des Muskeltonus, also des Anspannungszustandes eines Muskels, und der von Lehrerin A zuvor erwähnten Ausrichtung des Körpers hin:

„...viele Mädchen sind überflexibel, und meinen, besonders für Yoga geeignet zu sein, weil sie sich in alle Richtungen verbiegen können. (Pause). Die aber keinen Tonus haben. Die keine Ausrichtung haben. Die gar nicht wissen in welche Richtung sie sich bewegen. Die keine Klarheit in ihren Bewegungen haben. Da muss man auf diese Dinge dann besonders schauen, dass sie in der Ausführung des Asanas die Richtung bewahren. Oft ist es so, dass diese Burschen, die so hart sind in ihrer Muskulatur, die haben es oft einfacher, weil sie sind sehr fokussiert und ausgerichtet, auch wenn sie nicht so tief runter kommen“ (Interview F, 531-537).

Lehrer F widerspricht dabei, der von anderen Lehrerinnen geäußerten Einschätzung, dass Mädchen prinzipiell bessere Voraussetzungen für Yoga mitbringen.

Lehrerin E gibt ein ausgewogenes Verhältnis bezüglich des Geschlechts an (vgl. Interview E, 267-268). Im Unterschied zu Lehrer F, schreibt Lehrerin E den Schülerinnen bessere Voraussetzungen für die Yogapraxis zu:

„Ich glaube Yoga ist einer der wenigen Sportarten, also ich nenne es jetzt wirklich eine Sportart, wo die Mädels besser sind. ... Sie kommen viel leichter in die Dehnung hinein, also sie habe nicht die verkürzten Muskeln und Bänder. ... Ich glaube, das ist nicht

schlecht für die Mädels, dass sie einmal zeigen können, was kann ich besser“ (Interview E, 315-321).

### Sicht des Kollegiums, der Eltern und der Schulleitung

Wichtig in der Tätigkeit einer Lehrkraft, ist sicherlich die Akzeptanz und die Unterstützung seitens der an der Schule beteiligten Personen. Unterrichtsvorhaben und Projekte gegen Widerstände durchzusetzen, ist von vornherein zum Scheitern zu verurteilen. Eine gute Kommunikationsbasis zu den Eltern aufzubauen, wenn Yoga unterrichtet wird, hält auch Müller (2010) für wichtig, wenn Yoga an der Schule unterrichtet wird, um jegliche Missverständnisse und Fragen im Vorfeld abzuklären, und keine Probleme während der Durchführung aufkommen zu lassen (vgl. Kapitel 3.4).

Lehrerin C hat über ihren Unterricht nicht viel kommuniziert. Auf die Frage nach den Rückmeldungen im Kollegium sagt sie:

„Die haben das nicht gewusst“ (Interview C, 443).

Lediglich andere Sportlehrkräfte haben davon gewusst, deren Akzeptanz gegeben war:

„Also bei uns wird eigentliche also wir haben viel gemeinsam gemacht oft, wenn zwei Klassen mit zwei verschiedenen Lehrern, haben gemeinsame Spiele gemacht, und wenn ich eine Yogastunde für alle oder einen Teil davon gehalten habe. (Pause). Volle Akzeptanz von jeden“ (Interview C, 445-448).

Bezüglich der Eltern kam es schon zu einem Austausch am Elternsprechtag. Die Eltern haben über den Yogaeinsatz von den Schülern und Schülerinnen erfahren. Über Widerstände bei den Eltern antwortet Lehrerin C:

„Nein, bzw. ich habe den Kindern auch oft gesagt „Bitte, diese Übung ist zum Beispiel ganz eine tolle Übung, wenn man Rückenschmerzen hat. Viele Eltern haben das schon. Und zeigts einmal euren Eltern das“. Also solche Sachen habe ich immer gesagt „Gebt es euren Eltern weiter“. Ist nie aufgekommen. Nein, eher beim Elternsprechtag „Sie machen Yoga? Wir müssen jetzt auch alle das machen“. Also eher positiv. Ich habe gar keine negative (Rückmeldung, Anm. des Autors)“ (Interview C, 454-459).

Lehrerin G ist von den positiven Wirkungen von Yoga überzeugt, auch wenn sie vermutet, dass nicht alle Lehrer und Lehrerinnen im Kollegium davon begeistert sind:

„Sehr gut, glaube ich. ... Ja, also es kommt immer wieder vor «Macht doch Yoga für Lehrer». ... da gibt es eh, eine Kollegin macht selber die Ausbildung, die hat jetzt, zum Beispiel, Yoga in der Schule, so ein SCHILF, eine Schulinterne Lehrerfortbildung gemacht, ... Ich glaube, dass das sehr gut ankommt, aber das ist eine Phantasie. Ich weiß es gar nicht. Vielleicht denken sich manche «So ein esoterischer Blödsinn brauchen wir nicht» und «Ich will mich nicht bewegen»“ (Interview G, 428-438).

Auf die Frage ob es negative Rückmeldungen gäbe, antwortet sie:

„Nein, also das wäre mir nicht bewusst. ... Ich hätte nichts Negatives gehört“ (Interview G, 440-441).

Lehrerin D erwähnt, dass nicht alle Kollegen und Kolleginnen von ihrem Yogaunterricht wissen, und die Rückmeldungen durchwegs positiv sind, bis auf ein paar wenige (Interview D, 481-490).

Lehrerin A gibt an, dass außer ihr nur ein weiterer Kollege, der kurz vor der Pension steht, Yoga im Sportunterricht unterrichtet hat. Die Schulleitung stehe voll hinter ihr Engagement und die anderen Sportlehrer und Sportlehrerinnen unterstützen sie dabei. Negative Rückmeldungen des restlichen Kollegiums sind ihr nicht bekannt (Interview A, 7-12, 512-527).

Lehrer F hat auch den Eindruck, dass sein Engagement im Yoga gut im Kollegium aufgenommen wird, und hat nichts Gegenteiliges vernommen (Interview F, 596-597).

Lehrerin E erwähnt das Interesse einer Sportlehrerin an ihrem Yogaunterricht:

„Also eine Sportkollegin hat mich jetzt einmal drauf angesprochen und gefragt wie das funktioniert, weil Schülerinnen von meiner Yoga-Gruppe wollten in ihrem Turnunterricht eine Stunde Yoga halten, was sie dann auch gemacht haben. Sie hat nur gefragt «Was ist genau Yoga?» und ich habe es ihr dann erklärt. Und sie war voll offen und hat das dann durchgehen lassen, also die Schüler haben die Stunde für sie gehalten“ (Interview E, 280-284).

Lehrerin E gibt an, dass es seitens des Kollegiums weder Widerstände noch negative Rückmeldungen gibt, und von den Sportlehrkräften unterstützt wird (Interview E, 460-465).

Lehrerin H erwähnt die positiven Rückmeldungen, die es über ihren Einsatz von Yoga im Unterricht innerhalb des Kollegiums gibt, und hat deshalb eine interne Fortbildung für Lehrer und Lehrerinnen abgehalten, die Yoga auch in ihrem Unterricht in Form kurzer Sequenzen integrieren wollen. Dazu aus dem Gespräch:

„Und deshalb habe ich ja auch die SCHILF-Veranstaltung, die interne Fortbildung, im Mai gemacht, um das Yoga weiterzutragen, da es den Kindern und Jugendlichen guttut, so wie es mir guttut. ... Generell sehr positiv. Das habe ich auch in der SCHILF-Veranstaltung so erkannt, alleine schon die Tatsache, dass es zustande gekommen ist, und das hat sich auch in den Feedback-Bögen so gezeigt. Auch die Schulleitung steht dahinter und unterstützt es. Ich frage mich aber schon auch, wie die Lehrer, die selber nicht Yoga praktizieren, das umsetzen?“ (Interview H, 223-230).

## Zusammenfassung

Es konnte festgestellt werden, dass sich das Pendel bezüglich der Rückmeldungen der Schüler und Schülerinnen zwischen Verlangen und Übersättigung bewegt. Mehrheitlich waren die Rückmeldungen der Schüler und Schülerinnen auf den Einsatz von Yoga positiv. Generell kann ein großer Bedarf an Yoga seitens der Schüler und Schülerinnen festgestellt werden. Die Lehrkräfte, die ein Modul für Yoga in der Schule leiten, gaben große Anmeldezahlen an, und äußerten den Wunsch für ein aufbauendes Modul, in dem die Schüler und Schülerinnen, die sich dafür weiter interessieren, die gemachten Erfahrungen vertiefen können. Im Regelunterricht gaben die Lehrkräfte an, Yoga nur dann anzubieten, wenn es die Schüler und Schülerinnen verlangen, bzw. brauchen würden und dies immer in Abstimmung mit allen Schülern und Schülerinnen der gesamten Klasse zu. Nur in einem Fall wurden negative Äußerungen seitens Schülerinnen geäußert, wo die betreffende Lehrkraft, die eine Ausbildung im Yoga hatte, die Häufigkeit des Einsatzes von Yoga anscheinend ausgereizt hatte. Es scheint, als müsste der Einsatz von Yoga im Regelunterricht besonders auf die Reaktionen der Schüler und Schülerinnen Rücksicht genommen werden. In diesem Zusammenhang erwähnten mehrere Lehrkräfte den Aspekt der Freiwilligkeit, der im Yoga eine wichtige Voraussetzung darstellt, und im Regelunterricht nicht gegeben sei. Die Gefahr der Übersättigung des Unterrichts mit Yogainhalten scheint folglich besonders für jene Lehrkräfte zu gelten, die eine Ausbildung im Yoga besitzen, und Yoga im Rahmen des regulären Unterrichts einsetzen.

Aus den Ergebnissen lässt sich schließen, dass Yoga generell bei den Schülern und Schülerinnen der Oberstufe beliebter zu sein scheint als bei Schülern und Schülerinnen der Unterstufe. Außerdem zeigte sich, dass Yoga in der Schule von einer Mehrzahl an weiblichen Kindern und Jugendlichen praktiziert wird. Dies zeigte sich daran, dass das Yoga-Angebot in modularer Form, das klassenübergreifend und koedukativ stattfindet, mehrheitlich von Schülerinnen besucht wird. Es kann vermutet werden, dass Yoga bei Schülern nicht beliebt ist. Doch der Umstand, dass sieben der insgesamt acht befragten Lehrkräfte Frauen waren, und keine Erfahrungen von männlichen Sportlehrkräften im Rahmen des regulären Sportunterrichts vorliegen, und nur wenige positive Rückmeldungen von Schülern gegeben wurden, lassen keine verallgemeinerten Aussagen über die Beliebtheit bzw. Akzeptanz von Yoga bei Schülern zu.

Es zeigte sich, dass die Yogapraxis im Kollegium in den meisten Fällen positiv aufgenommen wird, insofern, dass die Kollegen und Kolleginnen darüber informiert waren, und gegenteilig keine negativen Äußerungen bekannt sind. Eine Lehrkraft berichtet über eine schulinterne LehrerInnen-Fortbildung, die darauf abzielt, interessierten Lehrkräften Methoden für den Einsatz von kurzen Yogasequenzen im Regelunterricht zu vermitteln. Solche Maßnahmen könnten dazu beitragen, dass interessierte Lehrer und Lehrerinnen weitere Fortbildungsangebote im Yoga wahrnehmen.

## 5.8 Wertevermittlung und Authentizität

Im Theorieteil wurde dargelegt, dass durch die Yogapraxis immer auch Werte mitvermittelt werden (vgl. Kapitel 2.6). Folgend wird die Sicht der Lehrer und Lehrerinnen dargelegt, welche Werte sie den Schülern und Schülerinnen durch die Yogapraxis vermitteln.

### Teamfähigkeit, Respekt und Pünktlichkeit

Lehrerin E nennt zahlreiche Werte, die die Schüler und Schülerinnen durch die Yogapraxis vermittelt bekommen:

„Teamfähigkeit könnte man sagen gehört zum Yoga, das Mitgefühl auf den Anderen, den Anderen nicht auslachen, also Respekt. (überlegt). Ja, generell Pünktlichkeit, weil wer zu spät kommt darf auch nicht mehr mitmachen“ (Interview E, 323-326).

Für Lehrerin E steht der Yogaunterricht nicht nur im Zeichen der Vermittlung von körperlichen Fähigkeiten und Erfahrungen, sondern auch im gemeinsamen Miteinander. Sie spricht damit die Ebene des sozialen Lernens an, die mit dem Übungsprozess einhergehen. Das Erkennen von eigenen Schwächen und Stärken und der Umgang gegenseitiger Wertschätzung trägt zur Entwicklung der Persönlichkeit der Schüler und Schülerinnen bei:

„Das ist (Text fehlt, unverständlich; eine Regel, Anm. d. Verf.) im Yoga, dass du nicht alles kannst, egal ob du gut gedehnt bist, weil viel auch über Dehnen geht, es gibt immer eine Übung, in der man nicht so gut ist, und dafür ist der Andere wieder besser. Das ist schon voll gut, für das Team, sage ich jetzt einmal. Auch für mich selber eigentlich und für den Schüler, für die Persönlichkeit“ (Interview E, 424-428).

Dadurch, dass leistungsschwächere Schüler und Schülerinnen vielleicht im Yoga Übungen finden, die sie gut beherrschen, kann sich ihre Stellung innerhalb des Klassengefüges ändern, indem sie durch die anderen Schüler und Schülerinnen Anerkennung erfahren. Lehrerin E sieht dies vor allem bei Mädchen an:

„Ich glaube, das ist nicht schlecht für die Mädels, dass sie einmal zeigen können, was kann ich besser“ (Interview E, 320-321).

### Grenzen erfahren und einhalten

Dass Yoga etwas mit Anstrengung zu tun hat, wurde in den Gesprächen mehrmals geäußert. Dabei werden Schüler und Schülerinnen oft an ihre eigenen körperlichen Grenzen herangeführt, sei es in den Fähigkeiten der Beweglichkeit, der Kraft, der Koordination, der Ausdauer oder der Konzentration. Für Lehrerin C war dieses Element ein wichtiger Aspekt des Yoga. Sie sagt dazu:

„Und dann habe ich ihnen auch gezeigt, dass Yoga eine große Willenssache ist. Wie lange halte ich es aus? Wie lange will ich es aushalten oder gebe ich eh auf?“ (Interview C, 191-193).

Der Erfolg der Yogaübungen ist auch mit dem Erreichen der eigenen Grenzen verbunden, und setzt eine gewisse Anstrengung und eine Überwindungsfähigkeit, bzw. Widerstandsfähigkeit voraus. Auch Lehrer F betont diesen Aspekt der Yogapraxis. Er sagt dazu:

„Es gibt die Leute, die sich tendenziell immer über ihre Grenzen bewegen. Also die forcieren die Dinge auf eine manchmal richtig selbstzerstörerische Weise, auf einer autoaggressiven Weise, die muss man einbremsen. Dann gibt es wiederum die unter Anführungszeichen Faulen, die sich gar nicht fordern aus irgendwelchen Gründen, die nicht einmal annähernd an ihre Grenzen gehen, bei denen muss man wiederum schauen, dass sie sich pushen, dass sie weitertun, sodass sie überhaupt in eine Körperwahrnehmung finden, weil die spüren sich dann ja gar nicht“ (Interview F, 524-530).

Viele Schüler und Schülerinnen sind sich nicht über ihre eigenen physischen und psychischen Grenzen bewusst und können diese eben erst über das langsame Heranführen und Herantasten wahrnehmen. Es geht den beiden Lehrkräften dabei um das Erkennen solcher Grenzen und nicht um deren Überwindung. Diese Erfahrungen sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung.

Vom Leben der eigenen Werte – „...die Kinder denken sich «Das passt nicht zusammen»“ (Interview A, 164).

In den Gesprächen wurde die Frage der Authentizität der Lehrperson im Yogaunterricht angesprochen, also inwiefern die Vermittlung des Inhalts mit der persönlichen Einstellung zu diesen Konform gehen, und wie dieser Aspekt von außen, das heißt aus Sicht der Schüler und Schülerinnen wahrgenommen wird. Die Authentizität scheint bei der Vermittlung von Yoga einen wichtigen Beitrag zum

erfolgreichen Gestalten von Lehr- und Lernsituationen zu leisten, wie dies auch schon oben erwähnt wurde (Kapitel 3.3.2). Schüler und Schülerinnen lernen leichter, wenn sie den Eindruck haben, dass die Lehrperson sich mit den Zielen und Inhalten, die sie vermittelt auch identifiziert und von deren Sinnhaftigkeit überzeugt ist. Auch in den Gesprächen mit den Lehrern und Lehrerinnen kam dieses Thema wiederholt auf. So stellt Lehrerin A fest:

„dass man bewusst lebt, ... dass man achtsam ist, ... Aber dass man das auch lebt, und nicht nur sagt «Ja das gibt's und der Rest ist mir wurscht». Und ich glaube als Lehrer, wenn du nicht authentisch bist, dass du das Dhyana (Meditation, Anm. d. Verf.) nicht rüberbringst, ... Wenn ich jetzt leben würde, ganz anders als ich da vorne stehe, dann gehen die Leute nicht mehr zu mir, und auch die Kinder denken sich «Das passt nicht zusammen»“ (Interview A, 159-165).

Dieser Aspekt wird auch von Lehrerin D angesprochen, dem sie hohen Wert für das Unterrichten beimisst:

„Es ist wichtig, dass man sich nicht verstellt. Dass du einfach das, was du verkaufst, egal wem, dass du das bist. Wir haben hier auch Family-Yoga und Kinder-Yoga, und das ist total cool, ja. Die machen tolle Sachen, ich schaue ihnen zu und denke mir «genial». Aber es ist nicht so meine Art“ (Interview D, 401-404).

Lehrerin C scheint sich um eine gute LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung zu bemühen, und Sie versucht dies dadurch zu erreichen, indem sie von ihren persönlichen Erfahrungen erzählt. Die Lehrer-Schüler-Beziehung, wie weiter oben theoretisch ausgeführt, stellt im Yogaunterricht eine wichtige Säule dar. Dazu Lehrerin C:

„Und ich habe ihnen auch schon sehr viel Persönliches immer wieder gesagt, wie es mir im Yoga geht. Also als immer Lernende noch immer“ (Interview C, 197-198).

## Zusammenfassung

Es zeigte sich, dass Lehrer und Lehrerinnen das Ziel in ihrem Yogaunterricht verfolgen, den Schülern und Schülerinnen neben dem Erlernen der Körpertechniken auch bestimmte Werte zu vermitteln. Dies ließ sich vor allem bei den Lehrern und Lehrerinnen mit einer Yoga-Ausbildung und viel Eigenerfahrung im Yoga feststellen, die Yogaelemente regelmäßig durchführen. Das liegt offenbar einerseits an der Eigenerfahrung in Yoga, durch die sie diese Werte selbst verinnerlicht haben, und äußert sich andererseits an der Bedeutung, die sie dem Yoga zuschreiben. Für diese Lehrkräfte spielt die Authentizität im Yogaunterricht eine wichtige Rolle. Damit wird auch die Frage nach der Ausbildung angesprochen, ob diese für den Unterricht von

Yoga an der Schule notwendig, bzw. sinnvoll ist. Es zeigte sich, dass jene Lehrkräfte, die eine Ausbildung absolviert haben, diese in jedem Fall empfehlen. Entscheidend dabei scheint auch die Art bzw. die Dauer der Ausbildung zu sein. In diesem Zusammenhang scheint es aber schon um ein höheres Niveau im Yoga zu gehen, von dem die Lehrkräfte reden. Die Frage ist natürlich welche Ziele die jeweilige Lehrkraft mit ihrem Yogaunterricht verfolgt. Andere Lehrkräfte, die über viel Eigenerfahrung im Yoga verfügen, setzen zumindest ein bestimmtes Maß an Eigenerfahrung im Yoga für Sportlehrkräfte voraus, um Yoga im Unterricht einzusetzen. Natürlich muss hier mitbedacht werden, dass die Vermittlung von Werten kein kurzfristiges Unterfangen, und gelingt womöglich nicht mit ein paar wenigen Einheiten. Es kann vermutet werden, dass die Weitergabe von erwünschten Werten nur in einem längerfristigen und regelmäßigen Unterrichtsvorhaben zu realisieren ist.

Es zeigte sich, dass viele Schüler und Schülerinnen im Yogaunterricht an ihre körperlichen Grenzen stoßen. Dies traf vor allem auf den Unterricht in modularer Form zu, da hier die Inhalte schwieriger und intensiver gestaltet sind. Wie schon erwähnt wurde, geht es im Yoga auch darum sich anzustrengen, aus innerem Antrieb heraus sich den Übungen zu widmen und sich mit seiner eigenen Person auseinanderzusetzen.

## 5.9 Empfehlungen, Wünsche und Anregungen

In die für den Einsatz von Yoga in der Schule hilfreich

### Regelmäßigkeit der Praxis

Wie schon im Theorieteil erwähnt, ist es im Yoga wichtig, die Übungen regelmäßig und wiederkehrend zu üben, damit sich ein Fortschritt zeigt, und die Schüler und Schülerinnen in die Übungen hineinfinden. Lehrerin E spricht diesen Punkt auch an,

„Ich sage ihnen auch «Wo sie jetzt stehen, am Anfang, sie sind am Ende sicher viel besser», also wenn sie dranbleiben, wenn sie jede Woche kommen. Das merkt man. Also sowohl bei ihnen, aber sie merken es auch selbst bei sich, dass sie leichter in die Übung hineinkommen“ (Interview E, 453-455).

### Literatur- und Quellenempfehlungen

Im Gespräch wurde auch nach Empfehlungen von Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte gefragt, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben, sich aber für einen Einsatz in der Schule interessieren. Dabei wurden nur von zwei Lehrkräften Angaben gemacht. Lehrerin E empfiehlt ein Magazin, indem immer wieder wissenswerte

Themen, auch bezüglich des Einsatzes von Yoga mit Kindern, erscheinen, sowie die Recherche im Internet. Sie erwähnt auch das Buch „Der kleine Yogini“, das auch von Lehrerin C empfohlen wurde, welches sich aber eher für die Primarstufe mit Kindern bis zwölf Jahren eignet (vgl. Interview E, 471-477).

Lehrerin H baut in ihrem Unterricht Übungen ein, die sie aus der Literatur entnimmt und sich im Unterricht bewährt haben. Sie gibt mehrere Empfehlungen für den Einsatz von Yoga in der Schule (vgl. Interview H, 214-218).

### Wünsche

Zwar gaben alle Lehrer und Lehrerinnen an zufrieden mit ihrem Unterrichtsbedingungen zu sein, jedoch konnten manche Äußerungen vernommen werden, die als Wünsche gedeutet werden können. Hierbei geht es vor allem um Materialfragen und die Raumsituation. Lehrerin A verwendet beispielsweise nur die Gymnastikmatten aus dem Sportunterricht, und empfiehlt den Schülern und Schülerinnen des Moduls eigene Yogamatten zu kaufen, da die Gymnastikmatten nur bedingt geeignet sind. Nicht alle Schüler und Schülerinnen kommen dieser Empfehlung nach, da sich das Modul nur über drei Monate erstreckt und sie noch nicht wissen können, ob sie Yoga längerfristig praktizieren. Hier wäre die Anschaffung von schuleigenen Matten durchaus sinnvoll.

Einen eigenen Raum etwa wünscht sich Lehrerin E, was aus dem Gespräch deutlich hervorgeht (Interview E, 176-177). Dies kommt dann an anderer Stelle noch deutlicher zum Ausdruck:

„Naja, ein eigener Yoga-Raum wäre schon super in der Schule natürlich, aber es stört jetzt auch nicht“ (Interview E, 365-366).

Lehrerin E sieht den Bedarf an Yoga an der Schule gegeben, aber erachtet das Angebot in modularer Form als geeignet, und hält den Einsatz von Yoga im regulären Sportunterricht für begrenzt. Sie könnte sich aber die Erweiterung um aufbauende Kurse vorstellen:

„Ja auf jeden Fall. Aber jetzt, dass ich sage «Ich möchte, dass jeder Turnlehrer Yoga macht», nein das nicht. (Pause). Ich finde, das Modul-System ist eh schon super aufgebaut, nur dass es vielleicht mehr Yoga-Stunden gibt, dass man sagt «Ich mache Yoga I, Yoga II, Yoga III», sozusagen, dass man die Chance hat, dass man jedes Jahr in Yoga zu gehen. Im Prinzip haben sie in diesen drei Jahren nur ein Semester die Chance, dass sie Yoga machen. Also es wäre schon cool, wenn das Potential da wäre“ (Interview E, 385-390).

In der Schule ist diese Regelmäßigkeit bedingt gegeben. Lehrerin D spricht diesen Aspekt an, und würde sich in der Schule ein wöchentliches Angebot von Yoga wünschen:

„Also ich finde es schon super, wenn man es wöchentlich einmal macht. Das ist ein Traum“ (Interview D, 312).

### Die Frage nach der Ausbildung

In den Gesprächen wurde auch das Thema der Ausbildung angesprochen. Hier lässt sich ein ambivalentes Bild zeichnen. Einige Lehrkräfte sind der Meinung ohne Ausbildung sei es schwer ernsthaft Yoga zu unterrichten, weil zahlreiche Details gerade in der Ausführung der Übungen erst in der in der Ausbildung geschult werden und ein Unterschied darin bestünde, die Übungen selbst auszuführen und diese anzusagen. Andere Lehrkräfte erachten hingegen ein bestimmtes Maß an Eigenerfahrung als ausreichend, zumindest für Sportlehrkräfte, Yoga in ihren Unterricht einzubauen. Dass ein gewisses Maß an Eigenerfahrung nötig sei, darüber waren sich aber alle Lehrkräfte einig. Lehrerin C hat in ihrem letzten Unterrichtsjahr die Ausbildung zum Kinder-Yoga abgeschlossen, und die gemachte Erfahrung dann auch immer wieder in ihre Unterrichtsstunden eingebaut. Sie stellte fest, dass die Qualität des Unterrichts mit der gemachten Ausbildung jetzt eine ganz andere sei (vgl. Interview C, 353-359). Lehrerin C ist außerdem der Meinung, dass Sportlehrkräfte in der Lage sein, einzelne Yogaübungen in der Oberstufe in ihren Unterricht einzubauen. In der Unterstufe wäre dies schon schwieriger, ohne spezifischer Ausbildung (vgl. Interview C, 388-392). Für den Einsatz von Yoga im Sportunterricht setzt sie aber ein Maß an Eigenerfahrung im Yoga voraus:

„Also das Yoga ohne Ausbildung kann, meiner Meinung nach, jeder Sportlehrer einzelne Übungen machen, was aber, wenn er selber Yoga macht, kennt er höchstwahrscheinlich ein bisschen den Hintergrund, welche Asanas welche Wirkungen haben, auch auf der psychischen Ebene, kann er ja kurz ansprechen“ (Interview C, 406-409).

Lehrerin G sieht es ähnlich. Auch sie setzt eine Grundanforderung an Erfahrung für Sportlehrkräfte voraus, damit sie einzelne Yogaelemente im Unterricht einbauen können. Dazu aus dem Gespräch:

„Naja, wenn man selber keinen Yoga-Kurs jetzt einmal kontinuierlich besucht hat, würde ich das jetzt einmal nicht unbedingt empfehlen. Ich würde eher abraten und sagen «Du, besuch jetzt selber einmal ein Jahr einen Kurs und schau», aber normalerweise hat ein Sportlehrer von Dehnung eh Ahnung, aber ich würde, also das ist nicht Dehnung alleine, du musst schon auf Dinge aufpassen, die dir vielleicht nicht einfallen, anzusagen. Also die Übung selber können und die Übung ansagen ist ja noch einmal ein Unterschied, ein

großer Unterschied nämlich. ... also du weißt weder wie sich das anfühlt, noch kannst du es gut ansagen“ (Interview G, 446-461).

Lehrerin G ist davon überzeugt, dass die Beschäftigung mit der Literatur, den didaktisch-methodischen Übungsanleitungen und dergleichen, nicht ausreicht als Sportlehrkraft Yoga zu vermitteln. Vielmehr geht es um die eigene Bewegungserfahrung, die gesammelt werden muss, um die Wirkungen der Bewegungen zu fühlen, und dem daraus resultierenden Bewegungsverständnis.

Lehrerin A spricht über das Ausbildungsangebot im Yoga, dem sie ambivalent gegenübersteht. Sie unterscheidet zwischen guten und schlechteren Ausbildungen. Für sie stellt die Qualität der Ausbildung auch ein Kriterium der Authentizität im Vermitteln von Yoga dar:

„JA, und das sind dann die wischi-waschi Ausbildungen, und ich habe es am eigenen Körper erlebt, das braucht Zeit bist du das, bis sich das setzt, das muss sich, das muss, das muss. (Pause). Das arbeitet. Das geht nicht in einem Monat, es geht auch nicht in einem Jahr. (Pause). Das dauert einfach alles. (Pause). Und wie kann ich das dann bitte authentisch vermitteln, wenn ich drei Wochenenden eine Yogaausbildung mache? Das ist für mich eigentlich fahrlässig, aber“ (Interview A, 344-349).

### Umgang mit religiösen Elementen

Im Theorieteil wurde der Zusammenhang zwischen Yoga und Religion angedeutet und diesbezügliche Kritik dargelegt (vgl. Kapitel 3.5). In der Recherche hat sich gezeigt, dass dieser Aspekt zu möglichen Problemen führen kann. In den Gesprächen zeigte sich jedoch ein völlig anderes Bild. Keine Lehrkraft gab an, Schwierigkeiten jeglicher Art in diesem Zusammenhang zu haben, und nie mit negativer Kritik diesbezüglich konfrontiert gewesen zu sein. Lehrerin E nimmt Yoga auch in ihrem Religionsbesuch durch, und schildert ihr Vorgehen generell so:

„Das hat überhaupt keinen religiösen Bezug. Ich mache zwar Meditationsgeschichten, das mache ich aber im Religionsunterricht auch, aber hat jetzt nichts mit der Religion zu tun, sondern einfach (Pause) mit sich selbst beschäftigen, also so auf der geistigen Ebene. (Pause). Und auch körperlichen Ebene manchmal“ (Interview E, 125-128).

Lehrer F schließt religiöse Elemente gänzlich aus für seinen Yogaunterricht in der Schule und erklärt seinen Umgang mit dieser Thematik:

„Wenn ich am Anfang der Stunde im Turnsaal da unten mit den Kindern das Om singe, dann sag ich ihnen «Für die Inder ist das eine heilige Silbe, für uns ist es eine Atemübung. Wir lassen einfach die Stimme dazu klingen und schauen einmal wie das wirkt». Ich hänge da keine Gebetsideologie irgendwie dran ... Und ich würde, wenn mich wer fragt von den Schülern, wie ich es mit den Gottheiten halten oder so, würde ich eine persönliche Antwort geben, für mich, aber niemals, wirklich niemals irgendeine esoterische oder religiöse Botschaft aufkotzen wollen, sicher nicht“ (Interview F, 233-242).

## Zusammenfassung

Es zeigte sich, dass die Lehrkräfte bei ihrer Umsetzung von Yoga im Unterricht generell wenig auf fachliche Literatur zurückgreifen, die speziell auf den Unterricht mit Kindern ausgerichtet ist, und sich für den Einsatz von Yoga in der Schule eignen. Dies zeigte daran, dass die Lehrkräfte kaum Empfehlungen bezüglich fachlicher und geeigneter Literaturquellen nannten. Nur eine Lehrkraft befasste sich intensiv mit einschlägiger Literatur speziell für den Bereich des Kinderyogas. Die Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung gaben zwar an über einen ausreichenden Bestand an Yoga-Übungsbüchern zu verfügen, die aber nicht für den Einsatz in der Schule geeignet seien.

Über die Frage nach der Notwendigkeit einer Ausbildung herrschte Uneinigkeit unter den Lehrkräften. Während jene Lehrkräfte mit Yoga-Ausbildung die Bedeutung einer Ausbildung betonten, gaben die restlichen Lehrer und Lehrerinnen an, dass genügend Eigenerfahrung im Yoga ausreichend für den Unterricht in der Schule wäre.

Bezüglich der Wünsche zeigte sich, dass Lehrkräfte mit einer Yoga-Ausbildung und viel Eigenerfahrung im Yoga, den Wunsch nach einer regelmäßigen Praxis, einem erweiterten Angebot, einem eigenen Yoga-Raum und der Anschaffung an weiterem Material äußerten.

## 6. Resümee und weiterführende Fragen

Es kann festgehalten werden, dass Yoga in den unterschiedlichsten Formen im Schulunterricht eingesetzt wird. Während Yoga im Sportunterricht in Form kurzer Sequenzen durchgeführt wird, erstreckt sich der Yogaunterricht in modularer Form über mehrere Einheiten zu je einhundert Minuten über einen längeren Zeitraum hinweg. Interessant war, dass Yoga auch im Klassenunterricht in den Fächern Musikerziehung, Spanisch und Französisch, sowie in der Nachmittagsbetreuung durchgeführt wird. Es bleibt festzuhalten, dass Yoga in der Sekundarstufe nicht nur von Sportlehrkräften durchgeführt wird, sondern auch von Lehrern und Lehrerinnen anderer Unterrichtsfächer mit spezifischer Ausbildung.

Bei der Unterrichtsplanung zeigte sich, dass die Lehrkräfte auf ihre Erfahrungen zurückgreifen und nicht viel verschriftlichen. Alle befragten Personen stehen schon länger im Schuldienst und besitzen ausreichend Unterrichtserfahrung. Die Planung der

Yoga-Module erfolgte semesterweise, die gegebenenfalls abgeändert wurde. Der Einsatz im Regelunterricht erfolgte eher spontan und situativ, und wurde folglich weniger in die Unterrichtsplanung integriert.

In der Untersuchung stellte sich heraus, dass unterschiedliche Ziele mit dem Einsatz von Yoga in der Schule verfolgt werden. Während yogaerfahrende Lehrkräfte mit einer Ausbildung neben den körperlichen Effekten Yoga als Entspannungsform und als Mittel der Körpererfahrung einsetzen, bleiben jene Lehrkräfte, die keine Ausbildung haben und wenig Eigenerfahrung besitzen eher auf der Ebene der Schulung körperlicher Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Demnach haben sich im Einsatz von Yoga auch Unterschiede in der Methodenwahl, der Auswahl der Inhalte und der Verwendung von Materialien ergeben. Lehrkräfte mit einer Ausbildung in Yoga setzen verschiedene Vermittlungswege ein und verfügen über eine große Übungsauswahl, was für den Unterricht hinsichtlich spontaner Änderungen im Unterrichtsverlauf förderlich ist. Auch bezüglich der Korrektur von Bewegungsausführungen ließ sich erkennen, dass diese von Lehrkräften mit einer Ausbildung intensiver und zielstrebig durchgeführt werden, als von jenen Lehrkräften, die über keine Ausbildung verfügen. Hierfür scheint die Eigenerfahrung, die bei jenen Lehrkräften mit einer Ausbildung höher ausgeprägt war, ein entscheidender Faktor zu sein. Die Übungen selbst auszuführen und deren Wirkungen selbst zu erfahren, und das damit einhergehende Bewegungsgefühl, bewirken ein besseres Verständnis für die richtige Ausführung der einzelnen Körperpositionen. Darüber hinaus können die Übungen auch besser vorgezeigt, angesagt und erklärt werden. Yogaerfahrende Lehrkräfte verwendeten mehrere Variationen der Übungen und passten diese individuell an die Schüler und Schülerinnen an. Spielformen werden im Yogaunterricht in der Sekundarstufe eher vernachlässigt. Gerade einmal zwei Lehrerinnen gaben an in der ersten und zweiten Klasse der Unterstufe spielerische Übungsformen durchführen, davon verfügte eine Lehrerin über eine Ausbildung im Kinderyoga. Hier scheint weniger die Kenntnis der Übungen und Methoden ausschlaggebend zu sein, als vielmehr die eigene persönliche Haltung zum Yoga und dessen Vermittlung.

Im Punkt Verhaltensregeln konnte festgestellt werden, dass in der modularen Form von Yoga strengere Umgangsformen herrschen, als im Sportunterricht. Dies liegt einerseits daran, dass im Sportunterricht allgemeine Regeln und Verhaltensweisen für

alle Sportarten herrschen, und andererseits, dass Yoga nicht auf Freiwilligkeit basiert, und folglich auf die Einhaltung spezieller Regeln verzichtet wird.

Über den Nutzen und den Bedarf von Yoga in der Schule konnte Einigkeit zwischen den Lehrkräften ausgemacht werden. Alle Lehrer und Lehrerinnen vernahmen positives Feedback, sowohl im Kollegium als auch von den Schülern und Schülerinnen. Entspannungsübungen und Gruppenübungen waren bei den Schülern und Schülerinnen dabei besonders beliebt. Es wurden keine Probleme seitens der Lehrkräfte genannt, es konnte lediglich der Wunsch nach mehr Materialien, einem eigenen Raum für Yoga und einem aufbauenden Kursangebot vernommen werden.

Für Lehrkräfte, die sich für den Einsatz von Yoga interessieren, hier sind vor allem Sportlehrkräfte angesprochen, und noch keine Erfahrungen im Yoga besitzen, wird neben dem Studium der fachlichen Literatur auch der Besuch eines Yoga-Kurses über zumindest die Dauer eines Semesters empfohlen. Außerdem gibt es für Anfänger im Unterrichten von Yoga noch weitere Empfehlungen nahegelegt: zum Heranführen an Yoga eignen sind dynamische Übungen, die einen geringen Komplexitätsgrad aufweisen; die Sequenzen sollten kurz gehalten werden, um die Schüler und Schülerinnen nicht zu langweilen; es sollten keine Konkurrenzsituationen geschaffen werden; ein sensibler Umgang seitens der Lehrkraft wird vorausgesetzt, da Yoga für die meisten Schüler und Schülerinnen etwas Neues darstellt; Atemarbeit sowie Meditations- und Wahrnehmungsübungen sollten nur von yogaerfahrenen Personen durchgeführt werden.

Die Arbeit ließ einige Aspekte des Yogaunterrichts unbeleuchtet. Aufgrund der Zusammensetzung der Stichprobe, und den daraus resultierenden mangelnden Unterscheidbarkeit hinsichtlich einiger Parameter, bleiben einige offene Anknüpfungspunkte für mögliche weitere Untersuchungen:

- Eine weitere Arbeit könnte sich gezielt mit einem bestimmten Aspekt der didaktisch-methodischen Vermittlung von Yoga in der Schule beschäftigen, wie etwa den Bewegungskorrekturen.
- Der Frage nach der Akzeptanz von Yoga bei Schülern und Schülerinnen in den unterschiedlichen Altersstufen nachzugehen, wäre ein interessantes Vorhaben für weitere empirische Untersuchungen.
- Die Frage ob sich im Yoga in der Schule eine koedukative Unterrichtsform besser eignet als ein geschlechtshomogener Unterricht.

- Interessant wäre es der Frage nachzugehen, welche Unterschiede im Yogaunterricht in der Schule zwischen männlichen und weiblichen Lehrkräften bestehen. Dies bleibt in der vorliegenden Arbeit leider unberücksichtigt, da nur eine männliche Lehrkraft für die Befragung gefunden wurde. Hier könnte auch der Frage nach etwaigen Ursachen für die heterogene Verteilung in der Yogapraxis aufgeworfen werden.

## 7 Literatur- und Quellenverzeichnis

- Altner, N. (2006). *Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik*. Immenhausen bei Kassel: Prolog-Verlag.
- Augenstein, S. (2003). *Yoga und Konzentration. Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse*. Immenhausen bei Kassel: Prolog-Verlag.
- Balz, E. & Wolters, P. (2008). *Schulsport: Didaktik und Methodik*. Sportpädagogik. (Sammelband, 32). Seelze: Friedrich Verlag.
- Balz, E., Erlemeyer, R., Kastrup, V., Mergelkuhl, T. (2016). *Gesundheitsförderung im Schulsport. Grundlagen, Themenfelder und Praxisbeispiele*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bäumer, B. (1976). *Patanjali. Die Wurzeln des Yoga*. Bern – München – Wien: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Berufsverband Deutscher Yogalehrer, (2009). *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende*. (6. Auflage). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Bhardwaj, R. (2011). *Encyclopaedia of Yoga, Health and Physical Education*. New Delhi: Sports Publication.
- Böhler, A. (2013). Meditation im Kontext der indischen Philosophie. Die Yoga-Sütren von Patañjali. *Paragrana: Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie*, 22 (2), S. 29-40. Berlin: Akademie Verlag.
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. (2014). *Bildungsstandards für Bewegung und Sport. Handreichung für kompetenzorientiertes Lernen und Lehren*. [http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/unterricht/Handreichung\\_gesamt\\_Bildungsstandard\\_Bewegung\\_und\\_Sport.pdf](http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/unterricht/Handreichung_gesamt_Bildungsstandard_Bewegung_und_Sport.pdf) , Zugriff am 02.07.2019.
- Dasgupta, S. N. (1974). *Yoga Philosophy in relation to other systems of Indian Thought*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Desikachar, T.K.V. (2000). *Yoga – Gesundheit für Körper und Geist*. Berlin: Theseus Verlag.

- Douglas, L. (2010). Yoga in the Public Schools: Diversity, Democracy and the Use of Critical Thinking in Educational Debates. *Religion & Education*, 37 (2), S. 162-174. London – New York: Routledge.
- Eckard, W.-G. (2006). *Yoga-Philosophie-Atlas*. (2., überarbeitete Auflage). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Esch, T. & Esch, S. M. (2016). *Stressbewältigung: Mind-Body Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge*. (2. Auflage). Berlin: Medizinische Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Eliade, M. (1977). *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt am Main: Insel Verlag.
- Feuerstein, G. (1981). *Der Yoga im Lichte der Bewußtseinsgeschichte der indischen Kultur*. Schaffhausen: Novalis Verlag.
- Flick, U. (2016). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Flick, U. (2002). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. (6., vollständig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Flick, U., Kardorff, E. v., Steinke, I. (2010). *Qualitative Forschung: Ein Handbuch*. (8. Auflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Friedrich, G. (2009). Bildungsstandards für den Sportunterricht. Ein Lagebericht im Hinblick auf einen heterogenen Bildungsbereich. In: C. P. Buschkühle, L. Duncker, V. Oswald (Hrsg.), *Bildung zwischen Standardisierung und Heterogenität*, S. 81-95. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Frohn, J. & Burk, M. (2016). Wahrnehmen und Entspannen: Schülerinnen und Schüler entdecken die Welt des Yogas. In: C. Kleindienst-Cachay, J. Frohn & V. Kastrup (Hrsg.), *Sportunterricht. Kompetent im Unterricht der Grundschule*. (7), S. 37-46. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.
- Grimm, J. (1984). *Deutsches Wörterbuch* (30., überarbeitete Auflage). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

- Holterdorf, I. (2014). *YoBEKA – Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit. Übungsmodule für die Sekundarstufe*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Holzer, E. (2014). Kein Yoga im Sportunterricht. In: *Tageszeitung Kurier* (Onlineausgabe). <https://kurier.at/chronik/oesterreich/dechantskirchen-yoga-in-volksschule-verboten/90.014.730>, Zugriff am 09.07.2019.
- Hügli, A., Lübcke, P. (2005). *Philosophielexikon. Personen und Begriffe der abendländischen Philosophie von der Antike bis zur Gegenwart* (6., überarbeitete und erweiterte Neuausgabe). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Ilg, H. (1997). *Gesundheitsförderung: Konzepte Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht*. Köln: Bsp-Verlag.
- Ilg, H. (2008). *Yoga: Üben – Erfahren – Verstehen*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Karel, W. (1977). *Yoga and Indian Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kluge, F. (1989). *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache* (22., völlig neu bearb. Aufl.). Berlin; New York: de Gruyter Verlag.
- König, E. & Zedler, P. (2002). *Qualitative Forschung. Grundlagen und Methoden*. (2., völlig überarbeitete Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Kurz, D. (2005). Der siebte Sinn. In: *Praxis der Psychomotorik*, 30 (4), S. 224-233.
- Lysebeth, v. A. (1995). *Die große Kraft des Atems. Richtig atmen lernen durch Yoga*. München: O. W. Barth Verlag.
- Mayer, H. O. (2013). *Interview und schriftliche Befragung. Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung*. (6., überarbeitete Auflage). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Miethling, W.-D. & Schierz, M. (2008). *Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Müller, S. (2010). Yoga für Kinder: Ein wundervoller Weg, der sich lohnt (Teil 1). In: *Betrifft Sport: Praxis für den Schulsport*, 32 (6), S. 15-18 und S. 23-28.

- Neuber, N. (2007). *Entwicklungsförderung im Jugendalter. Theoretische Grundlagen und empirische Befunde aus sportpädagogischer Perspektive*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Neumann, P & Kößler, C. (2011). Sportunterricht im Freien – ein Plädoyer für ein vernachlässigtes Handlungsfeld. In: *Sportpädagogik*, 35 (2), S. 2-5.
- Nikolić, J. (2011). *Yoga im Schulunterricht. Fördermaßnahme Yoga im pädagogischen Kontext*. Marburg: Tectum Verlag.
- Nils, A. (2006). *Achtsamkeit und Gesundheit: auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik*. Immenhausen bei Kassel: Prolog-Verlag.
- Polet-Kittler. (1985). *Yoga – Das seelische Gleichgewicht*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Prasada, R. (1978). *Patanjali's Yoga Sutras*. New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.
- Prohl, R. (1999). *Grundriß der Sportpädagogik*. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Proßowsky, P. (2013). *Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium. Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration*. Hamburg: Persen Verlag.
- Reiche, U. (2012). *Kundalini-Yoga. Mit der universalen Lebenskraft zum wahren Selbst*. München: O. W. Barth Verlag.
- Saraswati, N. S. (2009). *Yoga Education for Children: Volume Two*. Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- Singleton, M. & Byrne, J. (2008). *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London – New York: Routledge.
- Spies, A. & Pötter, N. (2011). *Soziale Arbeit an Schulen. Einführung in das Handlungsfeld Schulsozialarbeit*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sriram, R. (2001). *Yoga. Neun Schritte in die Freiheit*. Berlin: Theseus Verlag.
- Sriram, R. & Becker-Oberender, K. (2015). *Yoga für Kinder und Jugendliche*. Petersberg: Verlag Via Nova.
- Stück, M. (2011). *Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule: Wie man Belastungen abbaut*. Uckerland OT Milow: Schibri-Verlag.

Stück, M. (2013). *Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen*. Uckerland OT Milow: Schibri-Verlag.

Wandtke, K. & Richter, K. (1990). Hatha-Yoga in der Schule. In: *Körpererziehung*, 40 (11), S. 468-474.

## 8 Anhang

### 8.1 Vereinbarung über die Befragung

„Ich bin Student der Universität Wien am Zentrum für Sportwissenschaften, auf der Schmelz 6, 1150 Wien und schreibe meine Diplomarbeit im Bereich Sportpädagogik bei Prof. Mag. Dr. Michael Kolb. Im Zuge meiner Forschungsarbeit mit dem Titel „*Yoga in der Schule – eine qualitative Studie über die Durchführung von Yoga(elementen) in der AHS*“ führe ich Befragungen an Schulen in Wien durch. Ich möchte mit meiner Forschung feststellen, ob Yoga grundsätzlich für die Durchführung, nicht nur im Sportunterricht, in der Schule geeignet ist, und wie ein solcher Einsatz umgesetzt wird. Herauszufinden gilt es, wie die einzelnen Sequenzen aus didaktischer und pädagogischer Sicht eingesetzt werden, damit ein erfolgreicher und qualitativer Unterricht gewährleistet ist, sowie didaktisch-methodische Unterschiede im Vermitteln von Yoga zwischen Pädagogen und Pädagoginnen mit einer fachlichen Ausbildung im Yoga und jenen ohne Ausbildung, aufzudecken.

Mit den erhobenen, persönlichen Daten (erwähnte Personen, Kontakte, Örtlichkeiten, ...) wird vertrauensvoll umgegangen, sie werden an keine Dritte weitergegeben und im Zuge der Verschriftlichung anonymisiert oder weggelassen. In der verschriftlichen Version des Interviews findet sich ein entsprechender Hinweis in Eckklammern. Auch werden Textstellen gänzlich ausgelassen, wenn dies von der befragten Person ausdrücklich erwünscht ist.

#### Beispiele:

*Prof. Max MUSTERMANN → [Name wurde genannt]*

*BRG 12 → AHS in Wien*

Ich erstelle diese Arbeit um mein Lehramtstudium abzuschließen, Auftraggeber gibt es somit keinen. Es bestehen keine wirtschaftlichen oder sonstigen Interessen Dritter und es bestehen auch keine finanziellen Interessen der an der Untersuchung beteiligten Personen.

Zwecks der leichteren Handhabung und für spätere Arbeitsschritte wird dieses Gespräch mit einem Diktiergerät aufgenommen. Diese mündlichen Aufzeichnungen werden nach der Verschriftlichung gelöscht.

Falls Ihnen im Verlaufe des Interviews etwas nicht klar ist, fragen Sie bitte nach.

Gibt es von Ihrer Seite noch Anmerkungen?“

## 8.2 Codierung der Interviews

Interviewer ... *I*

Befragte Person ... *A, B, etc.*

Emphase ... *Großbuchstaben*

Nicht bemessene Pause ... *(Pause)*

Verbale, non-verbale und prosodische Merkmale ... *(lacht), (steht auf), etc.*

Anmerkungen des Verfassers ... *(Anm. d. Verf.)*

## 8.3 Transkripierte Interviews

### 8.3.1 Interview A

- 1 I: Wie lange bist du schon an dieser Schule, und wie ist dessen Leitbild? Ist die Schule  
2 offen für Veränderungen bzw. die Einbindung neuer pädagogische Konzepte und  
3 Methoden?
- 4 A: Ich bin jetzt schon das sechszwanzigste Jahr an der Schule, aber ich habe  
5 immer nur Handball unterrichtet, das heißt ich habe nur ganz wenig Stunden gehabt,  
6 und bin jetzt das erste Jahr ganz voll an dieser Schule. Ich war vorher immer an zwei  
7 Schulen. Ich komme von der Mittelschule, war die letzten drei Jahre an einer anderen  
8 AHS im vierzehnten Bezirk, wo das Yoga gar nicht erwünscht war, weil es von der  
9 Direktion einfach nicht erwünscht war. Das war auch mit ein Grund, warum ich hierher  
10 gewechselt bin, weil hier ein neuer Direktor ist, der neuen, innovativen Methoden und  
11 pädagogischen Konzepten aufgeschlossen ist, und er hat auch viele anderen jungen  
12 Lehrern, junge Lehrer wollte ich jetzt sagen, weil ich keine junge Lehrerin bin, aber  
13 sagen wir einmal, ein bisschen was neues machen möchten. Und dem ist er sehr  
14 aufgeschlossen gegenüber, und das passt jetzt sehr gut. Ich habe in den siebten und  
15 achten Klassen die Module Yoga und Pilates. Das kann ich anbieten, das was sehr  
16 schön ist. DAS was allerdings vorher auch schon angeboten wurde, Yoga, von einem  
17 Lehrer, der jetzt aber bald in Pension geht. Und in der alten Schule hatte ich eine  
18 Yogates (*Mischform zwischen Yoga und Pilates, Anm. d. Verf.*), aber nur eine Stunde,  
19 das hat sie mir, so zu sagen, gelassen.
- 20 I: Und das war eine unverbindliche Übung?

21 A: Das war eine unverbindliche Übung. Hier ist es halt ein Modul, das heißt es ist  
22 verbindlich. Die Kinder, Kinder ist gut, das sind Jugendliche, die können sich dafür  
23 entscheiden, und das sind sehr sehr viel. Also es sind über fünfzig, die sich dafür  
24 entschieden haben.

25 I: Ah ok. Aber dazu habe ich dann später noch Fragen. Zunächst hätte ich noch das  
26 Thema Bildungsweg. Welche Ausbildung hast du gemacht?

27 A: Ich bin Sportlehrerin, habe auf der Schmelz studiert, Geschichte und Turnen. Ich  
28 wollte lieber Bildnerische Erziehung machen, habe ich aber nicht geschafft, also habe  
29 ich dann Geschichte gemacht und unterrichte nur Sport seit Anfang an. Ich habe  
30 Geschichte nur im Unterrichtspraktikum unterrichtet und habe dann keine Stunden für  
31 Geschichte bekommen, und jetzt ehrlich gesagt brauche ich es auch nicht mehr.

32 I: Also zwanzig Stunden Sport?

33 A: Nein, eine Stunde sind 0,96 Werteinheiten, da brauchst ein bisschen mehr.

34 I: Aber keine Geschichtestunden?

35 A: Nein, keine Geschichtestunden, und wie gesagt, möchte ich auch nicht mehr. Und  
36 bin dann, also weil ich selber viel Sport mache, also Sport ist mein Leben, könnte man  
37 so sagen, nicht nur, Kunst mag ich auch gern. Aber weil ich viel trainiere, habe ich  
38 mich oft verletzt, und bin dann eben über Pilates zum Yoga gekommen. Und für mich  
39 ist das ein Fortbildungsweg, den ich auch gerne in der Schule vermitteln möchte, damit  
40 die Kinder überhaupt in der heutigen Zeit und die Jugendlichen auch lernen sich zu  
41 entspannen und sehen, dass Sport nicht nur über den Leistungsgedanken rennen  
42 muss.

43 I: Du hast erwähnt, dass du sehr viele Sport machst. Welche Sportarten machst du,  
44 oder hast du früher einmal gemacht, die du dann aufgehört hast oder gewechselt hast?

45 A: Also meine Sporthistorie ist, ich habe einmal angefangen mit dem Ballett, so wie  
46 jedes kleine Mädchen damals, glaub ich. Dann bin ich zum Leistungsturnen  
47 gekommen, dann bin ich zum Leistungshandball gekommen, ich habe in der Stadtliga  
48 gespielt, zehn, fünfzehn Jahre. Und dann habe ich mich schwer verletzt, also  
49 Achillessehnenriss, in beiden Knöcheln sind zweimal die Bänder gerissen, hintere  
50 Kreuzbandeinriss, (*Text fehlt, unverständlich*) im Knie, also ich habe genug

51 Verletzungen hinter mir. Und hab mittlerweile eine Bandscheibe, die mir fehlt, die ist  
52 aufgebraucht.

53 I: Verstehe.

54 A: Und habe früher auch immer Bandscheibenvorfälle, bzw. Protusionen gehabt,  
55 Verwölbungen, und bin so zum Pilates gekommen. Ich wollte mich nicht reparieren  
56 lassen. *(Pause)*.

57 I: Das ist dir empfohlen worden oder?

58 A: Das ist damals gerade aufgekommen, vor sechzehn, siebzehn Jahren glaube ich,  
59 so irgendwie, das ist schon so lange her. Und hab dadurch eine Operation eigentlich  
60 abgewendet. Dann hat mir bei Pilates aber so der spirituelle Faktor gefehlt, *(Text fehlt,*  
61 *unverständlich)*. Und ich find das ganz toll, wenn sich jetzt ganz junge Leute dafür  
62 interessieren, weil ich finde das gar nicht so einfach, sich schon in jungen Jahren aufs  
63 Yoga einlassen zu wollen. Und ich glaub da geht der Weg nur über das Körperliche,  
64 über Asana, weil das ist cool, da mache ich ganz tolle Sachen. Aber ich spüre dann  
65 doch, dass es auch was mit mir macht, wenn ich es länger mache, nicht nur auf  
66 körperlicher Ebene.

67 I: Das war schon meine nächste Frage, nämlich wie du auf Yoga gestoßen bist?

68 A: Das war, weil ich – na mein erster Kontakt, na interessant, da habe ich auf der PH  
69 *(Pädagogische Hochschule, Anm. d. Verf.)* glaub ich eine Fortbildung gemacht, vor  
70 dem ersten punischen Krieg könnt man sagen, also schon sehr lang her. Und das war  
71 zu der Zeit, wo ich diese Bandscheibenprobleme hatte, und habe da dieses  
72 Yogaseminar gemacht, und habe da eine Lähmungserscheinung bekommen durchs  
73 Yoga. Also das war mein erster Kontakt. *(Pause)*. Und da hat man dann nicht gewusst  
74 ist das vom Yoga.

75 I: Ein negatives Erlebnis also.

76 A: Eigentlich sehr negativ. Und hab mir gedacht ‚das ist aber gar nichts für mich‘. Weil  
77 ich relativ starke Muskeln hatte, durch das Handball und durchs Laufen dann auch  
78 schon...ach ja, Laufsport ist das was ich jetzt mache, leistungsmäßig. Und da habe  
79 ich mir den Peronealnerv abgeklemmt, durch so eine lange Sitzhaltung. Und hab  
80 dadurch meinen Fuß nicht mehr heben können. Und dann haben sie geglaubt das ist  
81 von der Bandscheibe aus, und wollten operieren. Und dann habe ich das eben durch

82 Pilates wegbekommen. Habe aber auch viel Elektrostimulation bekommen, damit der  
83 Fuß überhaupt wieder anfangt zu arbeiten. ALSO DAS WAR MEIN ERSTER  
84 KONTAKT MIT YOGA. (*lacht*). Eigentlich lustig ja.

85 I: Und wie bist du dann wieder zurück gekommen zum Yoga?

86 A: Ja eben über Pilates. Da habe ich mir gedacht „Da ist schon irgendwas, ich probiere  
87 das. Das kann es ja nicht gewesen sein“. Und dann habe ich, gottseidank, meine  
88 Yogalehrerin gefunden, eigentlich weil die sehr spät am Abend unterrichtet hat.  
89 Dadurch das ich auch kleine Kinder gehabt hab, Alleinerzieherin war, habe ich mir spät  
90 am Abend was suchen müssen. Und das habe ich dann auch gemacht. Und das war  
91 super. Und ich glaube auch, dass das ein wichtiger Faktor ist, dass der erste, oder der  
92 zweite Kontakt, es hängt viel vom Yoga ab, und von der Yogalehrerin, und vom Stil  
93 her.

94 I: Und vom Umfeld auch?

95 A: Vom Umfeld. Wenn ich das nur vom ersten Mal, dann hätte ich gesagt „Na, Yoga  
96 ist ein Schas, das brauch ich nicht“, um diesen Kraftausdruck zu verwenden (*grinst*).  
97 (*Pause*). Also es hängt schon sehr davon ab, ob der das taugt was der da, oder die da  
98 macht oder nicht. Weil es gibt so viel verschiedene Stile, wie du selber gesagt hast.  
99 Wenn ich jung bin und voller Tatendrang, und ich gehe in eine Seniorenyogastunde,  
100 na dann denk ich mir „Puh, das ist aber fad“.

101 I: Stimmt schon.

102 A: Das ist ein Weg, und der Einstieg ist meistens über Bewegung, weil wir das gewohnt  
103 sind hier. Also das wäre ja ein Rückschritt, wenn ich über Meditation zu Asana komm.  
104 Das ist quasi nicht möglich. Da musst schon sehr weit sein auf deinen Weg.

105 I: Und nach dem Kurs? Hast du dir Yoga dann selber beigebracht?

106 A: Ich habe den Kurs dann gemacht. Zwei Jahre lang, einmal die Woche immer am  
107 Abend. Und bin dann richtig süchtig, also süchtig, ich habe gemerkt das macht was  
108 mit mir, das tut mir wirklich gut. Ich habe am Anfang gemerkt, „Oh Gott, gerade sitzen,  
109 ich kann das nicht, das ist ja nur gerade sitzen“, oder still Liegen, shavasana, war für  
110 mich das aller Schlimmste, weil ich ein Bewegungsmensch bin. (*Pause*). Und  
111 mittlerweile genießt man es. Das ist auch, sagt man, einer der schwierigsten Übungen  
112 eigentlich. (*lacht*). (*Pause*). Dieses Loslassen und nicht einschlafen. Und dann ist es

113 mir von den Asanas her gut gegangen, weil ich halt ein Bewegungstalent bin, ist so,  
114 ist mein Beruf und hab meine Lehrerin dann gefragt, wo sie mir empfehlen könnte eine  
115 Ausbildung zu machen, weil ich einfach mehr wissen wollte, und das hat sie mir dann  
116 empfohlen. Ich bin hingegangen, ich habe ihr vertraut, habe mir gedacht „das ist sicher  
117 das Richtige, wenn sie das gut findet, dann ist das ok“. UND ich war die erste  
118 Anmeldung. (*lächelt*). Ohne mir das überhaupt anzuschauen und das hat wirklich gut  
119 gepasst. Habe ich bei (*Name wurde genannt*) gemacht, in Wien bei der (*Name wurde*  
120 *genannt*). Und ich bin sehr zufrieden. Und habe dann die fünfhundert Stunden  
121 Ausbildung gemacht.

122 I: Fünfhundert Stunden?

123 A: Kontaktstunden.

124 I: Das sind in etwa zwei Jahre?

125 A: Naja, das ist berufsbegleitend. Ich habe länger gebraucht. Diplomarbeit schreiben  
126 und die ganzen Geschichten, und Spezialfach, also da gibt es einige Auflagen.

127 I: Wann war das, die Ausbildung? Wie lange ist das her?

128 A: Gute Frage. Ich schätze mal vor vier Jahren. (*überlegt*). Vier, fünf Jahre, ich müsste  
129 jetzt nachschauen. Ich habe drei Jahre gebraucht.

130 I: Ach so, du bist seit einem Jahr fertig.

131 A: Ich bin seit einem Jahr ganz fertig. Ich habe vorher die zweihundert Stunden  
132 Ausbildung gemacht.

133 I: Das war die erste?

134 A: Das ist das Level 1, sozusagen. Das ist schon 2 Jahre, 3 Jahre, vor 3 Jahren glaube  
135 ich habe ich das fertig gehabt. Aber das ist ja. (*Pause*). Und dann geht es halt, wie  
136 gesagt, vertiefend weiter.

137 I: Da dürftest du auch schon unterrichten?

138 A: JA, DA DARFST DU DANN AUCH SCHON UNTERRICHTEN. Da habe ich auch  
139 schon unterrichtet, ja. Das geht ja auch viel schneller. Und dann ist es halt wirklich,  
140 weil da geht es dann ans Eingemachte, sag ich einmal, weil das ist dann nicht mehr  
141 nur Asana, wie bau ich eine körperliche Übung auf, sondern was ist da der  
142 philosophische Hintergrund, und auch die Meditationstechniken und solche

143 Geschichten halt. Und ich habe mich dann selber spezialisiert auf, weil in der Zeit  
144 gerade meine Mamma und meine beste Freundin gestorben sind, auf Begleitung, ja  
145 Sterbebegleitung eigentlich. Welche sind die Möglichkeiten des Yoga um Leute beim  
146 Sterben zu helfen, sich drauf einzustimmen, sozusagen. Leider habe ich das erst  
147 nachher gemacht, sonst hätte ich es vorher besser anwenden können. Aber. *(Pause)*.

148 I: Da gibt es eine Ausbildung dafür?

149 A: Nein, das gibt es eben nicht. Aber ich habe das eben so versucht in meiner  
150 Diplomarbeit zu schreiben, also zu suchen, die Elemente, die helfen könnten in der  
151 Sterbebegleitung. *(Pause)*.

152 I: Im Yoga meinst du?

153 A: Die Yogaelemente, die helfen könnten.

154 I: Interessant.

155 A: Also letztendlich die Conclusio ist, dass es die Meditation ist, weil wenn sich Leute  
156 nicht mehr bewegen können. Und es spielt der Buddhismus eine große Rolle. Da gibt  
157 es Sterbemeditationen, da gibt es speziell darauf Hilfe. Und da habe ich mich halt viel  
158 damit beschäftigt. Aber über Asana und Pranayama, Atemtechnik ist wichtig, habe ich  
159 bei meiner Freundin auch gesehen, die letztendlich sehr angetan war von den  
160 Atemübungen.

161 I: Was bedeutet Yoga für dich?

162 A: Ja. *(Pause)*.

163 I: Werden dabei Werte vermittelt und gelernt, oder übernommen?

164 A: Ja, ja, ganz genau. Yoga ist eine Art zu leben, finde ich. Also der Yoga ist ja  
165 eigentlich eine philosophische Schule und Asana war ja nur der Sitz um dem Lehrer  
166 zuzuhören, das war die erste Haltung. Und das habe ich an meinem eigenen Körper  
167 empfunden, wie ich zum ersten Mal in einer Yogastunde war bei meiner Lehrerin, da  
168 habe ich mir gedacht „ich kann nicht mehr sitzen“. Und das ist bei ganz vielen so,  
169 einfach gerade sitzen, wir sind es nicht mehr gewohnt. Es war eigentlich nur eine  
170 Möglichkeit, um dem Lehrer lange zuzuhören um zu philosophieren, eine der  
171 darshanas der philosophischen Schulen. Und natürlich hinterfragst du dann deine,  
172 oder, wenn du es ernst nimmst, sagen wir mal so, dann fängst du an die Werte deines

173 eigenen Lebens zu hinterfragen. Und da gehe ich schon sehr stark nach Patanjalis  
174 achtstufigen Weg, eben nach den yamas, niyamas und so weiter bis zur Meditation  
175 dann, was wir nie erreichen werden. (*lacht*). Zur Erleuchtung halt. Aber dieses  
176 Bewusstsein vor allem, dass man bewusst lebt, dass man hinter fragt, dass man  
177 achtsam ist, ich meine diese Schlagworte. (*Pause*). Aber dass man das auch lebt, und  
178 nicht nur sagt „Ja das gibt’s und der Rest ist mir wurscht“. Und ich glaube als Lehrer,  
179 wenn du nicht authentisch bist, dass du das Dhyana (*Meditation, Anm. d. Verf.*) nicht  
180 rüberbringst, also das glaube ich. (*Pause*). Wenn ich jetzt leben würde, ganz anders  
181 als ich da vorne stehe, dann gehen die Leute nicht mehr zu mir, und auch die Kinder  
182 denken sich „Das passt nicht zusammen“.

183 I: Und welche Werte hast du durch deine eigene Praxis vermittelt bekommen?

184 A: Bewusstheit, vor allem Bewusstmachen und das bekomme ich vor allem über die  
185 Atemtechniken, finde ich. Also einfach nur die Atembewusstmachung, sagen wir  
186 einmal so, Atemwahrnehmung, auch gerade im alltäglichen Leben.

187 I: Bewusstheit über sich selbst oder meinst du die Wahrnehmung der Dinge. (*Pause*).

188 I: Nein, dass ich die Dinge die ich tue bewusst lebe, bewusster lebe. Ich gehe jetzt  
189 nicht nur Einkaufen, ich gehe jetzt nicht nur Laufen, sondern ich nehme das jetzt  
190 bewusst wahr, was das eigentlich für ein Geschenk ist, dass ich das machen kann,  
191 dass ich das machen darf. Ich nehme aber auch Verletzungen bewusster wahr, gehe  
192 achtsamer mit dem Körper um, gebe ihm, teilweise zu wenig natürlich (*lacht*). (*Pause*).  
193 Aber ich bin mir dessen bewusst, dass das jetzt was ich mache vielleicht gut oder  
194 schlecht ist für mich selber oder für andere.

195 I: Was du vorher nicht so genau gemacht hast?

196 A: Vielleicht habe ich es gemacht, aber es war mir nur nicht bewusst. Und deswegen,  
197 glaube ich, ist es eine, ja eine Begleitung zur Menschwerdung, ein Wachsen, es ist ein  
198 Wachsen. Und das ist das schöne, dass man das in der Schule vielleicht weitergeben  
199 könnte, dass man den Jugendlichen und Kindern diese Bewusstheit klar macht, dass  
200 das wichtig ist.

201 I: Du hast zuvor angesprochen, dass viel über das Körperliche geht. Kann man Yoga  
202 als Sport bezeichnen oder ist es mehr als Sport?

203 A: Das ist eine Definitionssache, finde ich. Wenn du Sport, es gibt ja für Sport auch  
204 bestimmte Definitionen, und dann glaube ich passt es nicht. (*lächelt*).

205 I: Du meinst, dass Yoga etwa nicht planmäßig ist?

206 A: Nein, das ist wieder die Geschichte. (*Pause*). Ist Schach ein Sport? Ist es das oder  
207 nicht? Für mich ist es kein Sport, das kommt jetzt auf die Definition an, es heißt aber  
208 Schachsport. Yoga sollte eigentlich kein Sport sein. Wenn du das Planmäßige.  
209 (*überlegt*). Naja, planmäßig würde schon passen. Das würde passen in der  
210 Selbstdisziplin, tapas, zum Beispiel. Und deswegen passt Sport schon gut zum Yoga  
211 auch, weil du selbstdiszipliniert sein musst, aber nicht in dem Sinn, dass du. (*Pause*).

212 I: Dich verbesserst?

213 A: Dass du eine Leistung bringst. Sondern, dass du besser wirst, nicht was messbar  
214 ist, sondern für dich ein besserer Mensch, sozusagen, das ist nicht messbar, dass du  
215 dich besser fühlst. Es ist nicht messbar. (*Pause*). Es ist schon, wenn du planmäßig  
216 nimmst, dann finde ich würde das schon passen, wenn das ein Definitionswert ist von  
217 Sport, dann gehört das dazu. Weil ich stehe in der Früh auf und mache meine  
218 Yogaübungen manchmal auch wenn ich mir denke „Na jetzt würde ich aber lieber im  
219 Bett kuscheln“. (*lacht*). Oder. Und daher ist eben auch das Training, das ich früher  
220 immer durchgezogen habe, nicht, also sehr hilfreich, weil ich es gewohnt bin. Jetzt  
221 muss ich zehnmal zweihundert laufen, obwohl es mir gar nicht danach ist, aber sonst  
222 werde ich nicht schneller werden. Ja, und das ist im Yoga genau das gleiche. Wenn  
223 ich nicht meine Atemübungen mache, dann werde ich wahrscheinlich auch nicht die  
224 Atemanhaltungen auch nicht länger zusammenbringen.

225 I: Also man muss dranbleiben?

226 A: Immer, zur Konsequenz. Sagen wir so, konsequent.

227 I: Wie oft machst du Yoga?

228 I: Ich selber für mich? Jeden Tag. Jeden Tag zwanzig Minuten vor dem Frühstück.  
229 Außer zwei-, dreimal im Monat, weil da treffe ich meinen Mann. Ich habe eine  
230 Fernbeziehung, und da bleibe ich im Bett liegen. UND DAS GÖNNE ICH MIR AUCH  
231 EIGENTLICH. (*lacht*). Aber das gehört ja auch dazu.

232 I: Du meinst Ausnahmen?

233 A: Genau, weil das gehört ja auch dazu. Nur dich an der Kantare nehmen, sozusagen,  
234 das ist auch nicht gut, und das glaube ich will die Yogaphilosophie auch nicht. Wir sind  
235 nicht die Asketen, die in der Höhle sitzen im Himalaya. Wir müssen einen anderen  
236 Weg finden hier. *(lächelt)*. Wir haben ja ganz andere Ausgangspositionen.

237 I: Also am besten für sich in den Alltag integrieren. *(Pause)*. Wie es am besten  
238 reinpasst.

239 A: Genau.

240 I: Besuchst du Weiterbildungsangebote, also Workshops, Kongresse, Kurse oder  
241 andere Veranstaltungen zum Thema Yoga?

242 A: Ja, also jetzt habe ich ehrlich gesagt einmal das letzte Jahr nichts gemacht, weil es  
243 wirklich sehr anstrengend war diese fünfhundert Yogastunden. Kontaktstunden sind  
244 das ja, da ist ja nicht nur. Da musst du ja zuhause noch viel machen.

245 I: Vorbereitung, Planung und dergleichen?

246 A: Ja, und die Arbeit schreiben. Und innerhalb dieser Ausbildung habe ich ja noch eine  
247 Spezialausbildung. *(Pause)*. Da musst du dir halt aussuchen noch etwas Spezielles,  
248 und das war Yoganidra, was für mich komplett neu war, weil Yoganidra ist ja eine  
249 Entspannungstechnik, da tust du ja nichts von außen Sichtbares, das spielt sich alles  
250 im Inneren ab. Und da hat mich eben meine Sterbearbeit drüber, also dahingeführt.  
251 Weil letztendlich kannst du ja nur noch in dir selbst was tun zum Schluss. Und zum  
252 Schluss dazu, am Lebensende, aber. *(Pause)*. Yoganidra solltest du, und das habe  
253 ich in der Zeit lang in der Ausbildung, das waren, glaub ich, das war fast ein Jahr.  
254 *(Pause)*. Neun Monate waren es genau, habe ich das auch täglich gemacht Yoganidra,  
255 und das sollte man machen, das ist eine Entspannungstechnik, eine  
256 Aufmerksamkeitstechnik. Würde eigentlich Parana dazu passen, ja. *(Pause)*.

257 I: Also. *(Pause)*.

258 A: DU sollst nicht einschlafen, aber du sollst achtsam bleiben. Das ist ganz schwierig,  
259 und obwohl der Text immer der gleiche ist, immer, driftest auch manchmal weg.  
260 *(Pause)*.

261 I: Sind das Mantras?

262 A: Nein das ist eine andere. *(Pause)*. Du berührst mit deinem. *(Pause)*. Du berührst  
263 mit deiner Aufmerksamkeit bestimmte Körperteile der Reihe nach. Es ist immer die  
264 gleiche Reihenfolge und die sind mit dem Gehirnnareal, mit den Gehirnnarealen  
265 verbunden, und das ist eine Trainingssache einfach, dass du das immer verbindest.  
266 Das ist eine Art mentales Training, sage ich jetzt einmal. Und je öfters du das machst,  
267 desto besser. *(Pause)*. Also da gibt es viele wissenschaftliche Arbeiten auch darüber.  
268 Und das war sehr interessant, weil das könnte man für die Sterbebegleitung auch  
269 verwenden. In früheren Stadien natürlich.

270 I: Ist das vergleichbar mit den zweiten vier Stufen von Pantanjalis Pfad?

271 A: Ja das ist die sechste, siebente Stufe, Parana und Diana.

272 I: Die letzten Stufen also?

273 A: Die allerletzte nicht. *(lacht)*.

274 I: Wie sieht deine Unterrichtsplanung aus, wenn du Yoga in der Stunde integrierst?  
275 Was sind deine Ziele, welche Inhalte, welche Methoden verwendest du? Und wie ist  
276 die Organisation?

277 A: Also die Organisation ist so wie in jeder Yogastunde auch, in einer normalen  
278 Yogastunde.

279 I: Entschuldige. Ich habe die normale Sportstunde gemeint. Es gibt ja auch Module  
280 und unverbindliche Übungen, Wahlfächer. *(Pause)*.

281 A: Na gut. Da müssen wir einmal trennen. Hier an der Schule haben wir die Module für  
282 die siebten und achten Klassen, das heißt sie können sich dazu anmelden. Da haben  
283 sie drei Module im Jahr, beziehungsweise die achten haben, genau die achten haben  
284 nur drei und die anderen haben vier, weil die achten haben, sind ja fertig, wegen der  
285 Matura. Und die können sich für verschiedenste Module anmelden, das kann Yoga  
286 sein, das kann aber auch Fußball sein, das kann auch Boxen sein, haben wir dieses  
287 Jahr gehabt. Also ganz verschiedene Dinge, und der Hintergedanke ist der, dass sich  
288 die Jugendlichen dafür entscheiden können, was sie wirklich wollen. Also es ist nicht  
289 jeder fürs Ballspielen gemacht, es ist nicht jeder fürs Yoga gemacht, vom Interesse  
290 her. Und das haben sie dann fünf bis siebenmal, eine Doppelstunde am Nachmittag.  
291 Da sind die Donnerstage bei uns freigespielt für die Module eben. *(Pause)*. UND dann

292 wechselt das wieder, damit sich das mit dem Lehrplan übereinstimmen lässt,  
293 sozusagen, damit man das abdecken kann, verschiedene Dinge.

294 I: Wie wechselt das genau?

295 A: Also von September bis jetzt, bis letzten. *(Pause)*. Was haben wir gehabt?  
296 *(überlegt)*. September, Oktober, November, bis November war das erste Modul. Das  
297 zweite Modul ist jetzt von November bis einschließlich Jänner und dann kommt das  
298 dritte Modul. Und ja, ein Monat vorher, ein paar Stunden vorher haben sie immer im  
299 Klassenverband. Und dann können sie sich für die Module einschreiben.

300 I: Verstehe. *(Pause)*.

301 A: Das heißt das ist eine ganz andere Voraussetzung, weil da kommen Leute hin, die  
302 sich dafür interessieren, beziehungsweise, die es noch immer besser finden als  
303 irgendwas anderes. Du hast schon mal eine kleine Auswahl. Und sie sind älter  
304 natürlich. Wenn ich das im Klassenverband mache, ist die Geschichte wieder,  
305 Klassenverband, ich habe in der Mittelschule, Mittelschule, im Gymnasium nur noch  
306 Mädchen. An der Mittelschule, wo ich war, haben ich Burschen und Mädchen gehabt.  
307 Das ist wieder eine andere Geschichte. Und das Klientel ist ein anderes. Aber hier mit  
308 den Mädchen im Klassenverband, da gibt es eine Inhomogenität, da sind nicht alle fürs  
309 Yoga nur, oder fürs Ballspielen nur, also du hast einfach eine Durchmischung. ABER  
310 ich biete es trotzdem an. Und dann müssen halt einmal die einen reinbeißen, die, die  
311 lieber Ballspielen wollen, und dann haben die anderen, also ich versuche es  
312 aufzuteilen, ich versuche von allen was anzubieten.

313 T: Wie oft integrierst du es dann im Regelunterricht in etwa?

314 A: Im Regelunterricht? *(überlegt)*.

315 I: Ist das eine ganze Stunde oder sind das nur Teile der Stunde...

316 A: Also das kommt jetzt drauf an. Ich versuche es so, ein, so ein- zweimal im Monat  
317 zu machen, nicht zu lang, weil du kannst Leute unheimlich abschrecken, wenn du es  
318 zu lange machst. Als Aufwärmteil, als, sozusagen, Stretching-Teil mit  
319 Atembewusstsein, aber bei den siebten, achten sind das eineinhalb Stunden, was  
320 schon sehr lange ist. Ich mache fünfundsiebzig Minuten, weil für Anfänger ist es  
321 wirklich lang eineinhalb Stunden. Aber das schöne ist, ich habe es jetzt das erste Mal  
322 gemacht, da waren viele Yogaanfänger dabei, eigentlich alle, und die haben es

323 trotzdem geschafft in shavasana zu liegen, sich zu entspannen nachher, obwohl  
324 daneben das Basketball Modul war, wo ich mir schon gedacht habe „Das ist jetzt  
325 denkbar eh nicht die super Einteilung“, aber es ist nicht anderes gegangen einfach,  
326 und es ist gegangen. Es war echt ein schönes Erlebnis einfach, und für mich auch,  
327 weil ich mir gedacht hab „Das funktioniert nie“, aber es hat funktioniert. Das heißt, das  
328 Bedürfnis zu Entspannen ist da.

329 I: In der siebten, achten Klasse?

330 A: Ja, genau in der siebten, achten, gerade da wo sie viel um die Ohren haben, dann  
331 wenn es schon Richtung Matura geht und so. Und ich sage ihnen dann auch immer,  
332 also ich ermutige sie „Legts euch hin, qualitativ. Legts euch hin für zehn Minuten.  
333 Entspannt euch“, und dann geht es wieder weiter, als ich tu nur dazwischen irgendwie  
334 herumdösen oder irgendwas. Und das wäre halt eine Technik, die man lernen müsste.  
335 Das wäre sicher sehr hilfreich, auch für viele Erwachsene, aber grad für die  
336 Jugendlichen, und da sind sie halt noch aufnahmefähig, denk ich mir, und da kann  
337 man sie bis ins Erwachsenenalter hin, ja, unterstützen, dass sie das dann auch  
338 mitnehmen in ihr Berufsleben.

339 I: Und welche Inhalte machst du im Modul und im regulären Sportunterricht?

340 A: Ungefähr gleich, nur im Modul habe ich halt viel mehr Zeit, da mach ich mehr  
341 Atemwahrnehmung, und die sind auch schon älter, das kann ich mit den jungen ganz.  
342 *(Pause)*. Da verbinde ich eher die Asanas mit dem Einatmen, Ausatmen. „Versuche  
343 aber wenn du die Arme rauf gibst einzuatmen. Wenn du in die tiefe Vorbeuge gehst  
344 auszuatmen“. Das ist einfacher eine Bewegung daran zu heften, sag ich einmal. Bei  
345 den älteren kann man schon versuchen, dass man das. *(Pause)*. Nur die  
346 Atemwahrnehmung. Am Rücken liegen oder nur im Asana stehen, durch die Nase ein-  
347 und ausatmen. Im Yoga atmet man durch die Nase und nicht durch den Mund. Das ist  
348 der Unterschied zum Pilates. Dass sie das einfach wahrnehmen, weil sie da. *(Pause)*.  
349 Sie sind einfach intellektueller schon weiter, und da gibt es nicht nur „hihi und haha“.  
350 Das gibt es zwar noch immer, aber da muss man halt, das wird dann auch schon  
351 irgendwann vergehen. Das war nicht so schlimm dieses Mal, muss ich sagen. *(lacht)*.

352 I: Aber im Modul hast du Burschen und Mädchen?

353 A: Habe ich Burschen und Mädchen, es sind halt fast keine Burschen muss ich sagen,  
354 ganz wenig Burschen.

355 I: Wie viele?

356 A: Also in dem Yoga-Modul sind es jetzt zwei, und im Pilates-Modul waren es vier. Der  
357 Rest waren über zwanzig Mädchen, also es sind so zwanzig, fünfundzwanzig Leute  
358 sind es pro Modul, ja.

359 I: Und so viele darfst du aufnehmen, fünfundzwanzig oder dürftest du mehr? Gibt es  
360 keine Grenze?

361 A: Das wüsste ich ehrlich gesagt nicht. Wir haben sie teilen müssen, weil es so viele  
362 waren eben, weil sich so viele angemeldet haben.

363 I: Ach, so. Ihr habt sie schon geteilt?

364 A: Die sind schon geteilt. Ich habe jetzt einmal nur die achten, das sind zwanzig, glaub  
365 ich. Und die siebten sind dann noch einmal. *(Pause)*. Also insgesamt habe ich über  
366 fünfzig angemeldet. Also der Bedarf ist da. Es spielt natürlich auch die Mode mit, sag  
367 ich jetzt einmal, weil Yoga einfach in ist. Und es rennt viel über Yoga. Ich habe es mir  
368 jetzt einmal angeschaut im ORF. Es ist zum. *(Pause)*. Also es ist zum Fürchten was  
369 da geboten, was da als Yoga geboten wird. Ich habe es mir jetzt einmal zufällig  
370 angeschaut und habe mir gedacht „Das kann es jetzt aber nicht sein“.

371 I: Das sieht man auch an den Angeboten, den Kursangeboten was es da alles gibt.

372 A: Ja, es ist, glaube ich. *(Pause)*. Da gibt es keinen Dachverband in Österreich und da  
373 darf jeder, der eine Wochenendausbildung macht, darf unterrichten.

374 I: Es gibt verschiedene Ausbildungen?

375 A: JA, und das sind dann die wischi-waschi Ausbildungen, und ich habe es am eigenen  
376 Körper erlebt, das braucht Zeit bist du das, bis sich das setzt, das muss sich, das muss,  
377 das muss. *(Pause)*. Das arbeitet. Das geht nicht in einem Monat, es geht auch nicht in  
378 einem Jahr. *(Pause)*. Das dauert einfach alles. *(Pause)*. Und wie kann ich das dann  
379 bitte authentisch vermitteln, wenn ich drei Wochenenden eine Yogaausbildung  
380 mache? Das ist für mich eigentlich fahrlässig, aber. *(Pause)*.

381 I: Es scheint auch eunterschiedliches Klientel zu geben?

382 A: JA, ABER KAPUTT MACHEN KANN ICH TROTZDEM WAS. Und wenn dann eine  
383 in so einem Kurs sagt „Aha, das ist Yoga“, nein das brauche ich nicht.

384 I: Dann wird sie es vermutlich nicht mehr mögen. *(Pause)*.

385 A: Naja, genau. Wäre schade, aber es gibt eh genug mittlerweile.

386 I: Welche Methoden setzt du ein und wie organisierst du den Unterricht?

387 A: Methoden beim Yoga ist einfach Ansagen und was Vorzeigen. Und wenn es schon  
388 gut geht mache ich, also meine Yogalehrerin hat immer gesagt, man soll nur ansagen,  
389 was natürlich den Vorteil hat, du kannst alle immer im Blick haben, und so sollte es  
390 auch sein. Da bin ich schlecht, weil ich auch immer ein bisschen mitmache.

391 I: Bist du vorne? Oder gehst du durch und kontrollierst die richtigen Positionen?

392 A: Also ich bleibe dann nicht, ich gehe dann. *(Pause)*. Ich halte dann immer, wenn es  
393 gehaltene Asanas sind, wenn es ein Sonnengruß ist, ist es ein bisschen schwierig, den  
394 zeige ich dann einmal vor, weil es ist schwierig, den nur anzusagen. Und ich halte den  
395 Organisationsrahmen so, dass ich es nicht so wie in einem Yogastudio mache, dass  
396 ich vorne bin und da habe ich dann die versetzten Reihen, weil das einfach so viele  
397 sind. Im Turnsaal, das würde sich verlieren. Ich mache einen Kreis, also ein Oval und  
398 ich bin in der Mitte. Und dann gehe ich im Kreis herum. So habe ich das einfach für  
399 mich gemacht, weil ich sie dann besser im Blick, und sie mich auch sehen, natürlich  
400 sehen mich manche von hinten, manche von der Seite, und dann, dann drehe ich  
401 manchmal meine Matte. Und ich glaube in diesen fünf, sechs Modulen, die ich habe,  
402 kann ich eh nicht so viel vermitteln. Ich möchte ihnen die Grund-Asanas vermitteln, die  
403 Grundatemtechniken und den Sonnengruß, den Sonnengruß A.

404 I: Das sind die Inhalte für die Module. Um im regulären Sportunterricht bei den  
405 Jüngeren?

406 A: Da tue ich eher nur so kleine. *(Pause)*. Kleinigkeiten. Auch Balanceübungen, weil  
407 das ist cool, na. *(lacht)*. Einen Baum, oder eine Krähe, oder sonst was.

408 I: Und das verwendest du für das Aufwärmen, oder am Ende der Stunde zum  
409 Ausklang?

410 A: Manchmal zu Aufwärmen oder als Ausklang, also zum Hauptteil nur bei den Älteren  
411 eigentlich.

412 I: Und zwischendurch auch, oder? Vielleicht nur kurz zum Entspannen, wenn was  
413 Anstrengendes geübt wurde?

414 A: Nein, das wäre dann schon der Ausklang. Aber da würde ich halt keine  
415 anstrengenden Asanas machen, sondern eher die Dehnübungen, die man in einer  
416 normalen Yogastunde zum Schluss auch macht.

417 I: Ist Sicherheit ein Thema im Yoga?

418 A: Sicherheit ist für mich sowieso ein Thema, auch wenn ich nicht in der Schule  
419 unterrichte. Da ist Sicherheit insofern ein Ding, dass ich sag, „Ihr seid für euch selbst  
420 verantwortlich. Ich kann nicht in euch hineinschauen. Ihr müsst so weit gehen, dass es  
421 vielleicht gerade ein bisschen weh tut“, sweet pain hat meine Lehrerin immer gesagt.  
422 *(lächelt)*. „Aber nicht mehr, nicht drüber. Und wenn irgendwas weh tut, sofort aufhören.  
423 Also lieber jetzt einmal weniger, als mehr“. Bis sie sich dann einmal besser spüren,  
424 sozusagen. Überhaupt auch wenn es Erwachsene sind, die spüren sich ja meistens  
425 auch, oder manchmal gar nicht. Und Sicherheit. *(Pause)*. JA und natürlich genaues  
426 Ansagen und hinweisen drauf, was das sein könnte bei einer Rückbeuge, im  
427 Lendenwirbelsäulenbereich vor allem, vor allem Lendenwirbelsäule, und  
428 Handgelenke.

429 I: Also redest du mehr beim Yoga Unterricht?

430 A: Ich rede ganz viel. *(lacht)*.

431 I: Erklären, Hinweisen und Unterstützen?

432 A: Referenzpunkte, auf die lege ich ganz viel Wert. Hosenbein, Steißbein, Schambein,  
433 Schultern, Handgelenke, Fingerkuppen, so was, Großzehenballen, äußere Ferse. So  
434 Sachen eben, die Ausrichtung, alignment, ist wichtig, damit man nichts kaputt macht.  
435 Vor allem im Knie, in den Schultern, Handgelenke, Lendenwirbelsäule.

436 I: Setzt du verschiedene Unterrichtsmaterialien ein, oder Hilfsmittel?

437 A: Nein, in der Schule nicht. So viele Blöcke können wir gar nicht haben, und Gurte  
438 haben wir auch keine, nein. Und so weit gehe ich ja auch nicht, weil das ist ja dann  
439 meistens schon für die. *(Pause)*. Natürlich für ein Dreieck oder ein Seitwinkel wäre es  
440 schon cool, wenn man einen Block hätte, aber ich glaube nicht, dass die Schule jetzt  
441 siebzig Blöcke kauft. *(Pause)*.

442 I: Das ist eine finanzielle Frage?

443 A: Ich habe es auch ehrlich gesagt, weil ich im ersten Jahr da bin, noch gar nie  
444 angedacht. Und es ist auch ein Platzproblem. Wo gibst die denn hin? Natürlich auf  
445 einen Kasten würde es schon gehen, aber dann würden die anderen Sportlehrer sagen  
446 „Na genau für deine Stunde geben wir jetzt nicht so viel Geld aus“. Was ich auch  
447 einsehe. Yogamatten wären halt cool, weil wir haben die normalen AIREX-Matten  
448 *(Gymnastikmatten, Anm. d. Verf.)*.

449 I: Und die rutschen ein bisschen, oder?

450 A: Nein, die rutschen nicht, aber sie dehnt sich. Und im herabschauenden Hund, wird  
451 der Hund immer länger. Ich habe es denen im Modul gesagt „Falls ihr eine Yogamatte  
452 einmal kaufen wollt, dann schaut darauf, dass sie erstens pickig ist und nicht so rutscht.  
453 Kauft lieber eine nicht um neunzehnneunzig, sondern kauft gleich die um  
454 fünfunddreißig, weil die fünfzehn Euro sind auch schon egal“. *(Pause)*.

455 I: Also Qualität, eine die länger hält?

456 A: Genau, und, dass sie nicht dehnbar ist, dass sie das wissen.

457 I: Und Decken?

458 A: Decken haben wir auch nicht da. *(Pause)*. Was natürlich gut wäre, als Unterstützung  
459 teilweise beim Schulterstand oder so. Aber. *(Pause)*.

460 I: Oder im Sitz?

461 A: Ja, da kannst die Matte zusammenrollen. Das habe ich in der Pilates-Ausbildung  
462 gelernt. Matte zusammenrollen im Sitzen, das geht. Aber ich lass sie einmal Liegen  
463 jetzt. *(lacht)*. Beim Atmen, dass da ja nichts ist.

464 I: Bezüglich deinem Ordnungsrahmen, hast du irgendwelche Verhaltensregeln  
465 eingeführt im Yoga. Ist es dir wichtig, dass es, zum Beispiel, nicht laut ist?

466 A: Nur so wie es immer ist. „Du bleibst auf deiner Matte. Die nächste Stunde, oder die  
467 nächste Einheit, das ist eine Einheit für dich selber. Und was auf der Nebenmatte ist,  
468 ist eigentlich uninteressant, sondern du bleibst jetzt für dich und schaut“. Das kannst  
469 du sagen, aber ob es funktioniert ist dann wieder eine andere Geschichte. *(lacht)*. Aber  
470 das wäre es so. Das ist es ja auch. *(Pause)*. Du sollst mit dir sein. Sonst kannst du ja  
471 auch gar keine Bewusstheit haben. Die Bewegungen, die Atemsynchronisation mit den  
472 Asanas.

473 I: Und das funktioniert auch bei dir so? Oder wird es manchmal laut?

474 A: Na, ehrlich gesagt. (*Pause*). Nein, es ist interessanterweise leise.

475 I: Also die Schülerinnen und Schüler lassen sich darauf ein und (*wird unterbrochen*).

476 A: Ich habe sie jetzt erst einmal gehabt, und die Schüler hier sind sehr brav, also brav,  
477 sind sehr kooperativ. Es gibt sicher andere Schulen, ich war schon in der Mittelschule,  
478 da habe ich das auch schon probiert, und das ist natürlich etwas anderes, mit Burschen  
479 und mit Mädchen gemeinsam und dann noch anderes Klientel, sozusagen. Da war es  
480 nicht so leise. (*lacht*). Da habe ich das dann nicht so oft gemacht, das ist mir dann zu  
481 anstrengend.

482 I: Gibt es Unterschiede bezüglich des Alters?

483 A: Ja, natürlich. Natürlich können die sich nicht so lange konzentriert bleiben die  
484 Jungen, und die wollen sich mehr bewegen. Also da ist ein Sonnengruß sicher besser,  
485 als ich stehe fünf Atemzüge im Krieger, weil auch von der Kraft her das noch gar nicht  
486 geht, wenn die Ausrichtung. Bei vielen, bei manchen schon natürlich, aber bei vielen  
487 geht es nicht.

488 I: Hast du da ein spezielles Konzept, zum Beispiel spielerisch bei den Jungen?

489 A: Nein eigentlich nicht. Ich mache es bisschen adaptiert vielleicht, aber eigentlich ist  
490 es gleich für die Großen und die Kleinen.

491 I: Aber du machst Vereinfachungen für die Kleinen und Erschwerungen für die  
492 Großen?

493 A: Ja, den Sonnengruß. Aber meistens sind die Kleinen ja noch beweglicher als die  
494 Großen, das muss man ja auch miteinbeziehen. Nur ist die Kraft noch nicht so da,  
495 obwohl bei den Großen auch oft die Kraft nicht da ist. Also es hält sich die Waage. Und  
496 ich habe halt keine Kinder-Yoga-Ausbildung, ich sage nicht „Jetzt machen wir den  
497 Löwen und strecken die Zunge raus, und blablabla“ oder „Das ist jetzt der Seestern“  
498 oder sonst was, sondern schon die richtigen Bezeichnungen.

499 I: Welchen Yoga-Stil unterrichtest du?

500 A: Na, prinzipiell ist ja alles Hatha-Yoga was mit dem Körper zu tun hat. Und ich komme  
501 vom Vinyasa-Flow und vom Sathya-Ananda-Yoga, das ist ein bisschen angehaucht,  
502 aber ich habe so einen Mischstil. Also ich kann nicht sagen „Also mein guru ist das

503 und das, und alles andere mache ich nicht“, sondern ich mische. Ich schaue auch vom  
504 Luna-Yoga, vom Yin-Yoga, vom Akro-Yoga habe ich ein paar Ausbildungen gemacht,  
505 also habe ich Kurse gemacht. Das ist natürlich schon super, Akro-Yoga, weil das geht  
506 in die Akrobatik hinein, das mache ich immer wieder im Unterricht. Das macht Spaß,  
507 wenn sie es fotografieren, das schaut cool aus, es muss ja ein bisschen ein anderes  
508 auch da sein, und nicht nur Yoga, wo sich genau nichts tut. *(lacht)*. Von außen, von  
509 innen. Also so eine Mischung.

510 I: Unterrichtest du außerhalb der Schule auch Yoga?

511 A: Ja, einmal in der Woche zwei Stunden hintereinander, also zwei Einheiten  
512 fünfundsechzig Minuten eine Einheit.

513 I: Mit Erwachsenen?

514 A: Da habe ich Erwachsene, ja.

515 I: Und was sind die Unterschiede zwischen dem Unterrichten im Studio und in der  
516 Schule?

517 A: Naja. *(Pause)*. Dass die schon ziemlich lange bei mir sind. Da hat man schon viel.  
518 *(Pause)*. Da kann man schon viel voraussetzen. Manche Dinge, das sage ich „Das“,  
519 und das wird gemacht. Aber sonst versuche ich es eigentlich gleich zu gestalten. Und  
520 natürlich sind da mehr Meditationen, kleine Meditationen, Atemübungen, Pranayama  
521 ist viel mehr dabei. Das mache ich da nicht *(in der Schule, Anm. d. Verf.)*.

522 I: Das heißt hier bleibst du eher beim Körperlichen?

523 A: Eher beim Körperlichen, ja. Hat auch mehr mit Sport zu tun, jetzt Sportunterricht  
524 unter der Prämisse.

525 I: Damit ist es gut argumentierbar, meinst du?

526 A: JA, OBWOHL. *(Pause)*. Das Entspannen ist ja auch wichtig, und da ist der Direktor  
527 sehr aufgeschlossen. Da habe ich schon ein Gespräch mit ihm geführt, also der  
528 möchte das auch.

529 I: Und die Entspannungsübungen machst du nur in den Modulen?

530 A: Ja, also ich habe es jetzt einmal in der Sechsten probiert anzusprechen, habe es  
531 dann aber nicht gemacht, weil die haben ein bisschen ein anderes Problem zur Zeit.  
532 Also muss man den richtigen Zeitpunkt auch abwarten. *(Pause)*. Aber so ganz leichte

533 geführte Sachen wie auf dem Rücken liegen und die Körperauflagepunkte spüren, und  
534 ein paar solche Geschichten schon.

535 I: Gibt es seitens der Schüler und Schülerinnen manchmal den Wunsch nach  
536 Entspannung?

537 A: Ja, also in der fünften und sechsten zum Beispiel, das ist schon ab und zu  
538 gekommen.

539 I: Wie schaut die ideale Yogastunde aus?

540 A: Im Modul?

541 I: Egal, überhaupt.

542 A: Die schaut aus, dass ich einmal von Nebengeräuschen her nichts hab. Das ist aber  
543 bei einer geteilten Halle nicht so. Wenn daneben Unterricht ist, ist es schwierig. Ich  
544 habe ja das Glück gehabt, dass ich im Modul Pilates zum Beispiel keine. *(Pause)*. Also  
545 da waren die anderen Hallen nicht besetzt, das war cool. Weil wenn du redest, wenn  
546 deine, und Yoga und Pilates ist, dass du anleiten musst, du sagst nicht „Jetzt machts  
547 das“ und dann machen sie zehn Minuten das, sondern du sagst die ganze Zeit an, und  
548 wenn es daneben sehr laut ist, dann natürlich ist das sehr schwierig. Auch für  
549 shavasana. Das wäre einmal die Grundvoraussetzung, das wäre super, das wäre  
550 ideal. *(lächelt)*. Wenn man es leise hätte. Und vielleicht auch Musik, ich mache das  
551 halt in der Schule nicht mit Musik, ich meine außerhalb der Schule schon, weil es sich  
552 vom Raum her anbietet. Ich finde im Turnsaal mit Musik, das geht irgendwie gar nicht.  
553 *(lacht)*. Ist nicht so gut, außerdem konzentrieren sie sich dann auch nicht so gut. Und.  
554 *(Pause)*.

555 I: Außer Musik verwendest du auch die Klangschale?

556 A: Ja, das mache ich manchmal, aber nicht oft in meinen außerschulischen Stunden,  
557 aber in der Schule nicht. *(Pause)*. Zu esoterisch, kommt nicht gut. *(lacht)*.

558 I: Also ihr seid in der Halle. Sonst gibt es keinen eigenen Raum in der Schule, wo es  
559 ruhiger ist?

560 A: Nein. DAS HAT DER DIREKTOR ABER GESAGT, DAS HÄTTE ER GERN. Einen  
561 Ruheraum hätte er gerne irgendwann einmal. Wie gesagt, er ist jetzt erst das zweite  
562 Jahr da. Mal sehen was passiert. *(lächelt)*.

563 I: Also ihr hofft darauf?

564 A: Na, ich hoffe. Weil ich bin ja die einzige, die Yoga macht.

565 I: Gibt es noch andere Lehrer und Lehrerinnen, die sich dafür interessieren?

566 A: Also wie gesagt, der ältere Kollege, der jetzt bald in Pension geht, in zwei Jahren  
567 glaube ich, der hat Yoga unterrichtet, aber ich weiß nicht wie, also welcher Stil, das  
568 weiß ich nicht.

569 I: Wie wird Yoga im Lehrkörper aufgenommen. Wissen die anderen davon?

570 A: Die Turner wissen das.

571 I: Und was sagen deine Sportkollegen und Sportkolleginnen darüber?

572 A: Eigentlich gar nichts. Die sind froh darüber, dass jemand das Modul macht, weil sie  
573 es nicht machen können. Also das habe ich schon gehört, „Ich könnt das nicht  
574 machen.“ Ich könnte es ja auch nicht machen, wenn ich die Ausbildung nicht hätte.

575 I: Aber sie sind froh, dass es das Modul gibt?

576 A: Ja, ich glaube schon. Also es gibt nichts dagegen, wie in meiner anderen Schule.

577 I: Kennst du irgendwelche Lehrbehelfe für den Yogaunterricht wie Bücher, Videos,  
578 Magazine und dergleichen, die du empfehlen kannst?

579 A: Also für die Schule speziell ehrlich gesagt nicht. Ich habe viele Lehrbehelfe zuhause,  
580 von der Ausbildung her, aber die sind jetzt nicht speziell für die Schule. Ich glaube, da  
581 müsste man eine Kinderyogaausbildung machen, da gibt es sicher genug. Es gibt  
582 sicher genug. Aber da schaue ich extra nicht nach, weil wie gesagt, ich unterrichte so  
583 wie ich das außertourlich auch mache, vielleicht ein bisschen adaptiert für die Kleinen.  
584 Hängt ja viel, Yogaunterricht, mit Empathie zusammen. Egal ob das jetzt Kleine sind  
585 oder erwachsene Personen, du musst eh ein bisschen in die Gruppe spüren, was  
586 gerade ist. Ich kann schon ein Konzept. (*Pause*). Also ich bereite mich grundsätzlich  
587 immer auf die Yogastunden vor, aber ich muss mir das oft so lassen, dass manches  
588 halt jetzt nicht passt. Also ich ziehe das jetzt nicht durch, das ist aber im normalen  
589 Unterricht aber auch so, ehrlich gesagt. Wenn was gar nicht passt, dann mache ich es  
590 nicht. Das spürt man.

591 I: Das merkst du und improvisierst dann, machst etwas anderes...

592 A: Oder ich lass es aus und gehe zum nächsten über. Oder bleib länger bei dem.

593 I: Und probierst es vielleicht ein anderes Mal?

594 A: Ja. Natürlich sollte das ja immer einen gewissen Aufbau haben. Ich kann ja nicht  
595 mit einer, in eine Vorbeuge springen, das kommt zum Schluss, nachher. *(Pause)*. Aber  
596 ich kann einen Schwerpunkt dann anders setzten, sagen wir so. Von der Reihenfolge  
597 her ist es schon so Aufwärmen, Atmen, blablabla und dann zum Schluss halt die  
598 Dehngeschichten mit Vorbeugen, die Handbalancen eher in der Mitte oder im ersten  
599 Drittel, weil, wenn ich es überhaupt mache mit den Kindern, weil dann noch die Kraft  
600 überhaupt da ist. Das ist schon. Vom Aufbau her, halbwegs didaktisch-methodisch  
601 gescheit.

602 I: Hast du ein Ziel? Am Ende was sollen die SchülerInnen gelernt haben? Wo du hin  
603 willst?

604 A: Das haben wir ja in der Ausschreibung auch. Da muss jeder sein Modul  
605 beschreiben. Weil die Kinder möchten ja auch wissen, was das ist, oder die  
606 Jugendlichen in dem Fall, und da habe ich geschrieben, naja, die grundlegenden  
607 Asanas, den Sonnengruß und Atemübungen, das habe ich halt noch dazu  
608 geschrieben. Aber ich kann in der ersten Einheit nicht gleich mit einer Atemübung  
609 anfangen, also mit nadi shodhana oder sonst, oder bhramari, wenn sie alle so dasitzen  
610 und glauben, „Ja, wo bin ich da gelandet“, na. Weiß ich überhaupt nicht, ob ich soweit  
611 komme.

612 I: Ein langsames Hinführen also?

613 A: Na, ich finde sechs Einheiten, was kannst du schon machen. Da finde ich  
614 Atemwahrnehmung schon wichtig, Atemräume erspüren, das habe ich schon gemacht  
615 in der ersten Stunde jetzt, wo die ersten schon sagen „hehehe“. Und dann ist es aber  
616 eh ruhig, weil es eine Konzentrationssache ist. Und dann merken sie schon, dass es  
617 gar nicht so einfach ist. Hinspüren, wo ich atme in den Bauch, in den Brustkorb, in die  
618 Lungenspitzen rauf oder so.

619 I: Weil es etwas Neues ist vermutlich?

620 A: Wahrscheinlich, ja.

621 I: Gibt es ein Aufbaumodul im nächsten Jahr? Yoga I und Yoga II?

622 A: Nein, es ist immer nur siebente und achte. Wenn ich ein Glück habe, also es kann  
623 sein, dass halt wer aus der siebenten noch in der achten ins Yogamodul geht, dann  
624 hat er halt das Ganze noch einmal, sag ich jetzt einmal, was jetzt nicht so schlimm ist,  
625 weil wenn du jetzt zehnmal im Leben so eine Stunde gemacht hast, dann kann nicht  
626 so viel da sein . Da musst du, da fangt man halt wieder von vorne an, sozusagen. Und  
627 ich muss ja grundsätzlich davon ausgehen, dass sie das noch nicht gemacht haben,  
628 die die sich angemeldet haben.

629 I: Gibt es Schüler und Schülerinnen, die schon Vorerfahrungen gemacht haben?

630 A: Ich habe jedes Mal gefragt und es waren drei, die schon einmal was gemacht haben.  
631 Aber nicht regelmäßig, sondern die ungefähr gewusst haben, was sie erwartet. *(lacht)*.

632 I: Wie sind die Reaktionen der Schüler und Schülerinnen auf die Yogapraxis? Gibt es  
633 irgendwelche Schwierigkeiten beim Unterrichten? Was erwartest du dir vom Yoga?  
634 Inwieweit profitieren die Schüler und Schülerinnen?

635 A: Insofern, dass sie ein Werkzeug in der Hand haben, dass sie sich selber. *(Pause)*.  
636 Um sich selber runterzuholen, sozusagen, aber mehr mit den Atemübungen, als über  
637 Asanas, weil die werden zuhause jetzt nicht in den Krieger springen, glaube ich, oder  
638 eine Krähe machen, oder, ja, vielleicht eine, vielleicht, dass sie Dehnübungen machen  
639 zuhause. Aber ich meine, ich glaub einfach, dass sie sehen, dass sie sehen, dass es  
640 auch was anderes sein kann, dass Sport auch was anderes, dass Sport. *(Pause)*.

641 I: Und Bewegung. *(Pause)*.

642 A: Bewegung, genau, es heißt ja Bewegung und Sport. Dass Bewegung etwas  
643 anderes sein kann, genau. Dass das nicht immer mit Leistung und unglaublichem  
644 Schwitzen und Anstrengung. *(Pause)*. Es ist schon anstrengend, aber anders, dass  
645 Anstrengung auch anders sein kann, sagen wir so.

646 I: Und vielleicht nicht, dass es um einen Wettbewerb gehen muss?

647 A: Genau. Keine Leistung. Kein Wettbewerb.

648 I: Gibt es das auch, dass sie sich untereinander vergleichen wollen? In der Art „Ich  
649 kann das viel besser als du“?

650 A: Naja, bei den Balanceübungen.

651 I: Das gibt es also schon?

652 A: Ja, das gibt es schon, aber nicht wirklich. Nicht wirklich viel, weil sie sind eben auf  
653 ihrer Matte, da kann man gar nicht so auf die anderen schauen. Wenn wir im Kreis  
654 stehen, wenn ich was zum Aufwärmen mache, eine ganz kurze Einheit, eine ganz  
655 kurze Sequenz, zehn, fünfzehn Minuten, dann lass ich sie nicht einmal eine Matte  
656 herräumen. Das ist mir viel zu anstrengend. Ich meine, dass kann ich am Boden auch  
657 machen.

658 I: Das würde zu lange dauern?

659 A: Genau. Und da stehen sie halt dann im Kreis und sehen sie einander dann schon,  
660 wenn man einen Baum macht, aber eigentlich, nein. Beim Akro ein bisschen vielleicht,  
661 bei der Akrobatik. „Schauts was ma können“, aber nicht so „Schau ich kann das besser  
662 als du“, sondern „Schau was ich kann“, das ist halt schön auch.

663 I: Du machst Yoga das zweite Jahr hier und *(wird unterbrochen)*.

664 A: Das erste Jahr hier, das letzte Jahr habe ich Yogatis unterrichtet, Yoga und Pilates  
665 gemeinsam, gemischt eben. Das ist auch sehr gut angekommen, die sind auch sehr  
666 gerne gekommen immer. Das war eine zweite Klasse, die waren süß. *(lacht)*.

667 I: Hast du nach dem Modul Unterschiede bei den Schülern und Schülerinnen  
668 feststellen können?

669 A: Sie haben letztes Jahr. *(Pause)*.

670 I: Oder hast du erfahren, dass sich bei ihnen etwas verändert hat?

671 A: Nein, das nicht. Nein. Also in der letzten Schule hat mich sowieso niemand  
672 angesprochen. *(lacht)*. Aber die Kinder, die haben sich sehr gefreut auf die  
673 Endentspannung. Die hat immer gesagt statt Totenhaltung „Und jetzt kommt die  
674 Totenstille“. *(lacht)*. Die hat sich so gefreut auf das, dieses ruhig sein und nichts  
675 machen müssen. Und das habe ich bei den Siebenten auch gemerkt jetzt letzte  
676 Woche, dass das Bedürfnis schon da ist zu Entspannen. Und dass man das auch darf.  
677 „Jetzt sollst du entspannen!“

678 I: Was sie ja manchmal vielleicht sogar gerne im Regelunterricht gern tun würden?

679 A: Ja, genau. Da können sie sich geistig entspannen. So „Pah, jetzt kann ich alles  
680 richtig loslassen“, wieder dieses Schlagwort, aber wirklich jetzt, ich soll sogar das  
681 machen.

682 I: Aber von den Schülern und Schülerinnen hast du noch keine Rückmeldungen  
683 bekommen?

684 A: Da habe ich noch keine Rückmeldungen bekommen. Aber so wie ich es jetzt  
685 gesehen habe, ist es ihnen nicht schlecht gegangen.

686 I: Das wäre es von meiner Seite soweit. Gibt es noch etwas was du ergänzen  
687 möchtest?

688 A: Nein, das war eh sehr viel. Würde mir jetzt nicht einfallen.

689 I: Ok. Dann. (*wird unterbrochen*).

690 I: Beim Schwimmen, habe ich dir eh geschrieben, beim Schwimmen kann man ein  
691 bisschen Atemübungen mit diesen Atemanhaltungen nutzen, dass sie merken  
692 Atemanhalten, kumbhaka, ist ja eine Atemtechnik eben, und wenn sie den Atem in der  
693 Atemfülle anhalten, dass sie nicht untergehen. Zum Beispiel, dass man ihnen  
694 bewusstmacht, dass die Lunge wie ein Luftballon ist im Körper, sozusagen. Beim  
695 Schwimmen, Atmen gerade beim Schwimmen ist ja auch so eine Geschichte, das ist  
696 ja das Schwierige beim Schwimmen. Da könnte man sicher mehr machen, wenn man  
697 mehr Zeit hätte. Ich mache dann kurz nur diese Tauchübungen halt, also  
698 Atemanhalten, kumbhaka in der Atemfülle, und eines in der Atemleere. Und dann  
699 merken sie sofort in der Atemleere „Ich geh unter wie ein Stein“, und in der Atemfülle,  
700 „Ich kann nicht untergehen“, oder „Nur sehr schwer, weil ich selber mit Luft voll bin“.

701 I: Das sind dieselben Schüler und Schülerinnen mit denen du vorher die  
702 Atemtechniken in der Yogastunde geübt hast?

703 A: Naja, so viel mache ich im Yogaunterricht nicht, aber ich baue es halt dort auch ein  
704 im Schwimmen.

705 T: Ok. Vielen Dank für deine Zeit und dein Interesse.

706 I: Gern.

### 8.3.2 Interview B

1 I: Wie lange bist du schon an der Schule?

2 B: Seit zehn Jahren.

3 I: Wie ist dein Bildungsweg verlaufen?

4 B: Ich bin eigentlich eine Burgenländerin. Ich habe Volksschule, Hauptschule gemacht  
5 in *(Ort wurde genannt)* südliches Burgenland. Bin dann ins Gymnasium nach Güssing  
6 gegangen, ins Oberstufengymnasium und hab dann mit dem Sportstudium in Wien  
7 begonnen. Habe von 2000 bis 2008 studiert, hab Sportwissenschaften und Lehramt  
8 studiert. Und dann habe ich von 2008 bis 2009 des Unterrichtspraktikum in *(Ort wurde*  
9 *genannt)* gemacht und seit 2009 bin ich hier.

10 I: Was hat den Ausschlag gegeben, dass du an diese Schule gekommen bist? – Hast  
11 du dich hier direkt beworben?

12 B: Nein. Also eigentlich wollte ich im Burgenland bleiben, im Burgenland gab es keine  
13 Stunden. Ich habe dann das Sportwissenschaftspraktikum noch gemacht im  
14 September, ein Monat lang, und dann habe ich. *(Pause)*.

15 I: Wo hast du das Praktikum gemacht?

16 B: Lass mi überlegen. *(überlegt)*. Im Leistungssportbereich. *(Pause)*.

17 X: In der Südstadt?

18 B: Nein, ich weiß jetzt den Namen nicht, müsste ich jetzt nachschauen. *(Pause)*. Ein  
19 Monat irgendwo, und dann habe ich. *(Pause)*. Warte, wie hat denn der geheißen.  
20 *(Pause)*. Und dann habe ich im Oktober angerufen beim Stadtschulrat in Wien, weil  
21 ich mir gedacht habe „na jetzt bleibt mir ein Jahr, was mache ich jetzt ein Jahr“. Und  
22 die haben gesagt „gottseidank rufen Sie an, wir haben eine volle Lehrverpflichtung“.  
23 Und dann bin i hierhergekommen.

24 I: Unterrichtest du zwanzig Werteinheiten Bewegung und Sport?

25 B: Nein.

26 I: Was ist dein Zweitfach?

27 B: Geschichte. Vier Stunden Geschichte in der Woche und sonst Sport.

28 I: Welche Sportarten machst du? Und welche hast du gemacht? Hast du einmal  
29 Leistungssport betrieben?

30 B: Ich bin eher ein Allroundtyp. Ich habe verschiedene Vereine besucht in meiner  
31 Gymnasialzeit. Volleyball, Leichtathletik, Tennis. Und bin do schon immer viel  
32 Schwimmen, Laufen gegangen nebenbei. Und jetzt im Moment mache ich  
33 Halbmarathontraining und renne hoffentlich auch beim Traunsee-Halbmarathon mit.

34 Und sonst würde ich gerne einmal einen Triathlon machen, in des Training würde ich  
35 gern hineingehen.

36 I: Wie bist du aufs Yoga gestoßen und seit wann machst du selber Yoga?

37 B: (*Überlegt*). Also wie bin ich auf Yoga gestoßen? (*Pause*).

38 I: Gabt es ein besonderes Erlebnis?

39 B: Also ich hatte eine Kollegin in der Schule, die selber Yoga gemacht hat,  
40 beziehungsweise eine Yogaausbildung hatte. Und wir sind immer auf Sportwoche  
41 gefahren gemeinsam. Und da haben wir immer Übungen gemeinsam gemacht. Und  
42 dann habe ich mir gedacht „Ok, das tut mir eigentlich gut“.

43 I: Habt ihr Yoga mit den Schülern gemacht?

44 B: Nein, alleine in unserer Freizeit. War wenig, aber die, die wir gehabt haben, haben  
45 wir ausgenutzt. Und dann habe ich mir gedacht „Ich werde einmal an Kurs besuchen“,  
46 und seit drei Jahren mache ich jetzt Yoga.

47 I: Regelmäßig?

48 B: Regelmäßig. Ich besuche jedes Semester einen Kurs eigentlich.

49 I: Einmal die Woche?

50 B: Ja, einmal die Woche.

51 I: Im Semesterbetrieb?

52 B: Ja, genau.

53 I: Und abseits des Kurses machst du auch Yoga?

54 B: Eher weniger.

55 I: Ist bei mir ähnlich. Im Kurs hat man doch die Sicherheit nichts falsch zu machen.  
56 Man wird angeleitet. (*Pause*).

57 B: (*überlegt*). Und du bist in einer Gruppe, du bist nicht so alleine. (*lacht*). Ja, da tue  
58 ich mir leichter. Und ich mache es im Moment gemeinsam mit dem Professor (*Name*  
59 *wurde genannt*), der macht auch Yoga. Da ist es lustiger.

60 I: Was bedeutet Yoga für dich? Und hast du persönliche Ziele?

61 B: Also für mich bedeutet Yoga. (*überlegt*). Schaut wirklich bei mir folgendermaßen  
62 aus, dass ich. (*Pause*). Ich werde einfach beweglicher. Ich habe Probleme in der  
63 Lendenwirbelsäule, und die sind nach dem Yoga einfach nur weg. Also meine  
64 Schmerzen unter Führungszeichen im Lendenwirbelbereich sind weg. Sonst mit  
65 dem theoretischen, also mit den Büchern und so weiter im Yogabereich habe ich mich  
66 eigentlich noch weniger befasst, muss ich ganz ehrlich sagen.

67 I: Das heißt das Wohlfühlen, der Gesundheitsaspekt steht bei dir im Vordergrund, kann  
68 man sagen?

69 B: Ja, ja. Ich brauche es auch fürs Laufen, hab ich das Gefühl. Also ich bin einfach  
70 beweglicher und es tut mir gut, und es bringt mir auch mehr fürs Laufen. Ich bin nicht  
71 so steif, i habe keine Rückenprobleme beim Laufen, es ist einfach besser. Beim langen  
72 Laufen auch, viel.

73 I: Welchen Stil übst du?

74 B: Hatha-Yoga. Und der bei dem wir jetzt sind, der geht eher in den meditativen  
75 Bereich, mit dem, muss ich ganz ehrlich sagen, kann i weniger anfangen.

76 I: Inwiefern? Ihr macht schon noch Asanas?

77 B: Ja, aber weniger jetzt. Weniger bewegliche, also weniger Körperübungen, sondern  
78 eigentlich eher auch ins Meditative. „Jetzt konzentrier dich drauf, und was tut sich im  
79 Körper, und hol das Licht herbei!“ Und mit dem kann i einfach weniger anfangen.

80 I: Also für dich steht das Körperliche im Vordergrund?

81 B: Ja.

82 I: Würdest du Yoga als Sport bezeichnen oder ist es etwas anderes?

83 B: Ja, schon. Weil eben Übungen dabei sind, die a schon sehr anstrengend sind. Ja,  
84 schon.

85 I: Zum Block Unterrichtsplanung. Wie sieht die bei dir aus?

86 B: Allgemein jetzt?

87 I: Ja, schon. Welche verwendest du da?

88 B: (*überlegt*).

89 I: Habt ihr ein Modulsystem?

90 B: Nein, wir hatten welche, wobei ich mir jetzt sogar nicht sicher bin, ob da Yoga dabei  
91 war. Die Frau Professor (*Name wurde genannt*), das könnte sein, dass die einmal  
92 Yoga, ein Yogamodul hatte, aber das ist jetzt schon länger her.

93 I: Und du unterrichtest Yoga nur im regulären Sportunterricht?

94 B: (*überlegt*).

95 I: Es gibt kein Wahlpflichtfach, keine unverbindliche Übung und dergleichen?

96 B: Nein.

97 I: Und wann genau setzt du Yoga ein? Welche Inhalte, welche Ziele verfolgst du dabei?

98 B: Also. (*überlegt*).

99 I: Wofür und wann setzt du es ein? Verwendest du es zum Beispiel am Beginn der  
100 Stunde als Ankommen, sozusagen, am Ende als Ausklang oder zwischendurch zum  
101 Entspannen?

102 B: Also ich habe jetzt vorige Woche zum Beispiel mit der achten Klasse eine  
103 Yogaeinheit gemacht, da habe ich mich speziell jetzt auf Yoga konzentriert. Muss  
104 einmal überlegen wie ich aufgewärmt habe. (*überlegt*). Ich glaube ich habe ein Spiel  
105 gemacht. (*Pause*).

106 I: War Yoga Inhalt der ganzen Stunde?

107 B: Nein, zwei Stunden sogar. Also ich habe eine halbe Stunde aufgewärmt mit ihnen  
108 mit verschiedenen Spielen, ich glaube sogar Ballspiele, zuerst ohne Ball, dann mit Ball.  
109 Und dann habe ich gesagt „So der Hauptteil dieser zwei Einheiten ist eigentlich jetzt  
110 heute Yoga“. Und ich habe sie. (*überlegt*). Ich habe sie in einem Kreis auflegen lassen,  
111 ich habe Yogakarten mitgenommen, und jede Person hat eine Yogakarte. (*Pause*).  
112 Nein, sie konnten sich diese. (*Pause*). Die habe ich in der Mitte aufgelegt, jede Person  
113 durfte sich eine Yogakarte aussuchen und jede Person musste diese Position, oder  
114 diese Yogaübung, erklären. (*Pause*). Ist alles draufgestanden, welche Muskelgruppen,  
115 für was ist es gut und so weiter. (*Pause*). Und eben vorzeigen. Und dann habe ich so  
116 eine Art Zirkel, also Stationenbetrieb gemacht, also jeder hat eben diese Übung einmal  
117 ausgeführt. (*Pause*). Und zum Abschluss habe ich mit ihnen noch gemeinsam den  
118 Sonnengruß gemacht, eben die Yogaabfolge, dieses (*bewegt die Arme*). Und dann

119 habe ich eben ein Mädchen drinnen gehabt. Und wo ich dann gefragt habe, „und wer  
120 macht noch Yoga“, weil achte Klasse, das ist ja jetzt nicht so, dass die es nicht kennen.

121 I: Von den Eltern, Freunden oder vom Fernsehen. *(Pause)*.

122 B: Genau, genau. Und ein Mädchen hat dann gesagt „Ja ich kenne einen anderen  
123 Sonnengruß“. Und die hat den dann vorgeigt, und da haben wir dann auch mitgemacht  
124 und das war eben eine andere Abfolge. Und zum Abschluss. *(überlegt)*. Was haben  
125 wir zum Abschluss gemacht. *(Pause)*. Ich glaube Beweglichkeits- und  
126 Dehnungsübungen haben wir dann noch zum Abschluss gemacht, was ich mich so  
127 erinnern kann. Das habe ich in der achten Klasse vorige Woche gemacht. Und sonst.  
128 *(überlegt)*.

129 I: Wie viele Schülerinnen hattest du im Unterricht?

130 B: Normalerweise sind es achtzehn, letztes Mal waren es vierzehn.

131 I: Bietest du Yoga auch bei den Jüngeren an? Oder nur einzelne Teile davon?

132 B: Ja, nur Teile. Also in der sechsten Klasse würde ich jetzt noch einmal so eine Einheit  
133 machen, sechste Klasse Oberstufe. Fünfte Klasse. *(überlegt)*. Weiß ich nicht. Auch ein  
134 paar Übungen vielleicht, den Sonnengruß einbauen. Und die Unterstufe, vierte Klasse  
135 vielleicht noch, und den andern eher weniger, muss ich ganz ehrlich sagen.

136 I: In den achten Klassen hattest du das Gefühl, dass zwei Stunden zu viel waren?

137 B: Nein, überhaupt nicht. Sie haben sich sehr gefreut, wie ich gesagt habe. „Wir  
138 machen Yoga“. Und sie haben zum Abschluss gesagt „Frau Professor, Danke sehr.  
139 Es war eine sehr gute Stunde“. Das hat ihnen getaugt.

140 I: Du hast erwähnt, dass ihr verschiedene Asanas macht. Welche sind das?

141 B: Den Hund, die Kobra, solche eben.

142 I: Und wie setzt du das methodisch um? Spielerisch oder eher im Sinne des  
143 Sportartenkonzepts?

144 B: Mit der achten Klasse habe ich das jetzt nicht spielerisch gemacht. Also da habe  
145 ich schon drauf geschaut, dass sie das richtig machen. Natürlich eben auch die richtige  
146 Ausführung, das sind sehr viele Sport-Instruktoren und Sport-Instruktorinnen drinnen,  
147 mit denen kann ich sehr gut arbeiten. Welcher Muskel, wo ist der Ansatz, schon in die  
148 Richtung.

149 I: Interessant. Also bisschen tiefer gehend.

150 B: Ja, schon.

151 I: Und wie sieht es bei den Jüngeren aus?

152 B: Eher weniger. Da gehe ich eher einmal in den Yogabereich, welchen Bereich gibt  
153 es. *(Pause)*. Was ist Yoga überhaupt, weil die wissen das ja eigentlich noch nicht  
154 wirklich. Und dann machen wir halt ein paar Übungen dazu, wenn ich, meistens wenn  
155 ich die Matten herausen habe und wir Kraftübungen vielleicht auch machen oder,  
156 weiß ich nicht, Bodenturnübungen, dann mache ich ein paar Yogaübungen dazu,  
157 damit die einfach mal sehen, ok das gehört einmal zum Yoga. *(Pause)*. Sonst eher  
158 weniger.

159 I: Achtest du beim Yoga auf einen bestimmten Ordnungsrahmen? Unterscheidet sich  
160 dieser vom anderen Sportunterricht?

161 B: *(überlegt)*.

162 I: Gibt es irgendwelche speziellen Verhaltensregeln für den Yogaunterricht?

163 B: Naja, was ich ihnen dann schon auch gesagt habe, die achte Klasse war brav, jetzt  
164 am Mittwoch, die waren wirklich ruhig und sehr brav, muss ja nicht immer sein. *(lacht)*.  
165 Aber ich würde ihnen, sollten sie aufgeweckter sein, ihnen schon sagen „Naja, jetzt  
166 konzentriert euch bitte auf euch selber“. „Schauts auf euch selber. Horcht einmal rein“.  
167 Jetzt nicht mit dem Licht herbeiführen, weil mit dem kann ich nichts anfangen. Aber  
168 einmal die richtige Position und *(Text fehlt, unverständlich)*. Ordnungsrahmen, ich weiß  
169 nicht. *(Pause)*. Ich habe sie in einem Kreis aufstellen lassen, sie haben sich alle  
170 angeschaut. Und. *(Pause)*. Es kommt drauf an, sage ich jetzt einmal.

171 I: Worauf kommt es da an?

172 B: *(überlegt)*. *(Pause)*.

173 I: Welchen Anteil hat Yoga am gesamten Sportunterricht?

174 B: Bei mir?

175 I: Ja, ungefähr. Welchen Umfang im Jahr?

176 B: In Prozent?

177 I: Ja, wie du magst. Von allen Sportstunden, ungefähr, wenn du es angeben müsstest?

178 B: Ich muss ganz ehrlich sagen, eher einen, also weniger. (*überlegt*).

179 I: Also du machst das ja noch nicht so lange, hast du mir gesagt.

180 B: Seit drei Jahren herum.

181 I: In der Schule?

182 B: Nein, in der Schule. (*überlegt*). Seit zwei Jahren vielleicht, ja.

183 I: Setzt du es jetzt häufiger ein als früher? Oder setzt du es jetzt gezielter ein?

184 B: Ja, schon. Also so eine Stunde wie das letzte Mal habe ich noch nie gemacht. Dann  
185 habe ich mir gedacht „Na, ich probiere das einfach. Schauen wir uns das an“, und das  
186 hat ihnen sehr gefallen. Und da ich diese Rückmeldungen bekommen habe, habe ich  
187 mir gedacht „ok, machen wir das einmal so weiter“.

188 I: Du setzt Yoga aber nicht regelmäßig ein, fix einmal in der Woche oder im Monat zum  
189 Beispiel?

190 B: Nein. Noch nicht. (*lacht*). Das kommt aber noch. (*Pause*).

191 I: Wovon machst du das anhängig?

192 B: (*überlegt*). Ich denke mir, man sollte ihnen ja verschiedene Sportarten auch zeigen.  
193 (*Pause*). Und somit habe ich das jetzt vorige Woche einmal gemacht. Pilates habe ich  
194 mit ihnen auch schon mal gemacht. Aber. (*Pause*). Ja, das was ich ihnen halt zeigen  
195 kann. Das was ich mir selber angeeignet habe, versuche ich schon in den Unterricht  
196 einzubauen. Das schon.

197 I: Und du bleibst auf der körperlichen Ebene hast du gesagt?

198 B: Mit dem anderen kann ich weniger anfangen. Ich müsste mich mit dem anderen  
199 näher beschäftigen.

200 I: Kannst du dir vorstellen Yoga in einer anderen Form einzusetzen? Beispielsweise  
201 im Konzept der bewegten Schule, das du hier in der Schule betreust?

202 B: (*überlegt*).

203 I: Ist es für dich nur im Sportunterricht in der Schule vorstellbar, oder etwa auch im  
204 Rahmen der Schulsportwochen, Projekttagen, Interessensmodul, etc.?

205 B: Ach so, an das habe ich jetzt nicht gedacht. Also Wintersportwochen sind die dritten  
206 Klassen und die zweiten, da eher weniger. Kann ich mir nicht so gut vorstellen. In der  
207 fünften Klasse, die Sommersportwoche kann ich mir schon vorstellen, das hat auch  
208 die Frau Professor (*Name wurde genannt*) so gemacht, wenn ich mich erinnern kann.  
209 Ich habe vor zwei Jahren eine Sommersportwoche geleitet, da habe ich das nicht  
210 eingebaut. Da war ein extra Kurs sogar bei der Frau Professor (*Name wurde genannt*),  
211 die die Ausbildung gehabt hat und sich mit dem natürlich näher beschäftigt hat.  
212 (*Pause*).

213 I: Das ist ja interessant. (*Pause*).

214 B: Aber wäre denkbar. Schon, ja.

215 I: Setzt du Unterrichtsmaterialien ein oder Hilfsmittel?

216 B: Nein, ich habe ja diese Kärtchen gehabt eben. Die habe ich von zuhause  
217 mitgenommen, die habe ich daheim gehabt.

218 I: Habt ihr Yogamatten?

219 B: Matten, die Gymnastikmatten, wir haben jetzt neue bekommen. Und für die  
220 Übungen, die ich ausgewählt habe, haben wir eigentlich keine Geräte gebraucht sonst.  
221 Musik habe ich gehabt. Eine leise, angenehme, ruhige Musik.

222 I: Meditativ?

223 B: Meditativ, ja.

224 I: Setzt du immer Musik ein, bei allen Stunden?

225 B: Nein, die würden narrisch werden. Es kommt ganz darauf an. Ich setzte Musik ein  
226 bei Kraftübungen, wenn ich einen Zirkel mache zum Beispiel, bei Tanz, Rhythmik,  
227 Aerobic, aber sonst eigentlich nicht. Nein.

228 I: Was ist der Unterschied zwischen Yoga im Studio und Yoga in der Schule?

229 B: Naja, ins Studio gehst du hin, weil du das lernen möchtest, weil sonst würdest du  
230 dich ja nicht anmelden. In der Schule müssen sie halt das annehmen was ich ihnen  
231 zeig. (*lacht*).

232 I: Gibt es da Probleme? Sind alle damit einverstanden, mit Yoga?

233 B: Ich glaube schon. (*überlegt*).

234 I: Ist die Motivation immer da?

235 B: Na, es kommt drauf an. Also sie sind immer motiviert neue Dinge auszuprobieren.  
236 Das schon, ja. Und dann kommt es drauf an. Taugt es ihnen, dann wollen sie es  
237 weitermachen, oder taugt es ihnen nicht, dann machen sie es halt nicht so gern. Und  
238 ich glaube, man kann es nicht immer allen recht machen. Das geht halt nicht. Also  
239 wenn wir jetzt eine zweite Einheit machen würden, würden die einen sagen, „Ja super  
240 Frau Professor“, und die anderen „Naja, können wir nicht vielleicht was anderes  
241 machen“. Aber das ist im Schulbetrieb einfach so.

242 I: Zur letzten Yogastunde. Wie hast du die genau organisiert? Du hast erwähnt ihr wart  
243 im Kreis, und du schaust dir die Ausführungen an. Gehst du auch durch und  
244 verbesserst ihre Positionen oder lässt du sie sich gegenseitig verbessern? Und sagst  
245 du an was sie tun sollen?

246 B: Nein. Also die Kärtchen bleiben liegen bei den Stationen und die Schülerinnen  
247 wechseln weiter. Zuerst wird die Übung vorgezeigt, und dann wechseln sie weiter. Und  
248 ich gehe natürlich auch durch, schau mir das an und besser aus.

249 I: Kennst du irgendwelche Lehrbehelfe für den Yogaunterricht bzw. woher beziehst du  
250 die Informationen für deinen Unterricht?

251 B: Die Karten habe ich gekauft, so wie die Bauch-Bein-Po Kärtchen. Und Yoga  
252 (*Yogakarten, Anm. d. Verf.*) habe ich gefunden und habe mir gedacht „ja, die kaufe ich  
253 jetzt, auch für mich vielleicht einmal, oder für die Schüler“.

254 I: Wo hast du die gekauft?

255 B: (*überlegt*). Beim Libro, glaube ich, oder beim Thalia. Ich weiß es nicht mehr ganz  
256 genau.

257 I: Es gibt auch Materialien auf diversen Internetseiten zu finden. Kennst du da etwas?

258 B: Nein, dort habe ich noch nichts rausgenommen was das Yoga jetzt betrifft.

259 I: Kennst du gute Bücher für Einsteiger, Magazine oder Videos, die man verwenden  
260 könnte?

261 B: Nein, eben nicht. Das habe ich leider noch nicht beachtet.

262 I: Und auch keine Bücher mit Übungsanleitungen?

263 B: Ich glaube eines habe ich noch daheim.

264 I: Weißt du den Namen?

265 B: (*überlegt*). Nein.

266 I: Das heißt, du beziehst dich ausschließlich auf deine selbst gemachte Erfahrung, also  
267 die Übungen aus dem Studio, für den Unterricht in der Schule?

268 B: Genau.

269 I: Und auch keine Videos oder dergleichen?

270 B: Nein. Und da ich ja eh einmal die Woche Yoga mache, bleiben schon sehr viele  
271 Bewegungen oder Übungen einfach hängen. Wenn ich mir denke „Ok, das mach ich  
272 gleich nächste Stunde so“.

273 I: Findest du aus deiner Erfahrung, dass Yoga in der Schule im Sportunterricht  
274 prinzipiell durchführbar ist? Lässt es sich in eine Sportstunde integrieren?

275 B: Ja, unbedingt. Das kann man sehr wohl verwenden, sehr viele Übungen kann man  
276 verwenden. (*Pause*).

277 I: Wie sind die Reaktionen der Schülerinnen auf Yoga, insgesamt?

278 B: Unterschiedlich. Ich habe ja zum Beispiel Klassen von der Frau Professor (*Name*  
279 *wurde genannt*) übernommen, die diesen Bereich schon sehr forciert hat, weil sie die  
280 Ausbildung auch hat.

281 I: Und ihre Schülerinnen wollen damit weitermachen?

282 B: Nein, die haben eigentlich gesagt „Bitte können wir jetzt endlich einmal etwas  
283 anderes machen“. Also sie hat dann sehr viele Stunden in dem Bereich gemacht,  
284 vielleicht zu viele, und die Kinder „Bitte nicht. Kein Yoga jetzt mehr“. Und die  
285 Unterstufe, wenn ich meine erste Klasse nehme oder die zweite, die wollen sich halt  
286 eher noch bewegen, die sind einfach noch aktiver jetzt, anstatt da jetzt, weiß ich nicht,  
287 die Kobra zu machen oder sonstiges, sondern die wollen sich halt bewegen. Aber die  
288 Oberstufe nimmt das eigentlich sehr gut auf.

289 I: Das heißt da gibt es einen Unterschied zwischen den Jüngeren und den Älteren.  
290 Gibt es irgendwelche Probleme oder Schwierigkeiten, die aufgetreten sind, wenn du  
291 mit den Schülerinnen Yoga geübt hast?

292 B: Nein, überhaupt nicht. Nein, kann mich gar nicht erinnern.

293 I: Profitieren die Schülerinnen vom Yoga bzw. merkst du irgendwelche Veränderungen  
294 an ihrem Verhalten?

295 B: Ich habe so das Gefühl sie werden ruhiger oder es ist einfach angenehmer. Weiß  
296 nicht, vielleicht waren sie am Mittwoch einfach angenehmer allgemein. Aber es war  
297 wirklich, es waren zwei angenehme Stunden, was nicht immer in der Klasse, in den  
298 zweien Klassen ist. Sie waren ruhig.

299 I: Und in den anderen Klassen?

300 B: Nein, da machen wir nur so Übungsabfolgen, in der fünften vielleicht und erste,  
301 zweite, dritte weniger. Da kann ich nicht viel dazu sagen. In der Sechsten möchte ich  
302 es jetzt auch einmal probieren. Und dann können wir einmal schauen, ob sie vom Yoga  
303 so ruhig waren, oder ob es was anderes hätte sein können bei ihnen.

304 I: Und hast du schon konkrete Vorstellungen wann du es einsetzen wirst?

305 B: *(überlegt)*.

306 I: Wann in der Stunde, wann im Semester, welche Übungen, welche Klassen, etc.?

307 B: Ja. Also sechste Klasse würde ich so ähnlich machen wie die letzte Stunde mit der  
308 achten Klasse, weil das hat gut funktioniert. Und ich glaube ich würde es genau so  
309 machen wie in der Achten.

310 I: Also auch eine Doppelstunde?

311 B: Genau. Ich habe in der sechsten Klasse zum Beispiel das Faszientraining gemacht,  
312 also ein paar Übungen mit dem Tennisball und Aufstellen und so weiter, und mit der  
313 Fußsohle und „jetzt schauts einmal wie ist das mit der Fußsohle“ also einmal  
314 vergleichen mit der anderen Fußsohle und „jetzt stellt euch einmal hin“. Und die  
315 Mädchen haben mich so angeschaut und haben gesagt. „Da hat sich jetzt was getan“.  
316 *(flüstert)*. „Ja, aber was denn“? *(lacht)*. Also sie sind. *(Pause)*. Ich glaube, dass Yoga  
317 auch sehr viel mit Körpergefühl zu tun hat. Und dass man in die Richtung mit  
318 Schülerinnen auch gehen kann. Und immer wieder nachfühlen lässt und schaut „ok,  
319 wie geht’s euch jetzt? Was hat sich getan?“ und die Schülerinnen in der achten Klasse,  
320 weil ich habe mir ein Feedback eingeholt, habe ich gesagt „Na, wie geht’s euch jetzt?  
321 Wie schauts aus?“ Das Feedback war, also die eine hat gesagt „es geht mir jetzt

322 besser“, die zweite hat gesagt „jetzt bin ich müde“, die dritte hat gesagt – „ich bin jetzt  
323 beweglicher“ und (*überlegt*). Ich glaub, dass es wichtig ist Feedback einzuholen von  
324 den Schülern wie es ihnen geht.

325 I: Den Aspekt hast du im Yoga noch nicht eingebaut, also Körpererfahrung?

326 B: (*überlegt*). Weniger. Sagen wir einmal so, weniger.

327 I: Also die Augen zu schließen und spüren wo man was fühlt, wie es sich anfühlt  
328 einzuatmen und was sich da im Körper tut?

329 B: Ja, das mit Augenschließen schon und das Nachfühlen und „sagts einmal wie geht's  
330 euch jetzt“, mache ich schon ab und zu, ja schon.

331 I: Aber bei dir steht der körperliche Aspekt im Vordergrund?

332 B: Im Yoga jetzt, ja. Dass sie beweglicher werden, wie du gesagt hast, dass sie das  
333 Gleichgewicht schulen. (*Pause*). Ja, und ich frage auch „Wo sind eure Probleme?“ Und  
334 die meisten sagen im Lendenwirbelbereich, oder da oben bei den Schultern  
335 Verspannungen und so weiter, durch das lange Sitzen und das Schreiben und so  
336 weiter. Und da versuche ich auch Übungen einzubauen, die dem entgegenwirken.  
337 „Wie geht's euch jetzt? Wie schauts aus?“. „Naja, jetzt ist es wirklich besser“.

338 I: Ok, das war es soweit. Hast du noch eine Ergänzung, irgendetwas was ich  
339 vergessen habe?

340 B: Nein, fällt mir jetzt nicht ein.

341 I: Danke für deine Zeit.

342 B: Gerne.

Kurz nachdem ich das Aufnahmegerät abgeschaltet habe, hat mir die Pädagogin erzählt, dass sie sich tiefer mit dem Thema Yoga befassen möchte. Sie interessiert sich für den mentalen Aspekt beim Yoga und möchte sich dazu Literatur besorgen. Außerdem hat sie ein Bewegungsprogramm, „Vital-For-Brain“ erwähnt, das an der Schule erstmals in den ersten Klassen gestartet wurde und von ihr betreut werde. Ziel dieses Programmes ist es, den Unterricht belebender zu machen, und den Lernprozess zu fördern. Es werden vereinbarte Zeiten ausgemacht, in denen Sport-Instruktoren in die Klassen während des Regelunterrichts zehn Minuten ein Bewegungsprogramm mit den Schülern und Schülerinnen durchführen. Ich erwähnte

das Sitz-Yoga, das einfache und kurze Übungen enthält, die sich für das Programm eignen könnten. Die Pädagogin erwähnte, dass sie davon noch nichts gewusst hatte, aber sich diesbezüglich informieren würde.

### 8.3.3 Interview C

1 I: Wie lange hast du unterrichtet?

2 C: Zirka vierzig Jahre.

3 I: Und seit wann bist du in Pension?

4 C: Seit Herbst.

5 I: Wie ist dein Bildungsweg verlaufen?

6 C: Klassisch. Gymnasium in Amstetten, Studium in Wien und in Wien geblieben.  
7 Abgeschlossen Französisch und Sport und habe das immer unterrichtet.

8 I: Beide Fächer?

9 C: Nein, Französisch ganz selten, weil damals wie ich begonnen habe es zu viele  
10 Französischlehrer für zu wenig Stunden gab. Und Französisch musst du sprechen und  
11 ich habe es dann eigentlich nicht gemacht, keine Stunden gehabt. Nie wieder  
12 unterrichtet.

13 I: Das heißt zwanzig Werteinheiten Sport?

14 C: Ja. (*lacht*).

15 I: Welche Sportarten hast du gemacht bzw. machst du noch? Hast du Leistungssport  
16 betrieben?

17 C: (*überlegt*).

18 I: Mit welchen hast du begonnen?

19 C: In meiner Kindheit?

20 I: Ja.

21 C: Also ich war in (*Ort wurde genannt*) drei Mal die Woche in einem Turnverein hab  
22 dort Trampolinspringen, Geräteturnen und Tanz gemacht – und nachher – also bei  
23 Tanz bin ich geblieben. Dann ist noch Yoga dazugekommen und – ja.

24 I: Welche Richtung von Tanz war das?

25 C: Vor allem Choreographien, und mit einem Lehrer Modern, Jazz so und jetzt tanze  
26 ich nurmehr – wie nennt sich das überhaupt – ja Modern eben.

27 I: Hast du auch Turniere oder Wettkämpfe bestritten?

28 C: Nein, nicht. Nur in der Kindheit, also als Jugendlicher war das – Geräteturnen  
29 Landesmeisterschaft. Das war alles.

30 I: In welchem Alter war das?

31 C: Siebzehn. Sechzehn, siebzehn, achtzehn. Also bis zur Matura in Amstetten. Dann  
32 habe ich keinen Leistungssport mehr gemacht.

33 I: Warum?

34 C: Warum ich nichts mehr gemacht habe?

35 I: Ja.

36 C: Ja, weil ich sehr bald Kinder bekommen habe. Also mit einundzwanzig das erste  
37 Kind, mit sechsundzwanzig und dann mit sechsunddreißig Jahren, das heißt da bleibt  
38 nichts...

39 X: Keine Zeit für etwas anderes. (*lächelt*).

40 C: Da muss man schauen, dass man – das ist Sport genug gewesen. (*lacht*).

41 I: Wie bist du auf Yoga gestoßen? Gab es ein besonderes Erlebnis?

42 C: Nein. Eine Freundin von mir in (*Ort wurde genannt*), wo ich wohne sagt immer „wir  
43 müssen was Neues ausprobieren“, und hats gesagt „und jetzt probieren wir Yoga aus“  
44 und ja – dann haben wir – gab es glaub ich eine sieben Stunden – verpflichtend und  
45 haben wir gesagt „na die schauen wir uns einmal an“ da ist nichts verhakt und. (*Pause*).

46 I: Ein Kurs. (*Pause*).

47 C: Ein Kurs, ein geschlossener Kurs, also man konnte nicht kommen und gehen,  
48 sondern man hat den Kurs gebucht, sieben Stunden, weil sie gehen davon aus, dass  
49 man nach einer Stunde nicht weiß ob man, ob das einem gefällt. – Und nach diesen  
50 sieben Einheiten habe ich beschlossen „da mache ich weiter“. Und sie hat aufgehört,  
51 und seitdem, das ist jetzt fünfzehn, zwanzig Jahre her, jede Woche einmal, also ich  
52 habe eine Jahreskarte und, wenn es (*lacht*), wenn ich es schaffe jede Woche einmal.

53 I: Was hat den Ausschlag gegeben, dass du weiter gemacht hast?

54 C: Ja, das ist eine sehr interessante Frage. Weil ich denke, dass bei Yoga ich das  
55 erste Mal mitbekommen habe, dass das Dehnen ganz was Wichtiges ist. Dazwischen  
56 die Ruhephasen einfach, die bewusste Körper, also den Blick auf den Körper.

57 I: Körperwahrnehmung?

58 C: Körperwahrnehmung. Und – das ist mir einfach wirklich wieder so  
59 bewusstgeworden. – Und dass in meiner Zeit Dehnen überhaupt nicht notwendig war,  
60 wir haben nie, vorher. *(Pause)*.

61 I: Auch nicht im Studium?

62 C: Im Studium nirgends, nichts. Dehnen war. *(Pause)*.

63 I: Auch nicht im Leistungsturnen?

64 C: Dehnen nicht, Dehnen war kein Thema damals, ja. Und auf einmal habe ich  
65 gemerkt, ich habe immer geglaubt ich bin relativ fit und dann habe ich gemerkt „na  
66 bitte, was ist das“. Also ich habe auf einmal wieder Muskeln gespürt, die ich schon  
67 lange nicht gespürt habe. *(lacht)*. Ja und – das war eigentlich schon sehr – ja und das  
68 ein bisschen Quälen ist auch dazugekommen, weil nach vielen Jahren kann ich nicht  
69 sagen, dass ich immer mit Begeisterung hingeh, aber mit Begeisterung heraus gehe.  
70 Das ist ganz interessant, da sind immer Übungen. *(seufzt)*.

71 I: Das heißt es gibt eine Überwindungsschwelle?

72 C: Ja, noch immer. Ja, also so ist es. *(lacht)*. Und was mir damals schon sehr bewusst  
73 geworden ist, und das ist jetzt noch mehr, ich bekomme, wenn ich dort liege oder  
74 Übungen mache eine irrsinnig tolle Rückmeldung wie es mir eigentlich wirklich geht.  
75 Das ist für mich ganz toll. Also manchmal gelingen mir Übungen, wo ich dann „wow  
76 das ist jetzt nur weil es mir einfach gut geht“. Und dann „heut geht gar nichts, es geht  
77 einfach gar nichts“ obwohl ich die Übungen schon hundertmal gemacht habe. Und ich  
78 sehe das jetzt einfach als Rückmeldung auf die Woche wie es war. Und das finde ich  
79 einfach toll.

80 I: Also seit dreizehn Jahren machst du das einmal pro Woche?

81 C: Dreizehn, fünfzehn. Ich weiß das jetzt gar nicht.

82 I: Mit einzelnen Ausnahmen?

83 C: Ja, ja natürlich.

84 I: Was bedeutet Yoga für dich?

85 C: Also ich gehe in Sivananda-Yoga. Das ist ein Stil, wo es in den letzten Jahren noch  
86 mehr bewusst um Gelassenheit geht. Das eine ist eben einfach die körperlichen  
87 Übungen, die ich einfach auch ganz wichtig finde. (*überlegt*).

88 I: Die Asanas.

89 C: Die Asanas. Und dann aber auch schon in dieser Form das Geistige, das Aushalten  
90 der Enge oder der Weite. (*Pause*). Also für mich ist eigentlich die Gelassenheit das  
91 Hauptziel warum ich das so gerne mache.

92 I: Der Aspekt des Wohlfühlens oder der Gesundheitsaspekt ist dir nicht so wichtig?

93 C: Naja, ich sehe da eigentlich nicht so einen Unterschied zwischen Wohlfühlen.

94 I: Aber Gelassenheit hat ja nicht direkt mit Gesundheit zu tun, oder?

95 C: Gelassenheit, Gesundheit schon. – Also das Dehnen und das Anstrengen, wissen  
96 warum ich den Kopfstand mache, was bedeutet das einfach körperlich und – aber was  
97 ist der geistige Hintergrund dazu. Also die Verbindung Körper und Geist, wenn man  
98 das als Wohlbefinden als Gesamtes nimmt, dann ist es super.

99 I: Also Harmonie?

100 C: Harmonie, ja.

101 I: Kann man Yoga deiner Meinung nach als Sport bezeichnen?

102 C: Nein, für mich nicht. Also ich sehe Sport. Das ist alles drinnen. Aber ich sehe  
103 trotzdem mehr dahinter. Der reine Sport ist für mich eine körperliche Sache. – Nicht  
104 wirklich, du brauchst auch wenn du Wettkampf machst musst du dich geistig auch  
105 vorbereiten. Aber es ist für mehr als nur Sport. Das Gesamtpaket finde ich.

106 I: Beschäftigst du dich außerhalb der Schule auch mit Yoga, also hast du dich  
107 außerhalb der Schule auch mit Yoga beschäftigt? Also hast du Kurse besucht oder  
108 Fortbildungen, Workshops in diese Richtung?

109 C: Nein. Ich habe es nur für mich gemacht.

110 I: Welche Yogaausbildung hast du, und seit wann?

111 C: Ich habe den letzten Sommer, also zweitausendachtzehn im Sommer die  
112 Kinderyogaausbildung gemacht bei „yogayu“ heißt das, ist eine internationale Wiener  
113 Organisation, die aber glaube ich schon groß, europaweit, weiß ich nicht, verbunden  
114 ist. Ist mir in die Hand gefallen vor vielen Jahren schon, diesen Zettel und habe ihn  
115 einfach liegen gehabt.

116 I: Aus dem Studio?

117 C: Irgendwo ist mir das, ist es gelegen, dass es das gibt und ich habe mir den  
118 mitgenommen und dann war es einfach da. (*lacht*). Und im Oktober, September bin  
119 ich mit der Ausbildung fertig geworden. Kinderyoga und zwar im Alter vom  
120 Kindergarten bis zwölf Jahre.

121 I: Und da gibt es ein Aufbaumodul?

122 C: Ja, nachher könnte ich jetzt machen die Teenies, das sind die von zwölf- bis  
123 achtzehnjährigen und dann gibt es eben noch Yoga für Mütter mit Kindern, also  
124 Familienyoga, also Kind mit Eltern, ob ich das mach ich weiß es nicht. Also ist jetzt  
125 nicht wichtig für mich. (*Pause*). Chakra-Yoga gibt es dann noch, das ist auch sehr  
126 interessant. Könnte man auch machen, ein Modul. Also es geht um Chakren aber  
127 genaueres weiß ich auch nicht darüber.

128 I: Es gibt sehr viele unterschiedliche Stile eben.

129 C: Wahnsinnig.

130 I: Also dann sind wir bei der Unterrichtsplanung.

131 C: Willst du wissen wie ich es jetzt mache oder wie ich es gemacht habe? Weil jetzt ist  
132 es anders, wirklich anders.

133 I: Beides. Ich würde gerne die Unterschiede wissen. Aber zunächst einmal wie du es  
134 gemacht hast ohne Ausbildung als Sportlehrerin.

135 C: Ja, das kann ich dir sagen. Also unsere Schule ist eine kleine Schule, es ist sehr  
136 laut. Und vor etlichen Jahren bin ich draufgekommen, dass die Kinder nicht hinauf  
137 gepusht werden müssen immer, was schon immer mein Ziel war, „Geh ma, Tempo  
138 und lustig und noch ein Spiel und Auspowern“, und bin irgendwann draufgekommen,  
139 dass sie eigentlich genau das Gegenteil genauso brauchen, das heißt zur Ruhe  
140 kommen und einmal dürfen Durchatmen und nichts tun müssen. Das heißt ich habe

141 einmal langsam angefangen am Ende der Stunde wirklich bewusst ihnen die Zeit zu  
142 geben einmal ruhig zu werden, einfach nur einmal in die Totenstellung zu gehen.

143 I: Was ja nicht so leicht ist.

144 C: Unglaublich, wenn du dreiundzwanzig Kinder hast mit elf, zwölf Jahren, einer lacht  
145 immer dann muss einer nießen und es ist wieder lustig. Dann habe ich die Kinder, wo  
146 es gar nicht geht, habe ich dann gebeten, dass sie den Turnsaal verlassen, dass die  
147 anderen es probieren können. Und wir haben wirklich mit dreißig Sekunden  
148 angefangen und dann immer bisschen mehr gesteigert bis sie in den letzten Jahren  
149 gekommen sind auch die Oberstufenkinder „bitte schenken sie uns Zeit zur Ruhe“. Das  
150 war eine ganz tolle Sache für mich, dass sie das gefordert haben. Das ist der Zeitpunkt  
151 der Ruhe und dann habe ich zum Beispiel angefangen mit einem Sonnengruß und  
152 habe ihnen gesagt „Dehnen“ und „Wir machen einfach heute den Sonnengruß und ihr  
153 macht jetzt einfach mit“. Habe nicht sehr viel korrigiert, sondern einfach sie machen  
154 lassen und ich habe es vorgezeigt.

155 I: Das Ziel war für dich also immer Entspannung?

156 C: (*Überlegt*).

157 I: Und du hast es nur im regulären Sportunterricht eingesetzt und es gab kein  
158 Wahlpflichtfach, unverbindliche Übung, Freigegegenstand?

159 C: Nein, gar nicht. Ganz normal im Sportunterricht.

160 I: Und in welcher Altersstufe? Nur bei den Jüngeren?

161 C: Nein, das habe ich nur erzählt bei denen die haben lachen müssen oft. Die älteren,  
162 also die Oberstufenschüler, da hat das immer funktioniert und die waren natürlich auch  
163 froh, dass sie nichts tun haben müssen. (*lächelt*). Das ist so. Aber die haben sehr oft  
164 auch gefordert „bitte schenken sie uns eine Yogastunde“. Und dann habe ich das  
165 einfach so gemacht wie ich sie bekommen habe. Also ich habe sie eigentlich fünfzig-  
166 fünfzig übernommen, so wie ich die Stunde immer mache. Also so wie ich sie immer  
167 selber genommen habe.

168 I: Also du hast es so umgesetzt wie du es selbst im Kurs gelernt hast?

169 C: Genau.

170 I: Hast du es angepasst und andere Methoden verwendet? Hast du zum Beispiel  
171 Vereinfachungen und andere Vorübungen machst wie im anderen Sportunterricht?

172 C: (*Überlegt*).

173 I: Also nach didaktischen Methoden, dass man zum Beispiel vom Einfachen zum  
174 Schwierigen vorgeht, dass man Vorübungen einbaut und nach der methodischen  
175 Übungsreihe vorgeht?

176 C: (*Überlegt*).

177 I: Oder hast du gleich die Zielübung, bzw. nach dem ganzheitlichen Konzept gelehrt?

178 C: Das war ganz verschieden. Manchmal habe ich nur Teile rausgenommen, wenn wir  
179 zum Beispiel in der Turnstunde Kopfstand gemacht haben, dann habe ich gesagt „Es  
180 gibt auch den Yogakopfstand“. „Ich zeig ihn euch, also ich kann ihn nicht“, ich kann ihn  
181 bis jetzt nicht, „Ich sag euch nur wie man dahin kommen kann.“ Und dann gab es zwei  
182 Kinder vielleicht, die auf Anhieb den klassischen Yogakopfstand machen. Dann habe  
183 ich ihnen gezeigt, bei mir nennt sich das, ich sage jetzt Bauernkopfstand, aber so heißt  
184 er nicht. (*lacht*). Habe ich gesagt „Den kann ich, so mache ich ihn auch. Es ist ja nur  
185 wichtig, dass der Kopf unten ist um einen anderen Blickwinkel auf die Welt zu  
186 bekommen. Das ist der Hintergrund, warum man den Kopfstand macht.“ Und dann  
187 habe ich ihnen den vorgezeigt, weil den kann ich, und dann haben sie es einfach  
188 probiert. Das war im Rahmen zum Beispiel vom Kopfstand im Bodenturnen. Also das  
189 war. (Pause).

190 I: Das heißt, du hast, sagen wir so, immer dort wo es sich ergeben hat Beziehungen  
191 zum Yoga hergestellt?

192 C: Ja. Nicht immer, aber immer wieder.

193 I: Hast du außer einzelnen Elementen auch eine ganze Unterrichtsstunde Yoga  
194 gemacht?

195 C: Ja, habe ich auch, aber nur in der Oberstufe auf Wunsch der Kinder. Sehr oft spät  
196 am Nachmittag, wenn sie müde waren. Und immer so, also eigentlich immer, wenn sie  
197 müde waren haben sie gesagt „Bitte machen wir eine Yogastunde“. Da wollten sie  
198 wirklich eher Dehnen und in die Ruhe gehen. Da habe ich auch sehr viel erklärt, von  
199 der Atmung angefangen bis eben „Was können einzelne Übungen bewirken?“, „Was  
200 hat das für Auswirkungen auf euch?“, „Was heißt das, wenn ich den Pflug mache und

201 die Beine über den Kopf habe und fast ersticke, weil ich es nicht mehr aushalte? Halte  
202 ich es noch aus?“. Und dann habe ich ihnen auch gezeigt, dass Yoga eine große  
203 Willenssache ist. Wie lange halte ich es aus? Wie lange will ich es aushalten oder gebe  
204 ich eh auf?

205 I: Das heißt, du hast sie an die Grenzen hingeführt, dass sie Grenzen erkennen,  
206 wissen, dass sie welche haben und wo diese sind?

207 C: Ja, genau. Und wie gehe ich damit um? Gebe ich auf, quäle ich mich drüber oder  
208 heute geht es einfach nicht. Und ich habe ihnen auch schon sehr viel Persönliches  
209 immer wieder gesagt, wie es mir im Yoga geht. Also als immer Lernende noch immer.

210 I: Inhaltlich bist du aber nicht nur auf der körperlichen Ebene geblieben, weil du die  
211 Atmung erwähnt hast? Da geht es ja schon auch um eine gezielte, bewusste  
212 Steuerung, beim Kombinieren der Bewegung mit der Atmung. (*Pause*).

213 C: Ja, also Übung Atmung und Körper. Atmung und Bewegung habe ich ganz selten  
214 gemacht, weil da denke ich das hat nicht gepasst für die Turnstunde. Aber am Anfang  
215 einmal nur so Bauchatmung, Brustatmung, also kurz erklärt von der Atmung her.

216 I: Kurze Zwischenfrage. Wieso passt es nicht zur Turnstunde?

217 C: Es hätte schon gepasst. Aber ich finde, das ist (*Pause*). Da müsste eine Yogastunde  
218 unter Yoga laufen die Turnstunde wäre eine Yogastunde. Aber wenn ich es so mache,  
219 dann mach ich nur (*atmet tief ein und aus*), ganz bewusst, also das muss man lernen,  
220 das muss man üben, das geht nicht so. Sondern ich habe nur erzählt „Es gibt  
221 Bauchatmung, es gibt Brustatmung“ und „Horcht einmal hin“ und „Wo atmet ihr“ und  
222 so weiter und so fort. Also ein bisschen reflektieren einfach. „Wie geht’s euch jetzt?“  
223 und „Wenn ihr eine Schularbeit habt“ (*atmet schnell ein und aus*), „Atmets oben oder  
224 atmets unten?“ und so. Einfach anschauen.

225 I: Hast du damals auch über die Hintergründe der Übungen geredet?

226 C: Von der Atmung meinst du?

227 I: Zum Beispiel. Oder welche Funktionen das Atmen übernehmen kann, oder die  
228 Hintergründe der einzelnen Asanas, welche Wirkungen diese haben?

229 C: Also das ist dann immer so wie die Kinder. (*Pause*). Also ich kann mich an manche  
230 Supplierstunden erinnern, Oberstufe, die mich nicht kannten, die nur gehört haben, ich

231 mache hin und wieder eine Yogastunde, die waren ganz fasziniert. Die Kinder, die  
232 mich immer haben, also gehabt haben, die haben das eh im Laufe der vielen Jahre  
233 immer irgendwie mitkriegt, dass ich nicht nur, dass ich ihnen immer wieder  
234 Hintergründe erzählt habe. Aber so die Neuen die waren „Wow“ und  
235 mucksmäuschenstill. Und wo ich das erklärt habe, zum Beispiel Kopfstand, andere  
236 Sichtweise, das habe ich ihnen jetzt schon gesagt, wenn das das ist was du jetzt  
237 meinst.

238 I: Genau, ja.

239 C: Oder beim Pflug das Aushalten der Enge oder bei der Zange bei Sich-Sein, kann  
240 man überhaupt noch bei Sich-Sein. Also das. *(Pause)*. Aber ich habe das nur so  
241 gesagt, nicht „Bist du?“ oder „Wie geht’s dir?“, das nie.

242 I: Also war Körperwahrnehmung auch ein Thema?

243 C: Ja, Körperwahrnehmung war immer in meinem Sportunterricht. Also das war nicht  
244 nur im Yoga, das war immer ein Thema, eigentlich schon immer gewesen, weil ich das  
245 als etwas ganz Wichtiges finde, dass man einmal wahrnimmt „Kann ich auf einem Bein  
246 stehen und wie geht’s mir? Habe ich Gleichgewicht? Bin ich aus dem Gleichgewicht?“.  
247 Das hat sich nur verstärkt. Das unterrichte ich nicht immer, da wäre mir ja selber zu  
248 fad. Man muss immer neue Impulse, auch selber kriegen. *(lacht)*. Ich habe eine  
249 Spielpädagogik Ausbildung auch gemacht und war damals nur auf Spielen aus. Also  
250 da habe ich keine Körper. *(überlegt)*. OJA, habe ich auch Körperwahrnehmung.  
251 *(Pause)*. Spielpädagogik, na klar da habe ich auch Tasten, Fühlen und so. *(Pause)*.  
252 Da war ich aber nur auf Spielpädagogik, ganz besessen. Und jetzt halt mehr aufs  
253 Yoga.

254 I: Hast du noch Ausbildungen, sportliche oder andere?

255 C: Ich habe Lebens- und Sozialberaterin daneben gemacht. – Dann habe ich eben die  
256 Spielpädagogikausbildung gemacht, die Yogaausbildung, die Legasthenie-  
257 Ausbildung. *(Pause)*. Und jetzt die Kinderyogaausbildung. *(lacht)*.

258 I: War Sicherheit auch ein Aspekt den du beim Yoga unterrichten in der Schule  
259 beachtet hast hinsichtlich Verletzungen?

260 C: Nein.

261 I: Weil Sicherheit im Sportunterricht hoch geschrieben wird...

262 C: Kannst du ein Beispiel sagen?

263 I: Beim Turnen zum Beispiel muss man darauf achten, dass alles so organisiert ist,  
264 dass es zu keinen Verletzungen kommen kann. Matten werden zur Abdeckung und für  
265 kleinere Sprünge verwendet, oder dass die Schüler und Schülerinnen  
266 Sicherungstechniken erlernen...

267 C: Also beim Yoga nicht.

268 I: Wenn man gewisse Haltungen einnimmt, dass es nicht zu Verletzungen in Bändern,  
269 Sehnen, Muskeln, Knorpeln oder Bandscheiben kommt, zum Beispiel bei der Brücke,  
270 dass man Vorübungen macht?

271 C: Also da muss ich gestehen, dass ich das nicht gemacht habe, weil die Kinder, die  
272 Jugendlichen sowieso aufhören, wenn es ihnen weh tut. Also ich könnte nicht sagen,  
273 dass jemand sich so gedehnt hat, dass er dann eine Zerrung hat bei Yoga, sag ich  
274 jetzt. Habe ich auch nicht darauf hingewiesen, muss ich ehrlich sagen, kann mich  
275 zumindest nicht erinnern.

276 I: Hast du einen Ordnungsrahmen vorgegeben?

277 C: Ja, im Kreis.

278 I: Und generell Rahmenbedingungen?

279 C: Also wir haben immer einen Kreis gehabt, ich war immer im Kreis mit ihnen drinnen,  
280 haben Matten gehabt. (Pause). Und wenn. (Pause). Also keine Sportschuhe, sondern  
281 nur barfuß oder mit Socken.

282 I: Und das war das einzige? Verhaltensregeln gab es keine?

283 C: Nein. Das habe ich in keiner Turnstunde ausgemacht, auch nicht im Yoga.

284 I: Brauchtest du nicht. (Pause).

285 C: Verhaltensregeln bin ich sehr schlecht gewesen, sag ich jetzt einmal. Habe ich nicht.  
286 Ich habe immer das persönliche Gespräch gesucht. Und bei Yoga, ich denke mir, ein  
287 zwölfjähriger, wenn er das das erste Mal macht und eigentlich lieber Ballspielen will,  
288 verstehe ich, dass der ein Gesicht macht. Und dann habe ich es eben gekürzt oder  
289 ihm wirklich gesagt „Bitte ruhig, aber stör die anderen nicht“. Aber das sind Kinder.

290 I: Welchen Anteil hat Yoga am gesamten Sportunterricht gehabt?

291 C: Wenig. Also richtige Yogastunde ganz wenig, nur auf Wunsch der Schüler,  
292 Oberstufe bevorzugt. Und sonst Elemente hinein, aber das kann ich. *(Pause)*.

293 I: Aber ungefähr?

294 C: Prozentmäßig?

295 I: Ja.

296 C: Jede dritte Turnstunde ein Element, so ungefähr. Wobei zum Beispiel zum Schluss  
297 die Totenstellung habe ich dann fast jede Woche einmal mit einer Klasse gemacht.  
298 Einfach damit sie ruhiger werden.

299 I: Das war dann schon ein Ritual?

300 C: Ein Ritual, ja. Vor allem ich habe sehr wilde Klassen gehabt, also gegen Ende habe  
301 ich jetzt in meiner Erinnerung, und da war es mir einfach wichtig, dass die ruhig  
302 rausgehen. Eine Minute war das Maximum. Also dann habe ich auf die Uhr geschaut,  
303 sag ich „Schaffen wir heute dreißig Sekunden, fünfzehn Sekunden, eine Minute? Und  
304 wer genug hat kann gehen“. Also das habe ich dann also zum Schluss die letzten  
305 Jahre gemacht, wie du sagst halt, ein Ritual.

306 I: Du hattest nur Mädchen im Sportunterricht?

307 C: Ja.

308 I: Kein koedukativer Unterricht?

309 C: Nein, jetzt nicht mehr.

310 I: Hast du Materialien und Hilfsmittel beim Yoga eingesetzt? Hattet ihr eigene Matten  
311 und dergleichen?

312 C: Matten, ja.

313 I: Gymnastikmatten oder spezielle Yogamatten?

314 C: Nein, die normalen Gymnastikmatten eben. Wir haben da zwei verschiedene Sorten  
315 gehabt, dickere und dünnere.

316 I: Und andere Hilfsmittel waren keine zur Verfügung, ein Block beispielsweise?

317 C: Nein, nichts. Bei Yoga gar nichts.

318 I: Hast du sonstige Elemente eingesetzt oder verändert, die eine andere Atmosphäre  
319 erzeugen, beispielsweise Musik, Kerzen, Klangschale oder eine andere Beleuchtung?

320 C: Ja, Licht. Musik habe ich keine gehabt, weil es eben nicht als Yogastunde  
321 angedacht war. Und das Licht habe ich ab geschaltet. Also es war finster, Winter war  
322 es überhaupt dunkel. Und habe dann geschaut, wenn ich kleiner Klassen habe, dass  
323 wir im kleineren Turnsaal sind.

324 I: Und es gab keinen anderen Raum wo du Yoga hättest unterrichten können außer  
325 den beiden Turnsälen?

326 C: Nein, nur im Turnsaal.

327 I: Gab es sonstige Rituale außer beim Ausklang am Ende der Stunde?

328 C: Nein, eigentlich nicht.

329 I: Also weder in den Stunden wo du einzelne Elemente durchgenommen hast, noch  
330 bei den Stunden in denen ausschließlich Yoga gemacht wurde?

331 C: Also, wenn ich eine ganze Yogastunde gehalten habe, dann haben wir uns  
332 hingesetzt und begonnen einfach. Ich habe gesagt „jetzt ruhig werden und wir fangen  
333 mit dem Sonnengruß an“. Aber nichts angeschlagen (*Klangschale, Anm. des Autors*)  
334 oder Licht oder so was.

335 I: Noch eine Frage zur Methodik. Hast du bei den Schülerinnen verschiedene  
336 Methoden angewandt zum Beispiel eben spielerisch bei den Jungen?

337 C: Yogaübungen, meinst du?

338 I: Ja, bei den Jungen, hast du da etwas anders gemacht als bei den Älteren?

339 C: Das mache ich jetzt nach der Ausbildung. Zu dem Zeitpunkt habe ich das nicht  
340 gemacht. Nichts spielerisch, weil da wüsste ich gar nicht wie ich das – also natürlich  
341 einen Hund oder eine Katze oder so etwas, aber. (*Pause*).

342 I: Ja, oder ein Puzzle oder Memory-Spiel zum Beispiel läuferisch als Staffelspiel  
343 umsetzen?

344 C: Nein, nein. Also wie ich noch normal unterrichtet habe, also ohne der Ausbildung  
345 (*Kinderyogaausbildung, Anm. des Autors*), habe ich nur die Elemente so gemacht wie  
346 sie, also wenn sie reingepasst haben.

347 I: Was ist jetzt der Unterschied, rückblickend mit der Ausbildung hinsichtlich des  
348 Yogaunterrichtens?

349 C: Also das ist ein ganz großer Unterschied.

350 I: Und dazu noch die Frage eingangs, wie viele Kinderyogastunden unterrichtest du  
351 heute?

352 C: Da bin ich noch am Aufbauen. Ich biete es jetzt in verschiedenen Schulen einmal  
353 gratis an eine Schnupperstunde. Und dann hoffe ich, dass wieder mehr kommen, also,  
354 dass ich gefordert oder angefordert werde. Die Stunden schauen ganz anders aus. Es  
355 ist Yoga im Rahmen einer Geschichte. Ich kann jetzt nur von dem wie ich einsteige  
356 erzählen. Das ist. *(Pause)*. Wir machen eine Reise zum Himalaya, nach Indien, wo  
357 Yoga herkommt. Und ich erzähle eine Geschichte wie wir dort hinfahren, mit Propeller,  
358 da fahren wir nur wenig, da kommen wir nur bis Ungarn. Dann müssen wir einen  
359 Flieger machen, einen kleinen Flieger, dann einen großen Flieger *(macht Bewegungen*  
360 *vor)*, wo alle dann zusammenarbeiten und fliegen. Dann gibt es, damit die Kinder in  
361 Bewegung kommen, Spiele. Zum Beispiel bei der Reise nach Himalaya. Es beginnt  
362 dann eine Expedition und jeder läuft alleine herum im Saal. Und einer läuft schnell,  
363 einer läuft langsam, einer ruft „Stopp!“, alle müssen stehen, einer ruft „Weiter!“, weil,  
364 der will schon weitergehen, also das „STOPP und GO“-Spiel. Dann eine Expedition ist  
365 sinnvoller, wenn alle gemeinsam zum Himalaya gehen, also dann starten wir. Ich mach  
366 jetzt nur Elemente draus. *(Pause)*. Und wir gehen über Teeplantagen und auf einmal  
367 sehen wir eine Kobra, alle machen die Kobra. Dann gehen wir weiter, weil, wir waren  
368 ganz leise, es kommt noch einmal die Kobra. Dann machen wir ein Flötenspiel, ein  
369 Kind kann vielleicht Flöte spielen, die bezwingt dann die Kobra und alle sind im Korb,  
370 also in der Stellung des Kindes. Die Namen haben eine bisschen andere Bedeutung,  
371 also ein Korb ist auch die Stellung des Kindes. Und dann wandern wir so hinauf bis wir  
372 oben am Berg sind, und dann zurück. Und das Ganze wird verpackt eben, die  
373 Stellungen mit einer Geschichte und dazwischen immer Spiele.

374 I: Hast du da auch einen Unterschied gemerkt wie das aufgenommen wird?

375 C: Also die Begeisterung mit der Unterstufe, also ich habe es jetzt gemacht in einer  
376 Volksschule, da funktioniert es überhaupt großartig, weil die schauen mit großen  
377 Augen und sind offen. Ich war ein bisschen skeptisch bei der ersten Klasse  
378 Gymnasium. Die waren auch fasziniert irgendwo, also sie haben ALLES mitgemacht.

379 Es waren zwei Gruppen, eine erste Klasse. Die erste Gruppe war überhaupt „Wow,  
380 wie geht's weiter?“. Die Zweite war ein bisschen ruhiger. Und dann habe ich gefragt  
381 „Feedback?“, „Bitte kommen Sie wieder“. Also mehr brauche ich eh nicht sagen.  
382 *(lacht)*. Also es ist komplett anders.

383 I: Und wie waren die Reaktionen der Kinder damals in der Schule, als du noch keine  
384 Ausbildung gehabt hast?

385 C: Ja, wie gesagt, Oberstufe „ja“, Unterstufe „naja, jetzt ist schon wieder was, was wir  
386 nicht wollen“. Das Ruhige, das Stille haben sie dann immer schon geliebt, und zwar  
387 fast alle. Also das haben sie dann mitbekommen, dass das ein Genuss ist, wie hast  
388 du gesagt Wohlbefinden.

389 I: *(Pause)*.

390 C: Sagen wir so, Kinder, die in den Turnunterricht gehen, weil sie sich bewegen wollen,  
391 weil sie Energie haben, weil sie wild sein wollen, weil sie Geräteturnen wollen,  
392 Ballspielen wollen, die sind dem Yoga ablehnend gegenüber. Die Kinder, die eigentlich  
393 froh sind, wenn sie sich einmal nicht so bewegen dürfen, die genießen Yoga, weil sie  
394 gehen an ihre Grenzen oder nicht. Sie können sich das ein bisschen einteilen, es ist  
395 ruhiger und es ist bequemer in der Schule.

396 I: Also die Ausbildung hat dir etwas gebracht?

397 C: Ich stehe tausend Prozent dahinter. Die ist ein Wahnsinn.

398 I: Also du fühlst dich jetzt sicherer beim Unterrichten von Yoga mit Kindern in diesem  
399 Alter?

400 C: Ich würde das, also das kann ich nicht vergleichen. Das ist jetzt was ganz Anderes.  
401 Es sind Geschichten, es ist ein – es ist anders, ich kann es nicht vergleichen. Es ist so  
402 wie, ich weiß nicht, Handball und Volleyball fast, fast. Das andere ist im Rahmen des  
403 Turnunterrichts, und das ist eine Yogastunde aufgebaut auf das Alter der Kinder.

404 I: Also haben sich deine Ziele im Unterrichten auch geändert?

405 C: Ja, vorher habe ich eine Turnstunde gehalten und jetzt halte ich eine Yogastunde.  
406 Bewusst. Wobei der Unterschied ist eben, dass ich es jetzt nur bis zwölf Jahre mache,  
407 also Unterstufe praktisch. Die Oberstufe das war anders. Der Vergleich ist nicht ganz  
408 möglich.

409 I: Könnte man zusammenfassend sagen, dass man als Sportlehrer, -lehrerin, die  
410 älteren Schüler und Schülerinnen der Oberstufe unterrichten kann, eben auch ohne  
411 einer Ausbildung, sprich nur Eigenerfahrung hat, da hast du dich ja auch sicher gefühlt,  
412 während bei der Spezialisierung auf bestimmte jüngere Altersgruppen, also  
413 Unterstufe, eine zusätzliche Ausbildung nötig ist?

414 C: Auf alle Fälle. Vollkommen richtig. Es (*die Ausbildung, Anm. des Autors*) ist eine  
415 große Bereicherung. Es (*das Unterrichten, Anm. des Autors*) ist ganz anders. Ich  
416 würde sagen, Yoga, also die einzelnen Übungen kann jeder Turnlehrer einbauen, ich  
417 kann eine Kobra machen, ich kann einen Kopfstand machen, ich kann, ich kann.  
418 (*Pause*). Also das kann jeder Turnlehrer, wenn er das einbauen will.

419 I: Mit Erfahrung?

420 C: Mit eigener Erfahrung. Sonst weißt du ja nicht, dass es Yoga ist. Ich habe ja früher  
421 auch oft eine Übung gemacht, habe aber nicht gewusst, dass es eine Yogaübung ist,  
422 dass man das so nennt. Also wenn du sagst die Brücke haben die Kinder. (*Pause*).

423 I: Die kannte ich auch nur aus dem Gerätturnen.

424 C: Ja, eben. Das kann jeder. (*lacht*). Also viele Übungen kennt man einfach als  
425 Turnlehrer, und weiß aber nicht, dass das einen anderen Namen hat im Yoga. Also so  
426 gesehen kann das jeder einbauen, muss halt dann Yoga heißen.

427 I: Kennst du gute Lehrbehelfe, Literatur für den Yogaunterricht in der Schule, die du  
428 empfehlen könntest für Sportlehrer und -innen, die keine Ausbildung haben?

429 C: Leider nein, aber ich glaube man kann es gut googlen. (*lacht*). Ich habe keine  
430 verwendet.

431 I: Zusammenfassend, worin unterscheidet sich der Yogaunterricht ohne Ausbildung  
432 vom Yogaunterricht mit einer speziellen Ausbildung?

433 C: Also das Yoga ohne Ausbildung kann, meiner Meinung nach, jeder Sportlehrer  
434 einzelne Übungen machen, was aber, wenn er selber Yoga macht, kennt er  
435 höchstwahrscheinlich ein bisschen den Hintergrund, welche Asanas welche  
436 Wirkungen haben, auch auf der psychischen Ebene, kann er ja kurz ansprechen. Yoga  
437 mit Kindern in meinem Alter ist etwas Anderes. Ist einfach was Anderes. So wie ich es  
438 gelernt bekommen habe. Also das ist einfach, wie gesagt, ich habe ja auch keine  
439 Ausbildung gehabt und habe es gemacht. Also wenn du das schon zwei Jahre machst,

440 weißt du auch wie Übungen gehen und was dahinter steht vielleicht, wenn es gesagt  
441 wird oder wenn Wert daraufgelegt wird. Wenn du einmal sagst „Ihr atmet“ (*atmet*  
442 *schnell ein und aus*), „na ihr keuchts schon“, na dann sagst du halt einmal „bitte geht  
443 wieder in die Bauchatmung rein“ oder so was. Also ich glaube das kann ja wirklich  
444 jeder machen, wenn es ihm was wert ist. Wenn er sich interessiert und wenn, wie du  
445 sagst, es selbst macht. Dann kannst du das ja einmal ausprobieren, deine Erfahrungen  
446 reingeben. Das Andere ist etwas ganz Anderes, mit Ausbildung. So sehe ich es,  
447 zumindest jetzt.

448 I: Was bestärkt dich, bzw. hat dich bestärkt, dass du Yoga im Unterricht eingesetzt  
449 hast?

450 C: Weil ich immer wieder das Gefühl habe, dass es ihnen auch guttut. Das heißt  
451 Körperbewusstsein noch einmal, Entspannen und Anspannen und vor allem Loslassen  
452 dürfen einmal und dann wieder in eine Übung, in ein Asana hinzugehen. Willensstärke,  
453 finde ich ganz wichtig bei Yoga, das sage ich ihnen auch, also da können sie an einer  
454 Übung sehen, wie – wieviel Kraft will ich heute verwenden, und quäle ich mich bei  
455 einem Asana, oder bin ich einfach kein Typ, der sich quälen will. Also einfach eine  
456 Reflexion über das „Wer bin ich“, über Körper und Geist. Und das finde ich einfach  
457 irrsinnig wichtig, das ihnen hin und wieder zu vermitteln.

458 I: Und das kommt zu kurz im Sportunterricht?

459 C: Im normalen Sportunterricht geht das schon. Aber ich würde sagen also Spaß finde  
460 ich ganz wichtig, und den sollte man unbedingt im Turnunterricht einbauen, bisschen  
461 mehr Leistung vielleicht. (*lacht*). Wobei ich glaube es ist ein Unterschied wirklich  
462 zwischen Burschen und Mädchen. Ich kann aber jetzt nur von einem Mädchen-  
463 Turnunterricht sprechen. Und ich habe auch mit Burschen Yoga gemacht, zum  
464 Aufwärmen, wenn ich supplieren musste. Die haben das brav mitgemacht, weil sie es  
465 auf einmal lustig gefunden haben.

466 I: Welche Altersstufe war das?

467 C: Das war eine Siebente. Da kann ich mich erinnern. Die haben gewusst sie müssen  
468 das machen, weil dann dürfen sie Fußball spielen. (*lacht*). Also ja. Und ich glaube die  
469 Mädchen sprechen prinzipiell besser darauf an als die Burschen, glaube ich. Vor allem  
470 in der Oberstufe.

471 I: Auf die Entspannung?

472 C: Ja, die Mädchen. Laissez-Fair. (*lacht*).

473 I: Und wie waren die Reaktionen von deinen Kollegen und Kolleginnen auf das Yoga  
474 im Sportunterricht?

475 C: Die haben das nicht gewusst.

476 I: Die SportlehrerInnen oder KollegInnen anderer Fächer?

477 C: Niemand. Also bei uns wird eigentliche also wir haben viel gemeinsam gemacht oft,  
478 wenn zwei Klassen mit zwei verschiedenen Lehrern, haben gemeinsame Spiele  
479 gemacht, und wenn ich eine Yogastunde für alle oder einen Teil davon gehalten habe.  
480 (*Pause*). Volle Akzeptanz von jeden. Wenn wer Aerobic gemacht hat, habe ich  
481 zugeschaut oder das gemacht. Also das ist. (*Pause*).

482 I: Es gab also keine Widerstände?

483 C: Nein. Nein, überhaupt nicht. Die meisten wussten es auch nicht. Also ich weiß auch  
484 nicht was der Kollege macht im Turnsaal.

485 I: Und es gab auch keine Widerstände seitens der Eltern?

486 C: Nein, bzw. ich habe den Kindern auch oft gesagt „Bitte, diese Übung ist zum Beispiel  
487 ganz eine tolle Übung, wenn man Rückenschmerzen hat. Viele Eltern haben das  
488 schon. Und zeigst einmal euren Eltern das“. Also solche Sachen habe ich immer  
489 gesagt „Gebt es euren Eltern weiter“. Ist nie aufgekommen. Nein, eher beim  
490 Elternsprechtag „Sie machen Yoga? Wir müssen jetzt auch alle das machen“. Also  
491 eher positiv. Ich habe gar keine negative (*Rückmeldung, Anm. des Autors*).

492 I: Ich habe für die Befragungen zu diesem Thema fast nur weibliche Pädagoginnen  
493 finden können. Woran glaubst du liegt das?

494 C: Das ist sehr interessant.

495 I: Das konnte ich auch in den Kursen, bei denen ich bis jetzt mitgemacht habe,  
496 beobachten, dass die Mehrheit weibliche Teilnehmerinnen waren, vereinzelt  
497 männliche. Vielleicht ist das nur mein Eindruck, aber. (*Pause*).

498 C: Also bei der Ausbildung jetzt waren wir nur Frauen, bei der Kinderyogaausbildung.

499 I: Und woran liegt das, glaubst du?

500 C: Also erstens, dass die meisten waren in irgendeiner Form auch Lehrer oder  
501 Lehrerinnen. In meinem Yoga-Kurs sind Zweidrittel Frauen, ein Drittel Männer. Es sind  
502 schon welche dabei. Aber woran das liegt kann ich dir nicht sagen.

503 I: In Ordnung. Das war es eigentlich soweit. Gibt es noch Ergänzungen deinerseits?

504 C: Nein.

505 I: Danke für das Interview.

506 C: Gerne.

Nachdem das Diktiergerät ausgeschaltet war, erzählte mir die pensionierte Lehrerin von ihrem Sohn, der keinen Bezug zum Dehnen hat. Sie betonte die Wichtigkeit vom Dehnen, dessen Funktion und attestierte einen generellen Mangel an Bewusstsein fürs Dehnen in der Schule bei den Burschen. Die Sportlehrer und Sportlehrerinnen würden dieses Thema vernachlässigen zugunsten diverser Ballspiele und Leichtathletik. Sie meinte, dass dies von unten bis oben, von der Volksschule bis ins Gymnasium, im Schulsport wieder Platz haben müsste, das Dehnen, das Strecken und das Körperbewusstsein. Zudem erzählte sie mir, dass sich die Situation in ihrem Studio so verhält, dass mehrheitlich Männer als Yogalehrer unterrichten. Sie nannte ein Beispiel, eines Fußballers, der sich schwer verletzte und so zu Yoga gekommen war. Die ehemalige Lehrerin stellte die Vermutung an, dass bei Männern immer etwas passieren müsse, dass sie mit Yoga beginnen. Weiters erzählte mir die pensionierte Lehrerin, dass sie nicht empfehle, Yoga im Rahmen des Sportunterrichts zu empfehlen, weil sie der Meinung sei, für Yoga spiele die Freiwilligkeit eine wesentliche Rolle. Anbieten so hin und wieder, und schnuppern das wäre in Ordnung, aber mehr sollte es eben nicht sein. Sie plädiere für den klassischen Sportunterricht, in dem Vielseitigkeit zentral ist. Sie fände es schon positiv, wenn Yoga im Rahmen der SportlehrerInnen-Ausbildung angeboten wäre, stellte aber auch fest, dass jeder Sportlehrer und jede Sportlehrerin das unterrichte, was er oder sie am besten könne. Dies würden auch die Kinder dann mitbekommen, und wären dann auch begeistert. Sie spricht dann auch das Merkmal der Authentizität an. Wir diskutierten dann noch kurz über die LehrerInnenausbildung allgemein. Die ehemalige Lehrerin erzählte mir dann noch, dass sie glaube, dass jeder Sportlehrer und jede Sportlehrerin mit der fundierten Ausbildung an der Universität in der Lage sei, Yoga, bzw. einzelne Elemente davon zu unterrichten. Dafür sei nur eigene Erfahrung in dem Bereich Voraussetzung.

Das nötige Maß an Erfahrung konnte sie mir nicht sagen, sie denke aber, dass ein Jahreskurs dafür reichen würde.

#### 8.3.4 Interview D

1 I: An welcher Schule unterrichtest du und wie ist das Leitbild bzw. die Philosophie der  
2 Schule?

3 D: Also ich unterrichte an einem Realgymnasium und eigentlich sind wir ein  
4 naturwissenschaftlich ausgelegtes Gymnasium. *(Pause)*. Wir sind im *(Nummer wurde*  
5 *genannt)* Bezirk.

6 I: Ist es eine aufgeschlossene Schule, beispielsweise offen für neue pädagogische  
7 Konzepte?

8 D: Ja, wir sind sehr offen. Wir haben auch ein Modulsystem, das heißt wir haben  
9 verschiedene, also ab der Oberstufe gibt es auch viele Wahlmodule. Da haben wir  
10 eben auch, gottseidank mittlerweile, das Modul Yoga. Haben auch ganz andere tolle  
11 Wahlmodule von Kochen über Theater, also wirklich sehr viele, Physikolympiade,  
12 Schach, also wir haben wirklich sehr viele verschiedene Sachen und die Lehrer sind  
13 EHER MODERN UND OFFEN.

14 I: Eine Frage zu deiner Bildungsbiographie: Wie ist dein Bildungsweg verlaufen?

15 D: Ok, also ganz normal. Matura, dann Studium, Sprachen Französisch, Spanisch.  
16 Englisch habe ich auch einmal studiert, nicht fertiggemacht. Dann habe ich erst in Paris  
17 unterrichtet, dann habe ich in New York unterrichtet, dann bin ich in die Schule nach  
18 Wien. Nach zehn Jahren in der Schule in Wien habe ich dann noch zusätzlich Deutsch  
19 als Fremdsprache studiert, habe dann noch meinen Master gemacht neben dem  
20 Studium. Und dann habe ich irgendwann die Bikram-Yoga-Ausbildung gemacht. Dann  
21 war ich zwei Jahre nur im Yogabusiness. Und jetzt seit drei Jahren bin ich wieder  
22 zurück an der Schule und arbeite eigentlich mehr oder weniger full-time Yoga und  
23 Schule.

24 I: Du hast eine volle Lehrverpflichtung?

25 D: Plus voll im Yogabusiness im Moment.

26 I: Seit wann unterrichtest du in der Schule?

27 D: Also mein erstes Unterrichtsjahr das war *(überlegt)*. In Paris, das war 2003/2004.

28 I: Welche Sportarten machst du außer Yoga?

29 D: Außer Yoga gehe ich Schwimmen. Und ich fahr alles mit dem Fahrrad, aber da weiß  
30 ich nicht ob das als Sport zählt (*lacht*).

31 I: Und hast du irgendwann Leistungssport betrieben?

32 D: Naja, nein. Also nur ganz kurz als Jugendliche Volleyball. Aber dann war ich eher  
33 faul und unsportlich. Und gut, man muss zu meiner Geschichte aber dazusagen, ich  
34 habe von Kindheit an ziemlich viele Fehlstellungen immer gehabt. Mir hat man eher  
35 Turnen und das alles verboten. Also ich habe Hüftdysplasie und ein Wirbel zu viel, das  
36 linke Bein kürzer, und ich habe mein Leben lang unter Schmerzen gelitten muss man  
37 dazusagen. Mit Sechzehn bin ich mit dem Buckel dahergekommen. Und man hat mir  
38 immer gesagt ich muss operieren. (*Nebengeräusch: Trinkflasche fällt um*). Knie  
39 operieren, meine Hüften, ich weiß nicht wie oft man mir das schon gesagt hat. Und ich  
40 habe als Kind schon einmal Yoga probiert und es war für mich schrecklich, weil ich  
41 konnte mich einfach nie bewegen. Und mit Mitte zwanzig bin ich aus dem Bett  
42 gekrochen, weil ich nie gerade aufstehen konnte, sozusagen, ja. – Also habe ich mich  
43 immer aus dem Bett geschleppt. Also ja, ich war nicht so sportlich. Ich meine,  
44 Schwimmen gehe ich seit zwanzig Jahren fast täglich, ja das schon, aber ohne dem  
45 Schwimmen hätte ich es gar nicht gepackt mit meinen Schmerzen.

46 I: Und das hat sich dann alles aufgelöst? Hast du eine Therapie begonnen?

47 D: Naja, also hundert Mal hat man mir irgendwelche Spritzen, Kuren und  
48 Physiotherapie und ich weiß nicht was alles gegeben, und eine Freundin hat mir dann.  
49 (*Pause*). Aber das kommt dann zur Yogageschichte oder soll ich es jetzt erzählen?

50 I: Also ja. Weil meine nächste Frage wäre sowieso jene nach deiner Yogaerfahrung  
51 gewesen, und wie du auf Yoga gestoßen bist.

52 D: Na gut, dann passt das ja eh. Also irgendwann hat eine Freundin zu mir gesagt:  
53 „Da gibt es dieses *Hot-Yoga*, dieses *Bikram-Yoga*, das musst du ausprobieren“. Und  
54 ich immer so: „Nein, Yoga. (*macht abwertende Geräusche*). Das ist das Schlimmste.  
55 Keinen Bock!“.

56 I: Das war dann mit zwanzig Jahren?

57 D: Nein, das war dann schon mit Mitte Zwanzig. Genau. Und ich so: „Nein, na sicher  
58 nicht“. Und irgendwann habe ich dann gesagt: „Ok, ich komm halt mit“. Und dann bin

59 ich da drinnen gestanden in dem Yogaraum hier in diesem Studio, da hat es gerade  
60 aufgemacht. Und dann habe ich mir nur gedacht: „Die sind ja gestört, wie kann man  
61 das überhaupt nur machen?“. Und dann bin ich raus, und habe mich aber irgendwie  
62 gut gefühlt. In der Nacht bin ich dann aufgewacht und mir tat alles weh und dachte nur:  
63 „Oh Gott, was ist mit mir passiert?“ Dabei hatte ich nur einen Muskelkater. Und, na eh.  
64 Und dann bin ich halt mit der Freundin immer wieder gegangen, wir haben dann gesagt  
65 „den ersten Montag im Monat gehen wir zu Bikram“, und dann irgendwann sind wir  
66 jeden zweiten Montag und dann jeden Montag und irgendwann habe ich dann  
67 gemerkt, also, irgendwann haben ich dann mehr angefangen, also so richtig intensiv  
68 habe ich dann 2009 begonnen, also vor zehn Jahren ungefähr. Und da habe ich dann  
69 echt angefangen mehr oder weniger täglich zu gehen. Und das war irgendwie so ein  
70 Schlüsselerlebnis. Das war eines Tages, ich lieg im Bett und dann will ich so aufstehen.  
71 *(dreht sich hin und her)*. Und. *(Text fehlt, undeutlich)*. „Wow, ich kann grad aufstehen“,  
72 und habe ich mir gedacht: „Oh, das Yoga wirkt wirklich“. Also so habe ich begonnen  
73 mit Yoga.

74 I: Ab dem Zeitpunkt hast du es einmal in der Woche betrieben?

75 D: Na, einmal am Tag. *(lacht)*.

76 I: Also intensiv.

77 D: Also sagen wir einmal so, ab 2011 oder so, habe ich dann begonnen mit täglich  
78 Yoga und täglich Schwimmen. Und da hat sich irre viel, also – geändert bei mir, also  
79 auch im Körper. Die Ärzte haben das gar nicht glauben können. Und was da alles  
80 wirklich passiert ist, also ich glaube wirklich an diese Serie. Ich meine, über Bikram  
81 kann man sagen was man will, aber ich glaube echt an diese Serie. – Und es hat mir  
82 irrsinnig viel geholfen. Ich habe dann eben nebenher ja noch full-time Schule und noch  
83 ein Studium gemacht, und es hat mir echt super geholfen, auch zum Stress abbauen.  
84 Also so. *(seufzt)*. Nach einem vollen Tag, nur hierher und Kopf frei kriegen, also es war  
85 echt. *(Pause)*. Also es hat mir oft das Leben gerettet. Und deshalb denke ich mir auch  
86 *(Text fehlt, undeutlich)*. An Tagen wo es so geregnet hat, ich bin depressiv zuhause  
87 am Lernen oder am Arbeit schreiben für die Uni, dann war ich immer froh, wenn ich  
88 hierherkommen konnte. *(Text fehlt, undeutlich)*. Und jetzt bin ich das. Hätte ich auch  
89 nicht gedacht, dass ich das jetzt bin, aber. Ich wollte auch nie Yoga unterrichten. Aber  
90 ja, ok. *(lacht)*.

91 I: Hast du außer Bikram-Yoga einen anderen Yogastil praktiziert?

92 D: Also wir haben hier in unserem Studio haben wir auch andere Yogasorten und die  
93 mache ich immer. Ganz am Anfang konnte ich das nicht mit meinen ganzen  
94 Fehlstellungen und Problemen, weil das normale Yoga ja schon eher fordernd ist, aber  
95 jetzt, wenn ich Zeit hab, freue ich mich immer, wenn ich es praktizieren kann, also  
96 irgendetwas Anderes, Ashtanga-Yoga, Hatha-Yoga, Yin-Yoga, alles halt. Wir haben  
97 die ganze Palette, Rücken yoga – also wann immer ich Zeit habe, dann mache ich  
98 irgendeine andere Klasse mit.

99 I: Wie sieht es mit Weiterbildungen aus?

100 D: Also jetzt gerade habe ich eine Pilates-Inferno Ausbildung in New York gemacht.  
101 Das ist jetzt gerade in Amerika total modern. Die ganzen ehemaligen Bikram-Studios  
102 haben das jetzt eingeführt. Und in Österreich, also wir haben es seit gestern am  
103 Stundenplan, und im anderen Studio gibt es das jetzt seit zwei, drei Monaten und die  
104 Bude wird dort eingerannt. (*lacht*). Aber das ist eine andere Geschichte.

105 I: Und im Yoga besuchst du auch Weiterbildungsangebote wie Workshops, Seminare,  
106 Kurse oder Kongresse?

107 D: Ja, klar. Wir müssen auch hier vom Studio aus – wir haben so eine Art (*Text fehlt,*  
108 *undeutlich*). Jetzt kommt sie dann eh wieder, also wir müssen dann immer wieder  
109 wirklich eine Woche intensiv. Und wir lernen auch, weißt du, die ganzen. Ich meine,  
110 ich habe von dem her eine Spitzenausbildung. So eine hohe Ausbildung, ich hatte  
111 eigentlich keinen auch hier. Ich meine, ich habe einen College Abschluss im Yoga  
112 gemacht. Also ich habe nicht nur so eine Larifari Ausbildung gemacht oder irgendwas.  
113 (*lacht*).

114 I: Inwiefern unterscheidet sich diese College-Ausbildung von einer klassischen  
115 zweihundert-Stunden-Yogalehrer-Ausbildung?

116 D: Unsere über fünfhundert Stunden. Wir haben auch auf der amerikanischen  
117 Universität einen Anatomietest ablegen müssen. Ich meine, das war eigentlich ein  
118 boot-Folter-Camp was wir gemacht haben. Aber das ist eine andere Geschichte dieses  
119 Bikram-Yoga. (*Pause*). Und hier jetzt von der Yogaschule aus – haben wir immer  
120 wieder, zum Beispiel, jetzt haben wir vor Kurzem wiedergehabt, eine Woche, da  
121 müssen wir jeden Tag, haben wir halt sechs Stunden wirklich Fortbildung. Was sagen  
122 wir den Leuten, wenn jemand Nackenprobleme hat? Jede einzelne Übung gehen wir

123 durch wie macht die Person diese anders mit Knieproblemen und so. Also, ich meine,  
124 das ist hier wirklich auf hoch professionellsten Level, ja. Und wenn du es mal schaffst  
125 hier zu unterrichten, dann ja. *(Pause)*. Das ist dann schon eigentlich mehr. Also, die  
126 Lehrer, die hier eigentlich sind mehr oder weniger – hat jeder fast einen Uni-Abschluss.  
127 Den *(Name wurde genannt)* lernen wir jetzt an, der hat aber auch die Ausbildung bei  
128 Bikram gemacht und macht es auch schon lang, aber ja. – Also und wir müssen, wir  
129 müssen uns ständig weiterbilden, ja. *(lächelt)*.

130 I: Hast du die gesamte Ausbildung in Amerika gemacht?

131 D: Nein, die habe ich in Thailand gemacht. Also zu meiner Yogageschichte, ist es ja  
132 so. Ich habe das Yoga so geliebt, das Bikram-Yoga. Und ich bin dann immer selber  
133 auch wenn ich gereist bin einfach irgendwo hin, wo ich das in den Ferien machen  
134 konnte. Und ich wollte das auch nie unterrichten. – Nur irgendwann, da war ich in  
135 Thailand, und zufälligerweise habe ich beim Bruder vom Bikram gewohnt. Und dann  
136 war, also das Bikram-Training war immer in L.A. davor, oder halt in Amerika, oder  
137 anderen Orten, aber viel war in L.A. Und ich wäre gar nicht auf die Idee gekommen.  
138 Und die haben dann irgendwann mal gesagt: „Ja, sie suchen gerade ein Hotel fürs  
139 Bikram-Training“. Und ich so: „Was, das ist jetzt hier in Thailand?“. Und ich war zu der  
140 Zeit echt schon kurz vom Burnout. Ja, du weißt schon, Schule, Studium und fulltime  
141 Yoga, und du weißt eh wie anstrengend das ist. Und dann war ich aber schon fast  
142 fertig mit allen Prüfungen und dann habe ich mir gedacht: „Na, ich nehme jetzt  
143 Bildungskarenz und schreib meine Masterarbeit dann. Und dann könnt ich mich auch  
144 fürs Bikram-Training anmelden, weil, ja drei Monate dauert das. Und es ist von Montag  
145 bis. Also du bist da in einem boot-camp. Du hast jeden Tag halt immer um. *(Pause)*.  
146 Acht in der Früh glaube ich – ja, da hast du eine Yogaklasse mit irgendeinen  
147 internationalen Lehrer, dann hast – drei Stunden Anatomie, dann hast – eine Stunde  
148 Mittagspause, dann hast – wieder drei Stunden Anatomie und dann hast – die Klasse  
149 mit Bikram um fünf, die dauert meistens zwei bis drei Stunden, je nachdem wie er  
150 gerade drauf ist. Und dann ab neun Uhr dreißig *(Anm. d. V. 21:30 Uhr)* hatten wir  
151 immer lecture mit ihm und nochmal posture-clinic, oder immer irgend sowas bis eins,  
152 zwei in der Nacht. Und dann, wenn er schlecht drauf war, mitunter jeden Tag fast,  
153 hatten wir dann müssen noch bis drei, vier Uhr morgens Bollywood-Videos anschauen,  
154 und das jeden Tag. Also du leidest voll unter Schlafentzug und – dir wird der Dialog  
155 dort so eingepresst. Das ist doch das Gute. Ja, weil ich mein mir, klopf auf Holz, ja,  
156 *(klopft mit der Faust auf den Tisch)* im Normalfall haut mich nichts um, ja, weil ich mein,

157 ich steh halt da drin (*zeigt mit der Hand auf den Übungsraum*) und dann kann ich auf  
158 Autopilot schalten, ja. Oder wenn ich in einer richtigen Bikram-Yoga-Klasse bin, und  
159 ich habe, was weiß ich, bin total verkatert oder mein Kreislauf, ja, egal was, mein  
160 Körper macht es einfach, ja.

161 I: Das heißt, du bist gefordert?

162 D: Nicht gefordert, das ist einfach nur Drill dort, das ist – Hammer, ja. Aber ich sag jetzt  
163 nicht, dass das gut oder schlecht ist. Aber das kann man halt nicht mit den anderen  
164 Yoga-Lehrer-Ausbildungen vergleichen, ja.

165 I: Wann hast du die Ausbildung gemacht?

166 D: 2014.

167 I: Und hast du dann gleich Yoga unterrichtet?

168 D: Naja, die Geschichte ist, ich wollte auch nie unterrichten. Ich habe diese Ausbildung  
169 (*Pause*). (*steht auf und dehnt sich*).

170 I: Nur für dich gemacht?

171 D: Genau, weil ich habe mir gedacht: „Ich mache jetzt eine Bildungskarenz und weil  
172 ich das Yoga so gern mag“, weil ich hab mir vorgestellt „ja das klingt ja eh gut jeden  
173 Tag zwei Yoga-Klassen, ich sitz da in irgendeinem coolen Ressort in Thailand, - lern  
174 ein bisschen Anatomie, ja“ also so habe ich mir das vorgestellt. Es war ein bisschen  
175 heftiger, aber – die waren alle, ich darf die Geschichten gar nicht erzählen. (*Pause*).

176 I: Nein, bleiben wir beim Unterricht. Wie ging es weiter?

177 D: Ja, ok. Also ich habe dann – nie unterrichten wollen. Bikram hat immer gesagt: „You  
178 go and teach in my studio in Phuket on Monday“. Und ich habe gesagt: „Nein sicher  
179 nicht“. (*flüstert*). Und dann bin ich nach Phuket und dann. (*Pause*). (*wechselt ihre*  
180 *Position und legt sich auf den Boden*). Ich wollte nur drei Tage Party machen. (*Pause*).  
181 (*dreht sich um die Achse und liegt mit dem Kopf weg vom Tisch, wo das Diktiergerät*  
182 *steht*). Und dann habe ich leider, meine Bankomatkarte hat es eingezogen und dann  
183 habe ich kein Geld gehabt. Und so bin ich dann zum Studio und habe gesagt „Ok, I  
184 think I have to teach now“. Und dann habe ich angefangen. (*Text fehlt, akustisch*  
185 *unverständlich*). Und ab dem Tag, wenn ich alle meine Klassen zusammenzähle, gab

186 es keinen einzigen unterrichtsfreien Tag mehr. Ich hatte am Tag zwei, drei Klassen  
187 oder so.

188 I: Ok, und seitdem unterrichtest du ständig? (*steht auf und platziert das Diktiergerät*  
189 *näher zum Kopf der befragten Person*).

190 D: Und seither unterrichte ich durchgehend, ja.

191 I: Auch wie du dann wieder zurückgekommen bist?

192 D: Also nein, ich war dann. Also ich habe dann in Thailand so viel gemacht, dass ich  
193 das Studio vom Bikram dort gemanaged hab, die ganzen neuen Lehrer ausgebildet,  
194 weitergebildet. Und dann bin ich irgendwann nach Bangkok, und hab dort, also ich  
195 habe mir zwei Jahre Schulfrei genommen, und hab dann in Bangkok ein eigenes  
196 Studio aufgebaut und so weiter und so fort. Und dann hat mich das schlechte  
197 Gewissen gepackt, weil ich mir gedacht hab: „Ich kann in der Schule nicht so lange  
198 wegbleiben“. Und bin dann zurück. Und das erste Jahr in der Schule war dann Horror.  
199 Da haben sie mich in so eine MMS gesteckt, und halt in der alten Schule, wo ich war,  
200 auch. (*Pause*). Aber da habe ich einen coolen Stundenplan gehabt, nur Montag bis  
201 Donnerstag. Dann bin ich eben am Wochenende immer, weiß ich, nach Zürich,  
202 München, überall dort hingeflogen zum Unterrichten. Und in den Ferien halt auch  
203 immer irgendwo. Keine Ahnung. Wo war ich da ein Monat? Im ersten Jahr war ich ein  
204 Monat in Puerto Rico, dann ein Monat in Biarritz am Unterrichten. Dann im zweiten  
205 Jahr, wo ich an der Schule war, war es auch so. Hier, also in dem Studio (*zeigt mit der*  
206 *Hand auf den Übungsraum*) habe ich halt zwei, drei Fixklassen unter der Woche  
207 gehabt. Und einmal im Monat am Wochenende, genau. Und. (*Pause*).

208 I: Alles neben der Schule?

209 D: Ja, alles neben der Schule halt. Jetzt ist es so, dass ich einen schlechten  
210 Stundenplan in der Schule habe, Montag bis Freitag, jetzt fallen diese ganze travelling-  
211 Geschichten natürlich eher weg. Jetzt bin ich halt nur in den Ferien weg. Und das  
212 schränkt dich halt schon sehr ein. Jetzt unterrichte ich halt hier (*Anm. d. Autors, in*  
213 *diesem Studio*) sehr viel. Ich habe jetzt Montag eine Fixstunde, Mittwoch, Donnerstag,  
214 Samstag, Sonntag. (*Text fehlt, akustisch unverständlich*). Fünf Mal die Woche. Also  
215 Samstag, Sonntag immer zwei Klassen hintereinander.

216 I: Was bedeutet Yoga allgemein für dich? Welche Philosophie steht für dich dahinter?

217 D: (*überlegt*).

218 I: Du hast schon zuvor angedeutet, dass Bikram-Yoga positiv auf die Gesundheit wirkt.  
219 Ist das dein Zugang?

220 D: Ja, eh. Also für mich. Es gibt ja so viele Menschen, die sagen: „Yoga ist life-style“.  
221 Und keine Ahnung. Also für mich gehört es einfach wie Zähneputzen zum Tag dazu,  
222 zu meinem Leben, ja. Ohne dem, dass ich Yoga mache, kann ich kaum existieren, weil  
223 dann kommen die Beschwerden. Also es tut mir einfach voll gut. Es bringt mich  
224 herunter, ja. Es macht mich selber ruhig. (*Pause*). Ich spüre mich. Ich habe auch  
225 mittlerweile gelernt, also viele Sachen kann man sich selber heilen. Also für mich ist  
226 es, was total Wichtiges und ich bin dankbar, dass ich das Yoga an sich kennen gelernt  
227 habe. Ich meine, dass es im Yogabusiness und alles rund herum, das ist manchmal  
228 sehr mühsam ja, aber so bin ich total froh, ja, weil das hat mir so viel Schmerz und  
229 Sachen genommen, ja, die ich früher hatte. Ich meine, jetzt gerade habe ich auch  
230 Schulterschmerzen. (*Pause*). ABER wenn ich, man kann sich das gar nicht vorstellen,  
231 was ich früher für Schmerzen hatte, ja. Also das ist so hundert und eins, ja. (*Text fehlt,*  
232 *akustisch unverständlich*).

233 I: Ok, dann sind wir jetzt beim Unterrichten in der Schule. Es geht im Allgemeinen um  
234 die Didaktik und die Methodik deines Unterrichts. Wie planst du deine Stunden, welche  
235 Inhalte sind dir wichtig und welche Ziele verfolgst du?

236 D: Also dadurch, dass ich jetzt nicht das Wahlmodul habe, ich habe jetzt nur, unter  
237 Anführungszeichen nur, ich habe es jetzt durchgesetzt, in der Nachmittagsbetreuung  
238 habe ich einmal die Woche Yoga. Da können die Kinder, einfach wenn sie Lust haben,  
239 können sie kommen. Das ist meistens eine kleine Gruppe. Und dann schaue ich  
240 einfach je nach Gruppe, ja also, eben nach Wetter. Also das mache ich ziemlich  
241 spontan, wie die Kinder gerade drauf sind. Manchmal merke ich sie brauchen etwas  
242 Ruhigeres, dann mache ich irgendetwas ruhigeres, dann wenn schönes Wetter ist  
243 gehen wir hinaus und machen Sonnengrüße, ja. (*Pause*). (*Text fehlt, akustisch*  
244 *unverständlich*). Also was ich immer mache, am Beginn mache ich immer den halben  
245 Mond, weil da wärmst du halt die Wirbelsäule auf, dann mukha pashasana, um Arm-,  
246 Beinmuskulatur aufzuwärmen, needle pose, um die Gelenke aufzuwärmen. Und dann  
247 einfach je nachdem, ja, wie die Kinder sind, was heute ansteht.

248 I: Also du wählst die Inhalte in der Stunde aus, nach der jeweiligen Verfassung der  
249 Schüler und Schülerinnen?

250 D: Genau, und dann machen wir das eben so. Und das sind aber die Kleinen.

251 I: Wie alt sind die Kleinen?

252 D: Die sind zehn, elf. Was ich aber auch gemacht habe in der Schule, und was mich  
253 total wundert, ich habe dann auch schon. *(Pause)*. Möchtest du etwas fragen?

254 I: Nein, bitte erzähl weiter.

255 D: Na, was ich auch gemacht habe, zum Beispiel am Ende des letzten Schuljahres,  
256 hat mich der Schulsprecher gefragt: „Frau Professor, Sie unterrichten ja Yoga“. Habe  
257 ich gesagt „Ja, ja“. „Können wir das am Schulfest anbieten“. Habe ich gesagt „Na, ja  
258 klar“. Dachte da melden sich fünf, sechs. Und dann haben sich achtzig Leute  
259 angemeldet. ACHTZIG. Dann habe ich die in zwei Gruppen geteilt und bin jeweils mit  
260 vierzig Leuten raus an *(Ort wurde genannt)* und habe das Bikram-Programm  
261 durchgemacht, ja. Also weißt eh, die Übungen sind halt so gut, ich meine es gibt kein  
262 besser durchdachtes System. Ich meine, der Bikram was der da geleistet hat, der hat  
263 einfach aus diesen Hatha-Yoga-Übungen sechszwanzig zusammengestellt,  
264 vorwärts, rückwärts, seitlich. Also du bearbeitest alle die inneren Organe – und das  
265 war so cool. Und den Kindern hat es so gefallen und haben immer gefragt: „Warum  
266 unterrichten Sie nicht Yoga?“. Und ich habe auch schon Klassen, damals war es eine  
267 vierte Klasse, dreizehn, vierzehn, und einige Burschen habe ich hierher mit ins Studio  
268 genommen. Dann haben wir hier auch vorderes Bikram-Yoga, also nur ein Feld und  
269 so. Du, die schwärmen heute noch, die sind jetzt in der fünften Klasse und die melden  
270 sich jetzt alle für das Modul Yoga an. Und das finde ich so cool. Ich meine, ein paar  
271 waren dabei, die „ihh“ und so, aber denen hat es echt gefallen und die wollen sogar  
272 jetzt Hot-Yoga machen, ja. Die würden sogar hierherkommen, ja. *(Pause)*.

273 I: *(Text fehlt, akustisch unverständlich)*.

274 D: Und was ich noch mache in meinem Unterricht, im Französisch-Unterricht zum  
275 Beispiel immer wieder, wenn ich merke, die Kinder sind unaufmerksam *(klatscht in die*  
276 *Hände)*: „Let’s go! Aufstehen, Yoga!“. Und dann machen wir halt einen halben Mond  
277 oder so.

278 I: Wie lange dauert das dann?

279 D: Ja, kurz, fünf Minuten, zehn vielleicht. Dann mache ich halt den halben Mond, mal  
280 die Wirbelsäule in jede Richtung biegen und dann geht's schon wieder, ja. Also das  
281 mache ich schon oft. Und sie wissen es schon, ja.

282 I: *(Text fehlt, akustisch unverständlich)*.

283 D: Genau. Und manche fordern es sogar. „Frau Professor, ich glaube wir müssen jetzt  
284 Yoga machen“. Dann sag ich nur: „Ja, ok“. *(lächelt)*. Also das hilft schon sehr viel, ja.  
285 *(steht auf, geht Richtung Empfangspult und verweilt für einen Moment am Computer)*.  
286 Ja, ich hör dich schon.

287 I: Also ich habe da ganz gute Übungen gefunden, die sich für den Einsatz in der Klasse  
288 eignen. Wir haben im Zuge eines Seminars am Institut für LehrerInnenbildung einen  
289 Praxisteil mit kurzen Bewegungsabfolgen für den Klassenunterricht erstellt, und da  
290 haben wir auch Übungen aus dem Sitz-Yoga eingebaut. Die Idee ist, die Schüler und  
291 Schülerinnen nach intensiven Phasen des Lernens sich kurz entspannen zu lassen  
292 und so wieder zu aktivieren für einen weiteren Unterrichtsteil. Nicht immer ist dafür ein  
293 Turnsaal, ein extra Raum oder Matten erforderlich.

294 D: *(kommt wieder zurück zum Tisch und setzt sich am Boden)*. Genau, da gibt es viele  
295 verschiedene Sachen. Also, ich mache es einfach, weißt du bei meinem Yoga, das ist  
296 so, das liebe ich auch am Bikram, weil du brauchst nur deinen Körper. Du brauchst  
297 nicht Bibabo und Dings *(zeigt auf verschiedene Materialien in der Umgebung)*, weil  
298 das Prinzip von dem Yoga ist immer „Jeder Tag ist anders. Du arbeitest genau mit  
299 deinem Körper von heute.“ Und wenn ich mir denke, ich konnte früher mich nicht nach  
300 vorne beugen, und jetzt kann ich mich sogar vorwärtsbeugen. *(beugt sich nach vorne  
301 und berührt mit der Stirn die Beine)*. Jetzt habe ich zehn Jahre Vorwärtsbeugen geübt,  
302 jetzt muss ich Rückwärtsbeugen üben, ja. Und dann geht es einfach mal super diese  
303 Übung, dann wieder mal nicht, dann kannst du dir überlegen „was stimmt bei mir  
304 psychisch heute nicht“, oder auch „Ok, ich habe da heute eine Verspannung, vielleicht,  
305 was weiß ich, habe ich wiederum zu viel am Schreibtisch gesessen“. *(Text fehlt,  
306 undeutlich)*. Das merkst halt alles. Und desto mehr, dass du. *(Pause)*. Gerade das  
307 Bikram-Yoga macht das, desto besser lernst du deinen Körper kennen, weil es immer  
308 die selben Übungen sind, ja. Und du kannst dich da halt einfach so gut beobachten  
309 und ja, wie man es weitergibt. Also, ich sag, ich bin auch immer offen für andere  
310 Yogastile, aber – selbst in der Schule, ich merke halt das wirkt. Ich habe jetzt auch  
311 eine Pensionistin, immer Freitagabend im Fitnessstudio *(Name wurde genannt)*, und

312 da mache ich auch diese Übungen und die ist total happy, und da geht so viel weiter.  
313 Ich habe dort einen fünfundsiebzig jährigen Mann, der ist so geil, der ist gekommen  
314 und der konnte die Brücke, also den Bogen, und der konnte nur mit einer Hand greifen  
315 und jetzt kann er mit beiden. Nach so kurzer Zeit. Ich meine, dieses System ist der  
316 Hammer. Aber natürlich für super-hyper-flexible Leute, die keine gesundheitlichen  
317 Probleme haben, ist es vielleicht ein bisschen langweilig.

318 I: Wieder zurück zur Schule. Seit wann unterrichtest du Yoga in der Schule?

319 D: Also seitdem ich zurück bin. *(Pause)*. Jetzt bin ich schon wieder zurück. *(Überlegt)*.  
320 Ja, seit dem Schuljahr 2016/17.

321 I: Seit 2016 also hast du das Wahlfach Yoga?

322 D: Das haben wir leider erst seit dem Vorjahr. Die anderen Sachen habe ich eben von  
323 vorn herein gemacht.

324 I: Wie hast du das damals eingebaut, wenn du kein Wahlfach hattest?

325 D: Es war, also wie gesagt, was weiß ich, die Kinder haben mich gefragt. Also im  
326 Unterricht habe ich es sowieso immer gemacht, Spanisch oder Französisch, das habe  
327 ich vorher auch schon gemacht. „So, wir stehen jetzt auf und machen Yoga“. *(Pause)*.  
328 Und als ich zurückkam *(Anm. d. Autors. aus Thailand nach der Ausbildung)*, du kennst  
329 ja die Projektstage am Schulschluss, da habe ich Yoga also immer angeboten. Dann  
330 bin ich mit einer Gruppe ins Studio. Das haben wir öfters gemacht. Oder dass sie vom  
331 Turnunterricht hergekommen sind, dann bin ich halt auch mit.

332 I: Welche Form hat sich da am besten bewährt? Du hast vieles ausprobiert und wie  
333 eignet sich deiner Meinung nach, der Einsatz von Yoga am besten? Im Wahlfach ist  
334 es ja wöchentlich, also regelmäßig, im Gegensatz im Rahmen der Projektstage. In der  
335 Klasse findet die Einheiten nur kurz statt, im Vergleich zum Wahlpflichtfach, bei dem  
336 du vielleicht weiterkommst.

337 D: Also ich finde es schon super, wenn man es wöchentlich einmal macht. Das ist ein  
338 Traum. Es ist halt schade, dass ich das jetzt nicht unterrichten kann. Aber die *(Namen*  
339 *wurde genannt)* macht das auch super. Es ist sogar übergebucht. Es würden sich  
340 sogar zwei Module ausgehen. Also bei uns ist es jetzt echt sehr beliebt, und eben viele,  
341 die waren dann eben auch auf diesen Projekttagen mit mir oder waren hier *(Anm. d.*  
342 *Autors. im Studio)*, oder dann am Schulschluss. Denen hat es so getaugt, die wollen

343 das machen. Und es ist total schön, ja. Und was das Lustigste ist, dass das  
344 fünfzehnjährige Burschen sind, die. Wo ich mir am Anfang gedacht habe, „Die lachen  
345 jetzt“. (*lacht übertrieben*). Weil am Anfang habe sie immer gesagt „Oh Gott, Strafe,  
346 jetzt müssen wir Yoga machen“, und jetzt sagen sie „Dürfen wir bitte wieder mit  
347 machen“. Also das ist total lustig, wie sich das geändert hat.

348 I: Gibt es für dich irgendwelche Unterschiede im Yogaunterricht hinsichtlich des  
349 Geschlechts? Du hattest ja auch Burschen? Musstest du dabei irgendetwas mehr  
350 beachten? Oder hinsichtlich des Alters?

351 D: Nein, also es gilt im Yoga egal wie alt, egal wie jung, du kannst es immer machen.  
352 Was mir extrem auffällt, was sehr erschreckend ist, ist, dass, wenn ich die junge  
353 Generation jetzt anschau, die können alle kaum die Ellbogen gerade machen, weil  
354 die haben die haben solche Handy-Arme (*streckt ihren Arm aus und beugt ihn*). Das  
355 fällt mir irrsinnig auf. Weil desto jünger die sind, desto verkürzter sind sie. Ich habe  
356 jetzt kürzlich in Deutschland unterrichtet, also im Studio, da ist auch eine Schulklasse  
357 vorbeigekommen, und da auch, die können alle nicht mehr die Hände gerade machen.  
358 Wenn ich bei meine Pensionisten gehe, die können das noch. (*lächelt*).

359 I: Wie unterscheidet sich der Yogaunterricht im Studio von jenem in der Schule?

360 D: (*überlegt*).

361 I: Also einerseits vielleicht die Freiwilligkeit?

362 D: Naja, also freiwillig sind sie ja auch in der Schule im Wahlmodul. Wir haben viele  
363 coole Module und da können sie ja wählen. Es ist halt etwas anderes hier in diesem  
364 Studio, da hast du zahlende Klienten, die kommen und. (*Pause*).

365 I: Motiviert sind?

366 D: Auch nicht immer, ja. Also viele kommen halt einfach auch weil sie gestresst sind  
367 von der Arbeit, weil sie Beziehungsprobleme mit ihrem Freund haben. Ich meine,  
368 natürlich haben wir hier besseres Publikum, weil eine Klasse kostet (*Text fehlt,*  
369 *unverständlich*). Und viele kommen, weil sie hier ihr zweites Zuhause haben. Ich  
370 meine, wie gesagt, mir hatte es auch manchmal das Leben gerettet, weil ich mir  
371 gedacht habe „Dunkler regnerischer Tag, alles grausig und ich soll meine Masterarbeit  
372 schreiben“. (*seufzt*). Und da war ich froh, dass ich dazwischen hierherkommen konnte.  
373 (*steht auf und geht zum Empfangstisch*). Ja, rede nur weiter.

374 I: Und welche Unterschiede gibt es hinsichtlich des Alters im Unterrichten in der Schule  
375 und im Studio? Verwendest du zum Beispiel andere Inhalte, machst du leichtere  
376 Übungen, Vereinfachungen?

377 D: *(kommt wieder zurück und setzt sich am Boden)*. Nein, gar nicht. Die sind so viel  
378 besser. *(Anm. d. Autors.: die Kinder und Jugendlichen)*. Wenn du mal Babys  
379 anschaust, oder Kinder, die meisten Positionen, die wir hier machen, konnten wir alle  
380 als Kind. Und das lernst du dann wieder. Ich meine, manchmal mache ich bei meinen  
381 Schülern in der Schule bei den jungen, da sage ich denen „He, wir machen die  
382 Aufwärmfolge, und dann sind wir alle warm“. Und dann darf jede von ihnen etwas  
383 vorführen. Bitte, die können Sachen. Und dann müssen sie das alle nachmachen. Da  
384 stehe ich an, ja. Das ist dann Wahnsinn. Weißt du, die Kinder können das ja alles noch.  
385 Nur, desto älter du wirst, desto mehr verlernst du es. Und eben dann bei den  
386 Jugendlichen, die so vierzehn, fünfzehn, sechzehn sind, da merke ich dann die  
387 Verkürzungen. Da fängt es dann halt an. Und deshalb finde ich es cool, dass *(Pause)*.  
388 Dass sie sich jetzt interessieren.

389 I: In welchem Alter ist Yoga am geeignetsten in der Schule deiner Meinung nach?

390 D: Immer. Ich finde immer. Meine Nichte hat jetzt auch angefangen mit Baby-Yoga mit  
391 zwei Jahren. Die sind einfach, weißt du, die können das noch alle. Und wenn du als  
392 Kind schon mit Yoga beginnst, dann verlernst du es auch nie. Und wir müssen es im  
393 Alter, weil wir nie etwas gemacht haben, wieder erlernen, eigentlich die Sachen, die  
394 wir schon einmal konnten. Also schau den Kindern zu, wie sie daliegen. Also wenn du  
395 Yoga kennst, und du siehst Kinder, wie sich die bewegen. Das Kind meiner besten  
396 Freundin das steht, immer wenn es müde ist, immer so da, im Hund. So oder so.  
397 *(nimmt eine Yogaposition ein)*. Die machen das immer die Kinder. Und wir müssen es  
398 danach wieder hart erarbeiten.

399 I: Die Beweglichkeit ist also ein Kriterium im Yogaunterricht das du beachtest?

400 D: Ja, natürlich. *(Text fehlt, akustisch unverständlich)*. Bei den Kindern eben die  
401 Zehnjährigen sind einfach noch beweglicher als die Älteren. Die Älteren hören  
402 vielleicht besser zu und sind konzentrierter, wenn sie es machen wollen, ja, wenn du  
403 sie nicht zwingst, ja, also wenn es so auf der freiwilligen Basis ist. Aber meistens von  
404 der Beweglichkeit sind die Kleinen viel, viel besser. Also zwischen zehn und zwölf sind  
405 die viel besser, oder eben noch kleinere. *(Pause)*. Ich habe gestern, das war so lustig,

406 da hat eine Frau ihre Tochter mitgenommen, die ist, glaube ich, elf, und die hat (*Text*  
407 *fehlt, akustisch unverständlich*) mitgemacht, und hat das aber eigentlich super  
408 gemacht. Ich war nur hier um aufzupassen. Und dann habe ich gesagt „Ja, danach um  
409 12.30 Uhr ist noch die Inferno-Klasse“. Klar wollte sie mitmachen, die ist dann nur noch  
410 bei mir gehängt, und hat voll Spaß gehabt.

411 I: Also machst du überhaupt keine Unterschiede in der Wahl der Methoden, der Inhalte  
412 oder der Intensität hinsichtlich des Unterrichts im Studio und der Schule?

413 D: (*Überlegt*).

414 I: Dahingehend, dass du bei den jüngeren SchülerInnen etwa anstatt des Übens der  
415 kompletten Positionen, diese etwa in Form einer Bewegungsgeschichte verpackst,  
416 oder ausschließlich bestimmte Asanas übst, die nicht viel Kraft erfordern?

417 D: Manchmal habe ich das schon gemacht. Also es gibt diese spielerischen  
418 Verpackungen und so. (*Pause*).

419 I: Es gibt ja mittlerweile auch eigene Kinder-Yoga-Ausbildungen, die in diese Richtung  
420 gehen.

421 D: Ja, also ich habe so ein Buch, und dann mache ich manchmal auch diese  
422 Yogageschichten und die Sonnengrüße, usw. Aber weißt du, ich glaube das kommt  
423 auch auf die Persönlichkeit drauf an. Es gibt ja auch die Lehrer in der Schule, die mit  
424 tausend Spielen und Lernspielchen und weiß nicht was alles machen. Aber du musst  
425 die Persönlichkeit dazu sein. Und ich bin nicht so eine Persönlichkeit dafür. Bei mir  
426 kommt es, also das habe ich schon gemerkt, ich probiere das, ich mache das auch  
427 manchmal mit diesen Geschichten und so, aber bei mir kommt das einfach  
428 authentischer rüber, wenn ich halt einfach ich bin. Dann sag ich „He, das machen wir  
429 jetzt, und jetzt machen wir einen halben Mond und so und so“, aber sage das dann  
430 auch wirklich so an und das zieht auch bei den Kindern.

431 I: Das heißt Authentizität spielt auch eine gewisse Rolle?

432 D: Es ist wichtig, dass man sich nicht verstellt. Dass du einfach das, was du verkaufst,  
433 egal wem, dass du das bist. Wir haben hier auch Family-Yoga und Kinder-Yoga, und  
434 das ist total cool, ja. Die machen tolle Sachen, ich schaue ihnen zu und denke mir:  
435 „genial“. Aber es ist nicht so meine Art, ja. Aber lustigerweise, ich gehe zu Freunden  
436 nachhause, und die haben Kinder, und die sagen immer: „(*Name wurde genannt*)

437 machen wir Yoga“. Und dann ich zu den Kindern: „Ja, mach du was vor“. Und die  
438 machen dann den Hund und den mache ich nach. Mit den ganz kleinen mache ich das  
439 wirklich noch so, ja. *(Pause)*.

440 I: Warte kurz. *(schaut in seinen Unterlagen)*.

441 D: Ich mache schnell die Heizung an. *(steht auf und geht in Richtung des*  
442 *Übungsraumes)*.

443 I: *(Pause)*.

444 D: Kannst mich schon weiterfragen. *(kommt zurück und legt sich auf den Boden)*.

445 I: Welche Unterrichtsmaterialien setzt du ein, und verwendest du etwaige Hilfsmittel in  
446 der Schule?

447 D: Nein, gar nicht.

448 I: Weder Block, noch Decke und auch keine Matten?

449 D: Matten haben wir. Also Matte braucht man für Yoga immer.

450 I: Habt ihr spezielle Yogamatten, oder die üblichen Gymnastikmatten?

451 D: Die Schulmatten halt.

452 I: Und Spiegel verwendet ihr auch nicht?

453 D: Nein, das haben wir alles nicht. Deshalb würde ich lieber hierherkommen eines  
454 Tages.

455 I: Aber auch keine Kerzen, Musik oder Klangschalen?

456 D: Nein, eigentlich nicht. Also manchmal mache ich hier die music-class und würde  
457 auch mit den Kindern *(Anm. d. Autors: in der Schule)* eine music-class machen, also  
458 das schon. Aber, wie gesagt, ich bin einfach, weißt du. *(Pause)*. Mich nervt dieses  
459 ganze Firlefanz Yoga, und es gibt die hundertfünfzigtausend Millionen Siegel und das  
460 und das, dann brauche ich das Dingsl und dann das. *(Stimme erhöht)*. Es ist sehr  
461 schön, ja. Und ich gehe auch gerne manchmal in solche Yoga-Klassen, ja, aber für  
462 mich ist es einfach so viel, einfach körperliche Gesundheit, Geist frei kriegen, ja, und  
463 so weiter und so fort. Das ist es für mich einfach, und man braucht nicht dieses  
464 Firlefanz, ja. Weil ich meine, sonst kann ich es ja auch nicht im Unterricht *(Anm. d.*  
465 *Autors: im Sprachunterricht in der Klasse)* integrieren. Ich meine, ich sage einfach: „He

466 Kinder!“ (*klatscht in die Hände*) „Aufstehen! Halben Mond!“. Dann wissen sie schon,  
467 stehen sie alle da. „Ok, alle mit dem Kopf. Kreuzt die Finger rechts, links, recht, links.“  
468 Und dann machen wir das, und das reicht. „Und dann fang hinten blablabla“, dann  
469 haben wir einmal die Wirbelsäule durchgedehnt (*pfeift*), und dann könne sie sich  
470 wieder setzten und geht schon.

471 I: So integrierst du Yoga also im Sprachunterricht in der Klasse zwischendurch. Gibt  
472 es da einen bestimmten Ordnungsrahmen, bestimmte Verhaltensregeln,  
473 Sicherheitsaspekte oder dergleichen? Wie sieht die Organisationsform aus, in der  
474 Klasse?

475 D: (*Pause*).

476 I: Macht ihr einen Kreis oder wie hier im Studio, dass du ganz vorne bist? Hast du eine  
477 fixe Position im Raum oder bewegst dich und kontrollierst die einzelnen Ausführungen  
478 der SchülerInnen?

479 D: Ja, also so und so. Also in der Klasse ist es vorgegeben. Da stellen wir nicht  
480 großartig viel um, das würde viel zu viel Zeit kosten. Ich gehe mit den Kindern aber  
481 auch an die (*Name des Ortes wurde genannt, im Freien*), im Sommer, und da stehe  
482 ich dann so, dass sie mich alle sehen. Aber das wechselt, wie es grad passt. Wir  
483 machen immer erst die ersten drei Übungen, das wissen sie schon, um alles  
484 aufzuwärmen und dann ist es immer eher spontan, ja. Ich habe da halt die Chance im  
485 Freifach, dass ich ein bisschen frei bin, und dann sehe ich wie die Kinder drauf sind.  
486 Manchmal mache ich es dann wirklich ganz strikt und ich bin vorne und mache vor und  
487 alle machen nach, oder wir sind im Kreis und jeder macht etwas vor. Oder wir machen  
488 eben diese Spiele, Sonnengrußspiele und so weiter und so fort, ja.

489 I: Ihr habt also nicht einen fixen Ort, einen Raum den ihr benützen könnt?

490 D: Wir haben eigentlich schon einen Raum, das ist der Festsaal, da haben wir genug  
491 Platz.

492 I: Wie sind die Reaktionen in der Schule von den SchülerInnen? Sind die durchwegs  
493 positiv oder gibt es auch negative Äußerungen?

494 D: Ja, weil es halt freiwillig ist, kommen die ganz gern.

495 I: Gibt es Unterschiede zwischen Burschen und Mädchen, bzw. von den Älteren und  
496 Jüngeren?

497 D: Also mich hat es erstaunt, dass die Burschen das eigentlich, die vierzehn-,  
498 fünfzehnjährigen, total aufgeschlossen sind und das voll gern mögen und die Mädls  
499 dann mit vierzehn, fünfzehn eher so nein, ja. Also das ist komisch, ja, wirklich komisch.  
500 Also das ist mir jetzt schon ein paar Mal aufgefallen. *(Pause)*.

501 I: Gibt es einen Bedarf an Yoga in der Schule deiner Meinung nach?

502 D: Ja, absolut.

503 I: Inwiefern?

504 D: Naja, also ich sehe ja schon, dass die Kinder viel am Handy sitzen. Die sind einfach  
505 schon sehr früh, also gerade jetzt, die haben also schon, früher war es immer der  
506 Tennisarm von dem man gesprochen hat, dann der Mausarm *(Anm. d. Autors: Eingabegerät eines Computers)*, jetzt haben die alle einen Handyarm. Die können sich  
507 teilweise echt nicht mehr bewegen dann die Älteren also ja. Jetzt war ich gerade mit  
508 so Siebt-, Achtklässlern in der Schweiz, und dann habe ich auch, die sind alle schon  
509 so buckelig dahergekommen, und dann habe ich auch am Abend immer gesagt „So  
510 und jetzt machen wir noch Yoga“. Und sie machen es dann eigentlich eh ganz gern,  
511 lustigerweise. Bei uns in der Schule ist ein positives Echo da. Warte ich muss einmal  
512 kurz rausschauen ob schon wer da ist. *(geht zur Eingangstüre und ruft den Namen eines Kollegen)*.

515 I: Ja bitte.

516 D: Geht schon wieder. *(geht zum Empfangstisch)*.

517 I: *(steht auf und bewegt sich mit dem Aufnahmegerät zum Empfangstisch)*. Wie wird  
518 Yoga bei euch im Kollegium aufgenommen? Wie nehmen es andere LehrerInnen  
519 wahr?

520 D: *(ist am Computer beschäftigt)*.

521 I: Wissen die anderen Kollegen und Kolleginnen überhaupt davon, dass du Yoga  
522 unterrichtest?

523 D: Manche wissen es, also ich kann nur sagen. *(Pause)*.

524 I: Sind sie positiv gestimmt gegenüber dem Yogaunterricht, negativ oder ist es ihnen  
525 egal?

526 D: Eigentlich schon, ja.

527 I: Gibt es also keine Widerstände?

528 D: Nein, also die sind alle sehr dafür. Also ich meine, es gibt schon ein paar, die halt  
529 so. Ja, aber das ist ja egal. Aber, lustigerweise, die meisten, also es haben schon sehr  
530 viele bei mir hier das probiert, das Yoga. Die kommen auch regelmäßig. Die  
531 Turnlehrer, die kommen auch regelmäßig, also das ist eigentlich ziemlich cool.

532 I: Merkst du oder andere KollegInnen irgendwelche positive Auswirkungen auf die  
533 Kinder und Jugendlichen vom Yogaunterricht?

534 D: (*Überlegt*).

535 I: Ich meine, ganz subjektiv, intuitiv gesprochen.

536 D: Lustigerweise, desto öfters sie es machen, desto mehr fordern sie es dann wieder  
537 im Unterricht, weil sie einfach sagen: „Das ist so angenehm“. Also von dem her ist  
538 schon ein Bedarf da, ja. Also ich finde es wichtig, dass es integriert wird.

539 I: Andere LehrerInnen sprechen dich nicht an über positive Auswirkungen deines  
540 Yogaunterrichtes?

541 D: Dafür, also da habe ich eine zu kleine Gruppe. (*Pause*). Also was ich natürlich schon  
542 merke, ja, ist, dass eben die Kinder, in den Klassen, wo ich das immer wieder mache,  
543 ich denke gar nicht dran, und die sagen „Frau Professor, machen wir einen halben  
544 Mond?“ Und ich sage „Ok“. Also das ist lustig, ja. Oder auch jetzt so bei der  
545 Nachmittagsbetreuung, das sie nicht nur am Montag, wenn ich da bin, sondern auch an  
546 den anderen Tagen, wenn ich nicht da bin, zu mir kommen und sagen: „Machen wir  
547 ein bisschen Yoga“. Und dann rollen sie die Matten aus und machen irgendwas. Das  
548 ist schon großartig.

549 I: Kennst du irgendwelche Lehrbehelfe für LehrerInnen, die das auch einmal  
550 ausprobieren wollen, aber keine Ausbildung oder Erfahrung haben?

551 D: Es gibt da viele Bücher, aber da bin ich ziemlich schlecht, muss ich gestehen. Es  
552 gibt da viele tolle Kinder-Yoga-Ausbildungen und so, aber da bin ich eher die falsche  
553 Ansprechperson. Ich habe schon Yogabücher zuhause, die sind aber nicht für  
554 Anfänger geeignet und auch nicht für den Unterricht mit Kindern.

555 I: Ich glaube das war es. Möchtest du noch irgendetwas ergänzen?

556 D: Nein.

557 I: Dann danke für das Interview.

558 D: Gerne.

### 8.3.5 Interview E

1 I: Seit wann und welche Fächer unterrichtest du an der Schule?

2 E: Ich unterrichte jetzt das sechste Jahr und habe die Fächer Religion, Philosophie  
3 und Psychologie.

4 I: Kann man die Schule als modern bezeichnen, bzw. ist sie aufgeschlossen für neue  
5 pädagogische Methoden und Konzepte?

6 E: Ja, voll. Wir sind eine NOVI, das heißt Neue Oberstufe mit verstärkter  
7 Individualisierung. Wir haben Module, wir können viele Module anbieten, unter  
8 anderem auch freie Wahlmodule und so ein freies Wahlmodul ist bei mir eben Yoga,  
9 was immer sehr gut besucht ist.

10 I: Da sind wir schon mitten im Thema. Zuvor noch eine Frage zur Bildungsbiographie.  
11 Wie ist dein Bildungsweg verlaufen?

12 E: Volksschule und Sporthauptschule in (*Ort wurde genannt*). BORG auch in (*Ort*  
13 *wurde genannt*) im musischen Zweig. Dann habe ich angefangen zu studieren  
14 Geographie und Religion. Später habe ich gewechselt von Geographie auf PuP  
15 (*Psychologie und Philosophie, Anm. d. Verf.*), Religion und PuP sind mir geblieben.  
16 Und jetzt habe ich eben Ethik (*Studiengang „Ethik für Schule und Beruf“, Anm. d. Verf.*)  
17 nachgemacht.

18 I: Du warst in der Sporthauptschule. Hast du einen Leistungssport betrieben bzw.  
19 betreibst du jetzt noch einen?

20 E: Also Leistungssport war es keiner in dem Sinn. Ich bin Snowboard gefahren. Ich  
21 war im österreichischen Kader drinnen und habe dann aber aufgehört in der Vierten,  
22 oder Fünften Gymnasium.

23 I: Warum hast du aufgehört?

24 E: Andere Interessen. (*lacht*). Und nicht nur so den Pflichten nachgehen.

25 I: Verstehe.

26 E: Also ich habe auch Tennis gespielt ganz viel. Also ich bin wirklich nach der Schule  
27 noch Tennisspielen gegangen, aber das war dann aus. Ab der Oberstufe wollte ich  
28 nicht mehr.

29 I: Welche Sportarten hast du außerdem betrieben bzw. betreibst du noch?

30 E: Also was ich jetzt mache ist ich gehe im Winter Snowboarden, Joggen gehe ich das  
31 ganze Jahr, vorgestern bin ich den Halbmarathon gerannt. (*Pause*). Und sonst  
32 Schwimmen, also ich gehe im Sommer voll gerne Schwimmen. Ich fahre mit dem Rad  
33 in die Schule, keine Ahnung ob man das Sport nennen kann. (*lacht*). Und  
34 Tennisspielen manchmal aber nur mehr so zur Gaude.

35 I: Wie bist du auf das Yoga gestoßen? Gab es ein Ereignis oder ein besonderes  
36 Erlebnis?

37 E: Nein, meine Mutter hat schon länger Yoga gemacht. Und da wollte ich dann auch  
38 nie so richtig. Und dann bin ich aber nach Wien gekommen. (*überlegt*). Nein beim  
39 Studieren eigentlich auch noch nicht. Also nach dem Studium hat das dann erst so  
40 richtig angefangen, dass ich Kurse besucht habe. Und dann selbst die Ausbildung,  
41 zuerst einmal habe ich Kinder- und Jugencyoga gemacht, und dann das Hatha-Yoga,  
42 also die Hatha-Yoga Ausbildung.

43 I: Haben dich FreundInnen dazu gebracht oder war das Selbstinteresse?

44 E: Nein, eigentlich nicht. In meinem Freundeskreis war ich die Erste eigentlich, die  
45 Yoga betrieben hat. Das ist dann irgendwie, da habe ich wen kennengelernt im Yoga-  
46 Kurs und die hat gesagt „Ja schau dir das mal an“, so habe ich die ganzen  
47 unterschiedlichen Yoga-Kurse kennengelernt. Und so kommt man da irgendwie dann  
48 rein.

49 I: Wann war das als du begonnen hast mit Yoga?

50 E: Also ich schätze jetzt einmal das war 2011, 2012.

51 I: Praktizierst du Yoga seit damals regelmäßig?

52 E: Ja, also ich unterrichte in der Schule donnerstags und montags. Ich selber.

53 I: Ich meinte die Eigenerfahrung, die eigene Praxis.

54 E: Verstehe. Ich selber mache es zuhause, wenn ich etwas vor übe. Ich gebe auch bei  
55 der (*Name der Institution wurde genannt*) Stunden, und ansonsten besuche ich immer

56 irgendwelche Kurse. Also ich bin jetzt nicht in einem Yoga-Kurs drinnen. Ich mache  
57 auch Urlaube also ich probiere daneben noch aus.

58 I: Das gehört alles zur Eigenerfahrung. Du kannst das aber nicht in einer wöchentlichen  
59 Frequenz ausdrücken, weil es unregelmäßig ist?

60 E: Also ich selber mache es schon dreimal die Woche, also zweimal gebe ich eben  
61 den Kurs, und einmal für mich selbst. Und dann noch im Urlaub, je nachdem wie es  
62 sich ergibt. Oder ich besuche Work-Shops.

63 I: Und im Urlaub übst du jeden Tag?

64 E: Ja, genau. Und Wochenend-Work-Shops mache ich dann manchmal in Kroatien  
65 oder in Oberösterreich habe ich schon ein paar gemacht.

66 I: Das ist Ausbildung für dich?

67 E: Richtig, nehme ich teil.

68 I: Und andere Fortbildungsangebote wie Messen, Kongresse, Seminare oder  
69 Veranstaltungen?

70 E: Ja, die Messe im Yoga. Die gibt es immer, glaube ich, im November oder Dezember.

71 I: Und Kongresse?

72 E: Ja, im MAK (*Museum für angewandte Kunst, Anm. d. Verf.*) hat es das einmal  
73 gegeben. Und ich halte mich auch so am Laufenden. Ich bin auf Instagram  
74 (*audiovisuelle Internet-Plattform, Anm. d. Verf.*), und da schaue ich immer die ganzen  
75 Videos an und versuche die Figuren nachzumachen.

76 I: Was bedeutet für dich Yoga?

77 E: Yoga. (*überlegt*). Es sind für mich zwei Aspekte. Erstens es ist für mich einmal ein  
78 Sport, und das Zweite ist eben so das Meditative. Das Meditative in dem Sinn, dass  
79 man runterkommt, mit Atemübungen, oder (*Pause*), am Schluss in Shavasana noch  
80 einmal den Körper spüren, eher so etwas.

81 I: Du erwähntest Sport. In welcher Hinsicht ist Yoga für dich Sport? Welche Elemente  
82 und Aspekte sprechen für dich dafür, dass Yoga ein Sport ist?

83 E: Ich mache gerne Ashtanga-Yoga. Und Ashtanga-Yoga ist sehr körperbetont bzw.  
84 geht das voll auf Muskelaufbau. Und ich finde, dass du einfach jeden Muskel im Yoga

85 brauchst, d.h. du hast nicht nur eine Körperpartie, sondern du brauchst den ganzen  
86 Körper. Und bei Ashtanga kommt dann noch die Ausdauer auch dazu.

87 I: Es gibt Definitionen in denen Sport mit den Begriffen Planbarkeit,  
88 Trainingssteuerung, Wiederholbarkeit, Leistungssteigerung und Wettkampf erklärt  
89 wird. Sind diese Punkte alle im Yoga auch zu finden?

90 E: Wettkämpfe nicht, aber Überprüfbarkeit zum Beispiel glaube ich schon. Ashtanga  
91 ist immer die gleiche Abfolge. Genauso wie bei Bikram-Yoga. (*Pause*). Die ganzen  
92 Serien und das ist immer das Gleiche, weltweit das Gleiche. Das heißt, egal ob ich  
93 einen Bikram-Kurs in L.A. mache, du weißt genau was jetzt kommt.

94 I: Und die Leistungsfähigkeit?

95 E: Wird verbessert. Ich bin eben Läuferin und ich habe das selber gemerkt. Ich habe  
96 voll stagniert beim Laufen, seid ich Yoga mache, geht es eigentlich stetig bergauf.

97 I: Das habe ich auch von (*Name wurde genannt*) schon gehört. Also dass die  
98 konditionellen Fähigkeiten durch Yoga trainiert, bzw. verbessert werden. Gibt es auf  
99 anderen Ebenen noch eine Leistungssteigerung?

100 E: Die Muskeln werden trainiert, definiert. Und natürlich auch das Dehnen verbessert  
101 sich.

102 I: Also die Beweglichkeit.

103 E: Richtig.

104 I: Und wie siehts mit Gleichgewicht aus?

105 E: Auch, auf jeden Fall. (*Pause*). Auch, wie sagt man, bänderstärkend, weil das habe  
106 ich gemerkt als ich einen Snowboardunfall hatte, ich bin voll umgekippt, und. (*Pause*).  
107 Durch das Yoga, hat der Arzt gemeint, sind die Bänder nicht gerissen.

108 I: Interessant. Wann war das?

109 E: Jetzt vor zwei Jahren.

110 I: Ein Freizeitunfall?

111 E: Ja. Der Arzt meinte ohne Yoga hätte ich mir das Band gerissen.

112 I: Also es bringt auch für andere Sportarten Yoga auszuüben.

113 E: Ja, also die ganzen unterschiedlichen Aspekte einfach was Yoga bietet.

114 I: Gibt es, neben den sportlichen Aspekten andere Werte, die beim Üben von Yoga  
115 vermittelt?

116 E: Bei mir jetzt?

117 I: Generell, auf deine Erfahrung bezogen. Gibt es neben der sportlichen Ebene andere  
118 Wirkungsebenen, die angesprochen werden?

119 E: Ja schon, Körper-Geist, also, dass Beides eine Einheit irgendwie ist, oder eine  
120 Einheit bilden, das schon. Aber nicht so religiöse Aspekte. Ich meine, so etwas wie die  
121 Chakren, das glaube ich schon, dass das so Energiebündel sind, das schon, von der  
122 Theorie jetzt her, aber jetzt, dass das einen religiösen Bezug hat. *(Pause)*. Vielleicht  
123 im entferntesten Sinn. Aber sonst nicht. Also, dass ich vom Hinduismus jetzt alles lesen  
124 muss, dass ich die Veden lesen muss, das nicht. Die Geschichten finde ich manchmal  
125 voll schön zum Vorlesen, zum Nachdenken, meditative Geschichten, aber dass das  
126 jetzt unbedingt etwas Religiöses sein muss, definiert dann eh jeder für sich selbst.

127 I: Das ist ein heikles Thema, das du angesprochen hast. Es gibt ja viele kritische  
128 Stimmen, die dem Yoga eben genau das unterstellen. Dieser Aspekt gehört eigentlich  
129 nicht zu meinen Kernfragen, aber wenn du es erwähnt hast, würde ich dir gerne eine  
130 Frage dazu stellen.

131 E: Ja, bitte.

132 I: Kann man deiner Meinung nach Yoga, und speziell in der Schule, areligiös, also frei  
133 von religiösen Elementen, Inhalten ausüben?

134 E: Ja, mache ich in der Schule so. Das hat überhaupt keinen religiösen Bezug. Ich  
135 mache zwar Meditationsgeschichten, das mache ich aber im Religionsunterricht auch,  
136 aber hat jetzt nichts mit der Religion zu tun, sondern einfach *(Pause)* mit sich selbst  
137 beschäftigen, also so auf der geistigen Ebene. *(Pause)*. Und auch körperlichen Ebene  
138 manchmal.

139 I: Und du hast dabei auch keine Schwierigkeiten, oder diverse Äußerungen anderer  
140 KollegInnen gehört, dass das zu religiös sei?

141 E: Nein, gar nicht.

142 I: Welche Yoga-Ausbildung hast du genau.

143 E: Eben die Kinder-Jugend-Yoga-Ausbildung, und die Hatha-Yoga-Ausbildung.

144 I: 2011 hast du die Kinder-Yoga-Ausbildung absolviert, richtig?

145 E: Nein, da habe ich mit dem Yoga so richtig angefangen. Ich weiß gar nicht wann das  
146 war. (*überlegt*). 2014 glaub ich.

147 I: Also vor fünf Jahren, und danach gleich die Hatha-Yoga-Ausbildung?

148 E: Ja, ein Jahr später.

149 I: Und welche Ausbildung hast du genau gemacht, weil da gibt es auch Unterschiede?

150 E: Ja, ich habe die Zweihundert-Stunden-Ausbildung.

151 I: Wie lange hat die Ausbildung gedauert?

152 E: Es waren so Wochenendblöcke, insgesamt zehn Blöcke, glaube ich. Sechs Monate  
153 ist das dann gelaufen.

154 I: Jetzt kommen wir zum Unterricht in der Schule. Seit wann bietest du Yoga in der  
155 Schule an und in welcher Form?

156 E: Ich glaube, dass das 2013 war, und zwar als Wahlmodul.

157 I: Du hast also ohne Ausbildung zu unterrichten begonnen?

158 E: Ich weiß es jetzt nicht mehr ganz genau, ich müsste nachschauen. (*Pause*). Obwohl,  
159 2014 müsste das gewesen sein. Da habe ich im Wintersemester angefangen, ich biete  
160 es immer im Wintersemester an.

161 I: In Form eines Moduls?

162 E: Nein.

163 I: Wie dann?

164 E: Ach so, du meinst im Modulsystem. Ja, aber das Modul Yoga hat es damals noch  
165 nicht gegeben. Das habe ich dann eröffnet.

166 I: Wie sieht dieses Modulsystem allgemein aus? Ab welchen Klassen gibt es diese?

167 E: Ab der sechsten Klasse, siebte und achte. Es sind die Schüler alle gemischt also A-  
168 , B-, C-Klassen von der Sechsten bis zur Achten, die melden sich alle zu einem Fach  
169 an. Die müssen insgesamt pro Semester drei Wahlmodule machen, oder im Jahr halt

170 sechs Wahlmodule, oder acht Wahlmodule. Und da können sie dann wählen. Und je  
171 nachdem, ich habe gesagt, also am Anfang habe ich immer zweiundzwanzig Schüler  
172 und Schülerinnen gehabt. Dann habe ich mit dem Direktor ausgemacht, das sind  
173 einfach zu viel. Fünfzehn ist einfach die Höchstanzahl. Und dann habe ich einmal  
174 sogar zwei Gruppen gehabt, weil so viele Anmeldungen waren.

175 I: Also alle SchülerInnen von der Oberstufe können sich für dein Modul anmelden,  
176 sowohl männlich als auch weiblich. Eine Frage noch zum Modulsystem. Du hast  
177 gesagt sie können sich es aussuchen. Ist dein Modul irgendwelchen Kategorien  
178 zugeordnet, und die SchülerInnen müssen dann eines von dieser Kategorie wählen  
179 und von der anderen, oder können sie aus allen Wahlmodulen frei wählen?

180 E: Nein, man kann aus allen frei wählen.

181 I: In welchem Ausmaß findet dein Modul statt?

182 E: Zwei Stunden pro Woche.

183 I: Ihr habt einen fixen Termin?

184 E: Ja, Donnerstag. Erster Block heißt das, von dreiviertel Zwei bis Sechzehn Uhr Fünf.

185 I: Ohne Pause?

186 E: Ja.

187 I: Habt ihr einen eigenen, speziellen Raum?

188 E: Leider nicht.

189 I: Wo seid ihr dann?

190 E: Im Festsaal. Die Schulwarte sind so lieb, und geben das immer alles weg, die  
191 ganzen Sessel, Tische die drinnen stehen, dass wir gleich beginnen können.

192 I: Die Raumgröße ist passend?

193 E: Ja, die ist groß genug für Fünfzehn (*SchülerInnen, Anm. d. Verf.*). Für  
194 Zweiundzwanzig wäre es ein bisschen eng.

195 I: Habt ihr Matten?

196 E: Keine Yogamatten, da haben wir drei, vier. Aber der Großteil der Schüler und  
197 Schülerinnen hat jetzt schon eigene Matten. Und die, die keine haben, die nehmen die  
198 normalen Sportmatten, die sind auch so dünn.

199 I: Wie planst du deine Unterrichtsstunden, oder planst du sie gar nicht mehr und hast  
200 sie am Anfang geplant? Wenn ja, machst du eine Jahresplanung, eine Monatsplanung  
201 oder machst du es wochenweise?

202 E: Also ich habe mich für die Semesterplanung entschieden. Die ist im Groben immer  
203 gleich und dann, was ich immer genau mache, weil ich zeige ihnen unterschiedliche  
204 Yoga-Stile. Ich beginne mit Hatha-Yoga, zeige die Übungen vor, Sonnengruß, das sind  
205 die grundlegenden Sachen. Und dann schaue ich halt wie die Gruppe drauf ist. Es gibt  
206 Gruppen, da sind ein paar Turnerinnen dabei, die schon so spitze sind, da wo ich dann  
207 auch schon Gas geben kann von den Übungen.

208 I: Eine Frage noch zum Modulsystem. Da gibt es dann kein Aufbaumodul  
209 anschließend, also Yoga I und Yoga II?

210 E: Nein, die Schüler wünschen sich eh ein Zweites. Sie fragen mich dann eh immer.

211 I: Aber ist noch nicht angedacht?

212 E: Es geht von den Stunden leider nicht, weil überall einfach Einsparungen sind.

213 I: Du hast zuvor schon Inhalte angesprochen. Gibt es irgendwelche ausgewählte  
214 Asanas die du machst, also ganz spezielle Körperübungen, die du weglässt, weil sie  
215 nicht in dein Konzept passen, du andere Ziele verfolgst?

216 E: Nein, eigentlich nicht.

217 I: Also du machst von allem ein Bisschen?

218 E: Ja, schon.

219 I: Du adaptierst aber dein Programm an deine jeweilige Gruppe?

220 E: Ja, genau. Und das kannst du dann eh machen, indem du sagst „Ihr probiert das  
221 noch den nächsten Schritt“. Also ich zeige schon immer die drei, vier Varianten auf  
222 und sag immer „Jeder in seiner Variante, soweit er gehen kann“. Und dann macht jeder  
223 seine eigene Art. Also ich zeige es einmal vor, und nach dem zweiten, dritten Mal  
224 wissen sie eh schon um was es geht.

225 I: Wie weit kommst du mit den Schülern und Schülerinnen im Modul?

226 E: (*Überlegt*).

227 I: Weil du gesagt hast, Meditation lässt du draußen.

228 E: Also ich beginne jede Stunde mit einer Atemübung, das heißt mit Pranayama. Da  
229 sitzen wir so fünf bis zehn Minuten. Da gebe ich ihnen eine Atemübung, die wir  
230 zusammen machen. Dann machen wir eine gute Stunde die Körperübungen, die  
231 Asanas, und dann am Schluss noch Shavasana, also die Endentspannung. Das haben  
232 sie am Liebsten. (*lacht*). Wirklich, das ist arg. (*Pause*). Manchmal, wirklich. Also ich  
233 habe einmal etwas gemacht, eineinhalb Stunden nur meditiert vor Weihnachten. Ich  
234 habe ihnen eine Geschichte vorgelesen und zuerst autogenes Training, und das haben  
235 sie geliebt. Nach Weihnachten haben sie dann gesagt „Bitte noch einmal die gleiche  
236 Stunde“. Ich verstehe es, weil sie in der Schule einfach so viel zu tun haben. Also im  
237 Dezember, Jänner ist der Druck anscheinend so groß, dass sie dann einfach einmal  
238 nur entspannen wollen. Und ich sage ihnen „Ihr könnt einschlafen, egal. Schaut einmal,  
239 dass ihr konzentriert seid am Anfang und wenn es nicht geht, schläft einfach. Augen  
240 zu, damit man den Anderen nicht stört, oder sich der Andere nicht beobachtet fühlt“.  
241 Und das funktioniert so gut.

242 I: Du erwähnst aber schon, dass Schlafen nicht das Ziel von Shavasana ist?

243 E: Ja, das sag ich nur zu denen, die es nicht schaffen, damit die anderen eben nicht  
244 gestört werden.

245 I: Dir ist die Atmosphäre in bestimmten Situationen also wichtig?

246 E: Ja, schon.

247 I: Verwendest du Stimmungselemente, um eine passende Atmosphäre herzustellen,  
248 wie beispielsweise eine meditative, ruhige Hintergrundmusik, Kerzen und dergleichen?

249 E: Musik ist auch dabei, weil ich muss ja das Fach auch benoten, das heißt die  
250 Meditation mache ich am Anfang die ersten zwei Einheiten und dann müssen es die  
251 Schüler machen. (*Pause*). Dann kommen sie mit Texten, mit meditativen Texten, die  
252 sie mir vorher schicken müssen. Und dann machen es die Schüler für die Schüler, das  
253 heißt die Schüler lesen dann eine Geschichte vor, jeweils immer ein Schüler.

254 I: Also sie übernehmen bei dir eine kleine Unterrichtssequenz?

255 E: Genau. Und ich habe jetzt schon bemerkt, dass nicht die Atmosphäre selbst wichtig  
256 ist, sondern einfach das Team, dann funktioniert es überall. Du kannst da raus gehen,  
257 auf die (*Name des Ortes wurde genannt, Anm. d. Verf.*) oder im Turnsaal oder in  
258 irgendeine Klasse und es funktioniert. Und ich glaube auch, desto sicherer ich bin,  
259 desto leichter bekomme ich die Schüler da hin. Das merke ich schon, dass es von Jahr  
260 zu Jahr besser wird. Heuer im Winter war das eine super Gruppe. Da hat es nichts  
261 gegeben. Da Jede immer da, obwohl ich gesagt habe „Zwei Stunden Abwesenheit ist  
262 ok“, aber das hat keiner in Anspruch genommen. Außer die, die verletzt waren.

263 I: Gibt es in deinen Stunden disziplinäre Probleme, dahingehend, dass du Schüler,  
264 Schülerinnen dabei hast, die nicht interessiert sind?

265 E: Das ist der Vorteil an dem Modulsystem, dass sich die Schüler wirklich anmelden  
266 für das, wofür sie sich interessieren.

267 I: Also diese Dinge wie Störungen durch Verweigerungen oder Lachen und  
268 dergleichen gibt es bei dir überhaupt nicht, auch unter den Burschen?

269 E: Nein. Aber es gibt am Anfang die strengen Regeln, das schon, also es ist nicht  
270 irgendeine Halli-Galli Stunde, sondern. (*Pause*).

271 I: Welche Regeln sind das? Verhaltens- und Sicherheitsregeln?

272 E: Sicherheitsregeln jetzt nicht. Also sie müssen ein bequemes Sportgewand tragen,  
273 also nicht mit der Jean drinnen sitzen, dann dürfen sie gar nicht mitmachen, die Matte  
274 müssen sie mithaben, oder vorher schon vom Turnsaal holen, und dann eben die  
275 Atmosphäre, dass es ruhig ist. Es ist eine Yoga-Stunde, eine meditative Stunde, und  
276 es muss ruhig sein. Ich sage dann auch „Jede ist für sich selbst verantwortlich, also  
277 nicht rechts, links schauen wie weit kommt der beim herabschauenden Hund, sondern  
278 jeder ist für sich selbst verantwortlich“ und das funktioniert dann auch so.

279 I: Wie ist das Verhältnis von Burschen und Mädchen in dem Wahlfach?

280 E: (*überlegt*). Also Halb-Halb ungefähr. Das kann ich dir jetzt nicht genau sagen, da  
281 müsste ich nachschauen. Also wenn ich es jetzt hochrechne, wahrscheinlich.

282 I: Auf die ganzen Jahre gerechnet ist das Verhältnis also ausgeglichen?

283 E: Ja, würde ich so sagen.

284 I: Das ist interessant. Das ist ein totaler Unterschied zu meinen Erfahrungen in Studios  
285 und Sportvereinen. Da scheint es ein klares Übergewicht an weiblichen Klienten zu  
286 geben.

287 E: *(Text fehlt, unverständlich)*.

288 I: Setzen andere deiner KollegInnen Yoga?

289 E: Bei uns in der Schule?

290 I: Ja.

291 E: Die *(Name wurde genannt)* macht das manchmal in der Nachmittagsbetreuung.  
292 *(Pause)*.

293 I: Und kennst du noch andere LehrerInnen an eurer Schule oder an einer anderen von  
294 denen du weißt, dass sie Yoga im Unterricht einsetzen?

295 E: Also eine Sportkollegin hat mich jetzt einmal drauf angesprochen und gefragt wie  
296 das funktioniert, weil Schülerinnen von meiner Yoga-Gruppe wollten in ihrem  
297 Turnunterricht eine Stunde Yoga halten, was sie dann auch gemacht haben. Sie hat  
298 nur gefragt „Was ist genau Yoga?“ und ich habe es ihr dann erklärt. Und sie war voll  
299 offen und hat das dann durchgehen lassen, also die Schüler haben die Stunde für sie  
300 gehalten.

301 I: Spannend. Wie alt waren die Schülerinnen?

302 E: Sechstklassler, zwei Mädels.

303 I: Welche Methoden wendest du bei deinem Unterricht an?

304 E: *(überlegt)*.

305 I: Also eher Mehrperspektivisch, dahingehend, dass du Yoga unter verschiedenen  
306 Gesichtspunkten wie spielerisch, gesundheitsbezogen, leistungsorientiert, das  
307 Miteinander gewichtet, auf Körpererfahrung oder Ausdruck gerichtet, vermittelst, oder  
308 eher in Richtung des Sportartenkonzeptes, also dass du es in etwa so ausführst wie  
309 es im Studio angeleitet wird?

310 E: Ich kann sie dir jetzt nicht nennen, wie die Methode genau heißt. *(Pause)*. Jedenfalls  
311 leite ich halt schon sehr viel an. Und am Ende sag ich dann „Und jetzt machen wir

312 einen Sonnengruß“ und sie wissen dann schon wie es funktioniert. Und dann sage ich  
313 welche Stunde wir heute haben.

314 I: Wie ist die Organisationsform? Bist du vorne und die SchülerInnen haben dich im  
315 Blick, oder gehst du durch und kontrollierst, oder übt ihr in einem Kreis in der Mitte des  
316 Saales?

317 E: Ich habe beides schon probiert. Also einen länglichen Kreis, wie der Festsaal halt  
318 ist. *(Pause)*.

319 I: Wo jeder jeden sieht.

320 E: Genau. Oder sie wollen lieber in Reihen, das überlass ich dann der Gruppe. Also  
321 ich habe schon beides gehabt und es funktioniert beides, es hat beides seine Vor- und  
322 Nachteile. *(Pause)*. Ganz am Anfang habe ich einen Kreis gemacht, sodass alle  
323 wegschauen, sich also nicht direkt anschauen zu Beginn bei den Übungen beim  
324 Sonnengruß, zum Beispiel, dass sich keiner beobachtet fühlt. Aber, nein, es bringt sich  
325 nichts, weil sie sind eh nur mit sich selber beschäftigt und es funktioniert dann so und  
326 so.

327 I: Also die SchülerInnen legen dieses ungewohnte Gefühl irgendwann ab?

328 E: Ja, mit der Zeit.

329 I: Und gehst du auch durch und kontrollierst und korrigierst die Haltungen und  
330 Positionen der SchülerInnen?

331 E: Ja. *(Pause)*. Und da sehe ich halt immer so den Unterschied zwischen Burschen  
332 und Mädels.

333 I: Inwiefern?

334 E: *(Pause)*. Ich glaube Yoga ist einer der wenigen Sportarten, also ich nenne es jetzt  
335 wirklich eine Sportart, wo die Mädels besser sind. *(Pause)*.

336 I: Inwiefern besser? Besser worin?

337 E: *(überlegt)*. Sie kommen viel leichter in die Dehnung hinein, also sie habe nicht die  
338 verkürzten Muskeln und Bänder. Ich meine, das ist ja schon biologisch. Aber auch die  
339 Fußballer, das merkt man so richtig, dass die Oberschenkel total verkürzt sind. Ich  
340 glaube, das ist nicht schlecht für die Mädels, dass sie einmal zeigen können, was kann  
341 ich besser.

342 I: Welche Werte vermittelst du den SchülerInnen beim Yoga? Gibt es solche  
343 überhaupt?

344 E: Teamfähigkeit könnte man sagen gehört zum Yoga, das Mitgefühl auf den Anderen,  
345 den Anderen nicht auslachen, also Respekt. (*überlegt*). Ja, generell Pünktlichkeit, weil  
346 wer zu spät kommt darf auch nicht mehr mitmachen, weil der stört dann, wenn man  
347 mit der Atemübung beginnt. (*Pause*). Und es gibt auch, dass Leute einen Lachanfall  
348 bekommen, keine Ahnung warum, die schicke ich aber dann hinaus. Das ist aber nicht  
349 böse gemeint, ich kenne das von mir selber (*lacht*), dass ich lachen muss und ich weiß  
350 nicht warum. Aber da schicke ich sie hinaus und sage ihnen „Wenn ihr euch beruhigt  
351 habt, dann kommt wieder hinein“.

352 I: Das heißt dir ist ein bestimmter Ordnungsrahmen wichtig, dass es zum Beispiel in  
353 manchen Situationen ganz still ist?

354 E: Ja, schon.

355 I: Gibt es Rituale, die du praktizierst?

356 E: Rituale, in dem Sinn, sie wissen genau, dass die Yoga-Stunde dreigeteilt ist, eben  
357 in Atemübungen, Körperübungen und Endentspannung. Ritual, dass immer am  
358 Anfang der Sonnengruß ist. Zum Einstieg machen wir immer den Sonnengruß.

359 I: Und am Ende der Stunde immer Shavasana, die Endentspannung?

360 E: Also immer nicht. Der Sonnengruß ist immer vor den Asanas dann. Also zuerst ist  
361 die Atemmeditation und dann beginnen wir mit dem Sonnengruß.

362 I: Stimmungselemente haben wir schon besprochen. Verwendest du, sofern  
363 vorhanden, Hilfsmittel und Unterrichtsmaterialien, außer der Matte?

364 E: Musik, also ich habe mein Handy mit.

365 I: Ich dachte an Hilfsmittel wie dem Block, eine Decke, Bänder oder Kissen?

366 E: Also ich habe Bänder mit, also von mir persönlich.

367 I: Das ist dein privates Material?

368 E: Ja, also Bänder und Blöcke habe ich mit.

369 I: Die Schule besitzt also keine.

370 E: Nein.

371 I: Weil es dafür kein Geld gibt? Also auch in Zukunft nicht?

372 E: Nein, ich habe es noch gar nicht angesprochen, weil es so eh funktioniert. Wir  
373 brauchen das nicht unbedingt.

374 I: Zu den Methoden wollte ich noch etwas fragen. Verwendest du im Yogaunterricht in  
375 der Schule andere Konzepte auch, also außer so wie du es zuvor geschildert hast,  
376 beispielsweise einen spielerischen Zugang für die Jüngeren? Oder vermittelst du die  
377 Inhalte auf gleicher Weise bei den Jüngeren wie bei den Älteren?

378 E: Also manchmal spiele ich Memory, Yoga-Memory, dass einer hinaus gehen muss,  
379 und sie machen die Yogaübungen zu Zweit. Also man muss immer aufdecken, die  
380 Personen. Und dann macht jeder seine Yogaübung. (*überlegt*). Das Partneryoga auch.  
381 (*Pause*).

382 I: Meinst du Akro-Yoga (*Akrobatik-Yoga, Anm. d. Verf.*)?

383 E: Genau, das machen wir. (*überlegt*). Sonst glaube ich nichts.

384 I: Was ist das Besondere am Yoga-Unterricht in der Schule? Also wie unterscheidet  
385 sich das vom Unterricht im Studio mit älteren Personen?

386 E: (*überlegt*).

387 I: Gibt es überhaupt Unterschiede?

388 E: Naja, ein eigener Yoga-Raum wäre schon super in der Schule natürlich, aber es  
389 stört jetzt auch nicht.

390 I: Und sonst Unterschiede bezüglich der Personen selber?

391 E: Interpersonale Unterschiede?

392 I: Ja, genau, beispielsweise Defizite in der körperlichen Verfassung?

393 E: Nein, eigentlich nicht.

394 I: Auch hinsichtlich der Verletzungsanfälligkeit oder der Konzentrationsfähigkeit nicht?

395 E: Nein, würde ich jetzt nicht sagen.

396 I: Oder sonstige Unterschiede?

397 E: (*überlegt*). Ich meine, die Jüngeren haben oft so kleine Wehwehchen, aber da sage  
398 ich dann immer „Passt, ich gebe dir eine andere Übung“. Also nicht, dass sie dann

399 kommen und denken, sie müssen nichts tun. Sondern es gibt genug Variationen.  
400 (*lächelt*). Da müssen sie dann durch.

401 I: Also du wendest auch Differenzierungen, also Vereinfachungen an?

402 E: Ja, weil ich möchte nicht, dass das Yoga-Modul, das Modul ist „Da muss man eh  
403 nichts machen“. Auf gar keinen Fall.

404 I: Du hast zuvor schon angesprochen, dass die SchülerInnen viel zu tun hätten und  
405 sie sich freuen zu dir ins Modul zu kommen. Gibt es, deiner Meinung nach, einen  
406 Bedarf dafür Yoga in der Schule zu unterrichten? Und findest du, dass es in die Schule  
407 gehört, bzw. wie lässt sich es rechtfertigen?

408 E: Ja auf jeden Fall. Aber jetzt, dass ich sage „Ich möchte, dass jeder Turnlehrer Yoga  
409 macht“, nein das nicht. (*Pause*). Ich finde, das Modul-System ist eh schon super  
410 aufgebaut, nur dass es vielleicht mehr Yoga-Stunden gibt, dass man sagt „Ich mache  
411 Yoga I, Yoga II, Yoga III“, sozusagen, dass man die Chance hat, dass man jedes Jahr  
412 in Yoga zu gehen. Im Prinzip haben sie in diesen drei Jahren nur ein Semester die  
413 Chance, dass sie Yoga machen. Also es wäre schon cool, wenn das Potential da wäre.

414 I: Und wenn sie sich noch einmal anmelden?

415 E: Sie können das Modul nicht zweimal machen, weil eben so viele Anmeldungen sind,  
416 da gibt es keinen Platz. (*Pause*).

417 I: Also theoretisch schon, aber wegen Platzmangel nicht.

418 E: Genau. (*Pause*). Also da würde ich es viel besser finden, wenn sie es jedes Jahr  
419 machen könnten, sogar jedes Semester, weil sie fragen dann schon auch immer  
420 „Wann gibt es eine nächste Stufe?“, „Nein gibt es nicht“.

421 I: Und du möchtest es nicht im Sportunterricht haben, weil es damit verpflichtend wäre  
422 und nicht auf freiwilliger Basis, oder warum denkst du, dass Yoga nicht im  
423 Sportunterricht passend wäre?

424 E: Ja, weil das nicht für jeden ist, Yoga. (*Pause*). Vielleicht ausprobieren, aber ich finde,  
425 dass nicht jeder Sportlehrer jetzt Yoga machen soll.

426 I: Es wird auch nicht bei der Lehramtsausbildung für „Bewegung und Sport“ angeboten.  
427 Eine andere Frage: Wie sind die Reaktionen der SchülerInnen auf deinen  
428 Yogaunterricht bezogen?

429 E: Also durchwegs positiv, ja.

430 I: Was genau gefällt ihnen daran?

431 E: Ich glaube, dass es gerade schon ein bisschen hipp (*modern, Anm. d. Verf.*) ist,  
432 dass jeder Yoga macht.

433 I: Ein Trend?

434 E: Ja. Ich sage ihnen schon, dass es so ist, dass wir die ganzen Instagram-Posen  
435 nachmachen. „Ob das Yoga ist?“, „Nein ist es nicht“. Ich erzähle ihnen schon die  
436 Philosophie des Yoga, von wo das kommt, das machen wir schon, eine  
437 Einführungsstunde. Also die erste Stunde mache ich nur Einführung in die Theorie, bis  
438 auf den Sonnengruß. Also wirklich eine Stunde nur Theorie.

439 I: In der Klasse?

440 E: Nein eh im Festsaal, im Sitzen auf der Matte. Das sind so Lehrer-Schüler-  
441 Interaktion, also sie tun immer fragen stellen, eine offene Fragerunde eigentlich. Damit  
442 sie das Wissen auch ein bisschen mitbekommen.

443 I: Auch theoretisches über die Körperübungen selber?

444 E: Ja, schon. Ich sage ihnen auch, wie der Aufbau aussieht, dass man nicht einfach  
445 so die Pose macht, sondern, dass es Übungen davor gibt, weil sonst ist die  
446 Verletzungsgefahr viel zu groß. Auch, dass es eine jahrelange Übung ist, dass Yoga  
447 ein lebenslanger Prozess ist, und dass jede nicht alles kann, das geht nicht, weil jeder  
448 ist anders gebaut, rechte, linke Körperhälfte. Und das bringt ihnen schon sehr viel. Das  
449 ist (*Text fehlt, unverständlich; eine Regel, Anm. d. Verf.*) im Yoga, dass du nicht alles  
450 kannst, egal ob du gut gedehnt bist, weil viel auch über Dehnen geht, es gibt immer  
451 eine Übung, in der man nicht so gut ist, und dafür ist der Andere wieder besser. Das  
452 ist schon voll gut, für das Team, sage ich jetzt einmal. Auch für mich selber eigentlich  
453 und für den Schüler, für die Persönlichkeit.

454 I: Du hast zuvor die Verletzungsgefahr angesprochen. Gibt es die im Yoga?

455 E: Ja, schon.

456 I: Bei den SchülerInnen oder bei den LehrerInnen?

457 E: Sowohl, als auch. Ich habe jetzt noch nie eine Yogaverletzung gehabt.

458 I: Aber wie kommst du dann drauf, dass es beim Yoga Verletzungen gibt? Liest du  
459 Unfallberichte und -statistiken diesbezüglich oder vom Hören-Sagen von KollegInnen?

460 E: Nein. Also wenn wir einen Handstand üben, und sie fangen an ohne Vorübung,  
461 dann sage ich schon „Ich mache die Schritte vor. Jetzt schaut einmal zu. Es gibt den  
462 Schritt, es gibt diesen Schritt bis man dann im Handstand ist“. Also nicht von Null auf  
463 Zehn kommen.

464 I: Also du sprichst die Vorbeugung vor Verletzungen, die Vorbereitung des Körpers auf  
465 die Übungsphase an. Ich meinte generell die Unfallhäufigkeiten in der Yogapraxis.  
466 Also ob du von konkreten Verletzungen in deinem Umfeld weißt oder von anderen  
467 Daten und Zahlen Bescheid weißt?

468 E: Nein, das nicht. Es kann halt sein, dass man sich verletzt, wenn man nicht gescheit  
469 aufgewärmt ist, ein Muskeleinriss oder so.

470 I: Gibt es einen Benefit für die SchülerInnen von der Yogapraxis? Wie kannst du sie  
471 davon überzeugen, dass es positive Effekte für sie hat? Profitieren sie überhaupt  
472 davon?

473 E: *(überlegt)*.

474 I: Merkst du Unterschiede nach einem Semester bei den SchülerInnen?

475 E: Persönlichkeitsentwicklung, also einfach wissen, den Körper spüren. *(Pause)*.

476 I: Körperwahrnehmung?

477 E: Körperwahrnehmung. Und eben durch die Regeln, die es gibt. *(Pause)*. Ich weiß  
478 nicht wie ich das jetzt benennen kann. Teamfähigkeit.

479 I: Das hast du schon zuvor erwähnt.

480 E: Ich sage ihnen auch „Wo sie jetzt stehen, am Anfang, sie sind am Ende sicher viel  
481 besser“, also wenn sie dranbleiben, wenn sie jede Woche kommen. Das merkt man.  
482 Also sowohl bei ihnen, aber sie merken es auch selbst bei sich, dass sie leichter in die  
483 Übung hineinkommen.

484 I: Gibt es positives Feedback von KollegInnen über Veränderungen bei den  
485 SchülerInnen, die du unterrichtest?

486 E: Nein, das kann ich nicht sagen.

487 I: Und andere Rückmeldungen der KollegInnen generell bezüglich deines Yoga-  
488 Moduls?

489 E: Ja, eben die Sportlehrerin. Sie hat gesagt „Die kommen immer so begeistert mit den  
490 Übungen, die sie gelernt haben, und erklären wie es da abläuft“. Aber sonst eigentlich  
491 nicht.

492 I: Wissen die KollegInnen, dass du das Modul Yoga unterrichtest?

493 E: Ja, und die Sportlehrer unterstützen mich da eh voll, indem wir da die Matten  
494 bekommen.

495 I: Also keinen Widerstand?

496 E: Nein, überhaupt nicht, eher eine Unterstützung.

497 I: Kennst du Lehrbeihilfe, die für den Unterricht von Yoga mit Kindern und  
498 Jugendlichen geeignet sind, und die du LehrerInnen, die keine Ausbildung haben, die  
499 es aber ausprobieren wollen, empfehlen könntest?

500 E: (*überlegt*).

501 I: Bücher, Magazine, Internetseiten, Videos und dergleichen?

502 E: Videos gibt es einige. Magazine sind auch ratsam. Ich kaufe mir immer, da gibt es  
503 zwei Zeitschriften beim Thalia, das eine heißt „Yoga aktuell“, und das andere weiß ich  
504 jetzt nicht. (*überlegt*). Die zwei und einfach viel im Internet recherchieren, da gibt es  
505 schon sehr viel. Also ich habe selber Unterlagen von der Ausbildung, speziell von der  
506 Kinder-Yoga-Ausbildung. „Der kleine Yogini“, da gibt es ein paar Spiele, das ist aber  
507 eher etwas für Volksschule und Kindergarten. Das habe ich auch schon gemacht,  
508 Volksschulgruppen unterrichtet bis, also „Teenie-Yoga“ hat das geheißen, das geht bis  
509 Zwölf.

510 I: Interessant. Was ist da der Unterschied zum Yoga mit Älteren?

511 E: Bisschen mehr spielerisch ist es.

512 I: Bei dieser Altersstufe kommt Meditation und Konzentration dann überhaupt nicht  
513 vor?

514 E: Nein, überhaupt nicht. Aber ich mache das jetzt viel lieber mit Jugendlichen, das in  
515 der Schule weiter. (*lächelt*). Geht leichter.

516 I: Ok, das war es im Grunde. Hast du noch irgendwelche Fragen, Anmerkungen oder  
517 Ergänzungen?

518 E: (*überlegt*). Also eben, dass das Angebot vielleicht noch vergrößert wird, im Sinne  
519 von Wahlmodulen, dass man es nicht als Pflicht machen muss, sondern, dass einfach  
520 die Kapazität da wäre, dass man sich anmelden kann.

521 I: Ein Aufbaumodul, meinst du?

522 E: Ja, genau.

523 I: In der Unterstufe auch? Ich meine, dass es auf freiwilliger Basis angeboten werden  
524 sollte?

525 E: (*überlegt*).

526 I: Also du möchtest es wahrscheinlich nicht machen, nachdem was du zuvor erzählt  
527 hast?

528 E: Schon, ich mache das im Religionsunterricht.

529 I: Yoga? Wann und wie?

530 E: Also spätestens in der Vierten zum Hinduismus.

531 I: Theoretisch also?

532 E: Nein, praktisch auch im Religionsunterricht zum Thema Hinduismus. Da machen  
533 wir zuerst die Theorie, und dann, ja ist es jetzt nicht eine ganze Stunde, ich meine ich  
534 mache schon die ganze Stunde dann Yoga, also das ist eine Yogastunde, aber eben  
535 ohne Matte.

536 I: Ohne Matte im Stehen?

537 E: Ja, da zeige ich ihnen Übungen vor, die typischen, dass sie die einmal  
538 kennenlernen. Da sind eh schon viele die sie kennen, herabschauender Hund, Baum  
539 und so. Und zuerst die Atemübung, das mache ich natürlich auch, und am Ende  
540 shavasana.

541 I: Also das ist eine einmalige praktische Stunde mit Theorieteil davor?

542 E: Ja.

543 I: Dort wo es hineinpasst, und als Einführung?

544 E: Ja.

545 I: Also kein regelmäßiges Üben im Religionsunterricht zwischendurch?

546 E: Nein, da mache ich andere Übungen, also nicht Yoga.

547 I: Nicht Yoga?

548 E: Nein, Atemübungen und Dehnübungen. Ich betitele es nicht als Yoga dann.

549 I: Ich danke dir für das Interview.

550 E: Gerne.

Nachdem ich das Aufnahmegerät abgeschaltet hatte, erzählte mir die befragte Person über ihre damalige Absicht ihre Diplomarbeit im Unterrichtsfach Philosophie über das Thema Yoga zu schreiben. Dazu kam es aber dann nicht, da sie keinen Professor fand, der sich diesem Thema angenommen hätte.

### 8.3.6 Interview F

1 I: Wie lange unterrichten Sie schon an dieser Schule und welche Fächer?

2 F: Ich unterrichte an dieser Schule jetzt zwanzig Jahre, insgesamt unterrichte ich jetzt  
3 achtundzwanzig Jahre. Vorher an anderen Schulen, und an dieser Schule eben seit  
4 1999/2000.

5 I: Wie ist das Leitbild dieser Schule? Ist die Schule generell aufgeschlossen gegenüber  
6 neuen pädagogischen Konzepten?

7 F: Die Schule zeichnet sich dadurch aus, dass wir sehr, sehr viele unterschiedliche  
8 Schulversuche begonnen haben, das heißt (*Pause*). Als die Schule eröffnet wurde,  
9 hatten wir einen Direktor bis vor vier oder fünf Jahren, der sehr offen für all mögliche  
10 Versuche war. Also ich würde unsere Schule als wirklich experimentierfreudig  
11 bezeichnen. Die Kollegenschaft ist, dadurch, dass die Schule im 2000er Jahr bezogen  
12 wurde, damals aus Meidling gekommen ist, eine relativ kleine Schule war, und hier viel  
13 größer geworden ist, mit vielen jungen Kollegen und Kolleginnen bestückt worden. Das  
14 heißt, wir haben als relativ junges Team dann sehr viele neue Sachen probiert.  
15 Integrationsklassen, bilinguale Klassen, dann haben wir sogar KMS-Klassen hier  
16 gehabt, und alles Mögliche haben wir probiert. Und das hält eigentlich noch immer an.  
17 Bei dem neuen Direktor haben wir eigentlich immer viele unterschiedliche Ideen, die  
18 wir verfolgen, zum Beispiel die modulare Oberstufe, da waren wir einer der Ersten, die

19 das verwirklicht hatten auf eigenem Weg, bevor diese generellen Leitlinien für die  
20 modulare Oberstufe ausgearbeitet wurden., haben wir das schon probiert, wie das  
21 funktionieren könnte.

22 I: Die hat sich ja scheinbar generell bewährt, was ich so mitbekommen habe.

23 F: Ja. Diese modulare Oberstufe ist für uns hier, was den Yogaunterricht betrifft, auch  
24 bedeutsam, weil im Rahmen der Wahlmodule eben auch Yoga angeboten wird.

25 I: Da kommen wir dann noch genauer darauf zu sprechen. Zuvor eine persönliche  
26 Frage. Wie ist Ihr eigener Bildungsweg verlaufen? Und noch die Frage von zuvor noch,  
27 welche Fächer unterrichten Sie?

28 F: Meine Fächer sind Deutsch, Ethik und Sport. Also Ethik habe ich berufsbegleitend  
29 gemacht, in den Nullerjahren, also 2006 glaube ich, war ich fertig mit dieser  
30 Fortbildung. Damals wurde das eingeführt. Auch der Ethikunterricht war ja ein  
31 Schulversuch, und läuft auch nach wie vor als Schulversuch, und wir haben das für die  
32 Oberstufe als Alternativprogramm zum Religionsunterricht.

33 I: Und wie war der eigene Bildungsweg?

34 F: Ich habe HTL-Matura gemacht, und nach der HTL habe ich festgestellt, dass ich  
35 eigentlich nicht Techniker werden will. Ich habe damals noch ein Fach, eine Ausbildung  
36 gemacht, die wo absehbar war, dass sich diese Industrie aus Europa oder Österreich  
37 verabschieden wird. Das war die Textilindustrie. Ich bin ausgebildeter Weber und  
38 Spinner. Und so habe ich dann meinen Neigungen folgend noch Germanistik und Sport  
39 studiert. *(Pause)*. Und während des Sportstudiums, das ist vielleicht auch eine wichtige  
40 Sache, hatte ich einen schweren Unfall, einen schweren Kletterunfall, und der hatte  
41 mich dann irgendwie auf ein anderes, auf eine andere Schiene gebracht dieser Unfall,  
42 was mein Körperverständnis und auch mein Bewegungsverständnis betrifft. *(Pause)*.  
43 Oder betroffen hat, das prägt mich eigentlich bis heute. Und dass ich diese Sport- und  
44 Konkurrenzidee immer mehr hinterfragt habe, und das war auch dann in der  
45 Ausbildung so. Ich habe mich sehr stark für Sonderturnen interessiert, und für diese  
46 Dinge. In dem Zusammenhang auch für Körpererfahrungsmodelle und  
47 Körpertherapiemodelle, was damals ganz neu war. Bioenergetik, Alexander Lowen,  
48 und diese Sachen, die mich zu interessieren begonnen haben, Feldenkrais, und unter  
49 anderem auch Yoga. *(Pause)*. Ja, und neunzehnhundert. *(überlegt)*. 1992 habe ich  
50 dann mein Studium abgeschlossen und bin an die Schule gekommen.

51 I: Welche Sportarten haben Sie gemacht, bzw. machen Sie noch? Sie haben Klettern  
52 schon erwähnt.

53 F: Klettern war mir wichtig. Ich war Läufer vorher, also ich bin sehr viel gelaufen.  
54 Schwimmen war sehr wichtig für mich. Das sind meine Sportarten gewesen.  
55 Leichtathletik noch am ehesten das Laufen und ja. (*überlegt*). Das war es dann  
56 eigentlich schon. (*Pause*). Und Ballspiele auch, das war auch immer interessant für  
57 mich. Aber eben eher in jüngeren Jahren. Ich habe gerne Fußball gespielt und  
58 Basketball auch. Das war schon wichtig, ja.

59 I: Waren diese Sportarten auch wettkampfbezogen bzw. leistungsorientiert?

60 F: Also, nein. In früheren Jahren war ich in einem Fußballverein. Das war eigentlich  
61 meine einzige Sache, wo ich Leistungssport gemacht habe. (*Textteile fehlen,*  
62 *unverständlich*). Schwimmverein war ich auch einmal, im Amalienbad war ich beim  
63 ASV, dem Arbeiter-Schwimm-Verein eine Zeit lange. Ja, ja. (*lächelt*).

64 I: Jetzt zu Yoga. Wie sind Sie auf Yoga gestoßen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

65 F: Also, das ist schon während dem Studium interessant geworden. Und dann nach  
66 dem Studium habe ich (*Pause*).

67 I: Das in der ersten Yogawelle die bei uns aufkam, richtig?

68 F: Naja, da haben noch nicht. Wir haben in Wien, haben wir ein Yogastudio gehabt.  
69 Das war traditionsreich, und zwar das war das (*Name wurde genannt*) -Institut in der  
70 (*Ort wurde genannt*). Dort habe ich mich hingewendet und es ging damals auch über  
71 Freunde, die allerdings mit dem Sport nichts zu tun hatten. Und meinen allerersten  
72 Yoga-Kurs, das war noch vor dem Unfall 1985 habe ich auf der USI im Hauptgebäude  
73 unten im Keller (*Pause*). Da hat es eben im Rahmen der USI schon Yoga-Kurse  
74 angeboten gegeben. Ich weiß nicht mehr wie die Frau geheißen hat. (*überlegt*). Das  
75 war ganz interessant für mich damals. Und nach dem Unfall eben aus dieser, da bin  
76 ich schwer verletzt gewesen, fünfter Halswirbel gebrochen, also knapp an der  
77 Querschnittslähmung vorbei, und so weiter. Das war für mich ein echtes  
78 Erweckungserlebnis. Und danach, der Impuls ist schon vorher da gewesen, aber  
79 danach habe ich mit regelmäßigem Yoga-Üben begonnen. Und das ist dann so  
80 weitergegangen. Mitte der neunziger Jahre war ich dann schon Lehrer, haben mir  
81 meine Lehrer Yoga-Kurse angeboten, dass ich sie halten kann. Dann habe ich im  
82 (*Name wurde genannt*) zu unterrichten begonnen.

83 I: Mit einer Ausbildung?

84 F: Das war damals noch nicht üblich. Da hat es noch keine Ausbildungen in dem Sinn  
85 gegeben. Und ich hatte großes Glück, weil ich an den Karl Baier gekommen bin, der  
86 noch dazu an der Universität damals schon Assistent für Philosophie war, das heißt er  
87 konnte das Yoga nicht nur als reine, sagen wir Körperarbeit anbieten, sondern konnte  
88 mit dem Yoga sozusagen auch schon die Philosophie transportieren. Und so bin ich  
89 auch zu einer Ausbildung gekommen, die also sehr persönlich war, eine kleine Gruppe,  
90 und das hat mich geprägt. Der Karl Baier ist heute am Institut für  
91 Religionswissenschaften, dort ist er ordentlicher Professor. Und betreibt bis heute  
92 Yogaforschung. Und das ist dann so weitergegangen, und dann wurde geredet über  
93 Zertifizierung, und damals hat es noch, das gibt es mittlerweile, mittlerweile gibt es  
94 einen Iyengar-Yoga, also ich selber bin ausgebildet im Iyengar-Yoga, und Iyengar-  
95 Yoga war damals etabliert in den englischsprachigen Ländern, weil der Herr Iyengar,  
96 der Inder ist, sich in erster Linie einmal in den Sechziger, Siebziger Jahren an  
97 englische Leute gewandt hat. Also der ist nach England gefahren und hat dort sein  
98 Yoga verbreitet, und das hat sich dann in England sehr stark ausgebreitet, nach  
99 Amerika gekommen, und eigentlich sind das die prägenden Vorläuferschulen  
100 gewesen. Jedenfalls sind wir in dieser Tradition ausgebildet worden und dann bin ich  
101 nach Deutschland gefahren und habe dort, weil dort hat es schon einen deutschen  
102 Verband gegeben, Berufsverband für Iyengar-Yoga, und dort habe ich dann die  
103 Ausbildung gemacht und bin dann zertifiziert worden in den frühen Zweitausender  
104 Jahren und seitdem unterrichte ich mein Iyengar-Yoga, nicht nur in der Schule, also  
105 eigentlich zunächst einmal gar nicht in der Schule, weil da kein Platz war dafür.  
106 Sondern eben parallel zunächst im (*Ort wurde genannt*), dann in Volkshochschulen,  
107 dann habe ich in (*Ort wurde genannt*) in einer Bildungswerkstätte, weil ich da draußen  
108 gewohnt habe, Yoga unterrichtet. Dann habe ich in einer Arztpraxis in (*Ort wurde*  
109 *genannt*) Yoga unterrichtet. Und jetzt unterrichte ich oben am (*Ort wurde genannt*) in  
110 einem Gesundheitszentrum. Und mittlerweile gibt es auch ein Iyengar-Yoga-Studio in  
111 der (*Name der Gasse wurde genannt*) in Wien und dort unterrichte ich auch einen  
112 Kurs. Also so habe ich ununterbrochen immer irgendwo außerschulisch meine Kurse  
113 gehabt, und bin auch immer wieder zu Fortbildungen gefahren. Das ist sehr wichtig,  
114 dass man sich da immer fortbildet, nicht in der eigenen Suppe kocht. Ja, und für die  
115 Schule ist es über diese Schiene der Wahlmodule möglich gewesen das anzubieten.  
116 Und das habe ich dann genutzt. Da habe ich gesagt „Ja wir müssen Yoga-Hilfsmittel

117 kaufen“. Da haben wir Matten und Klötze, Bänder und alles Mögliche gekauft und dann  
118 die Sache in der Schule begonnen irgendwann so um 2010 herum, also das ist auch  
119 fast schon wieder zehn Jahre her.

120 I: Und davor gab es keine Möglichkeit Yoga in der Schule zu unterrichten? Also nur  
121 mit der Einführung der Wahlmodule als einstündige Einheit?

122 F: Das ist eine Doppelstunde, wo nur Yoga gemacht wird. Und im Sportunterricht  
123 selber bin ich kein Freund davon es zu integrieren, warum, weil ich glaube, dass Yoga,  
124 obwohl es genügend Missverständnisse gibt, wenn sich die Schüler freiwillig dafür  
125 entscheiden. Da gibt es immer noch Missverständnisse darüber, was sie sich unter  
126 Yoga vorstellen. Aber immerhin gibt es eine Bereitschaft, und ein bisschen eine  
127 Vorstellung hat man davon was da passiert. Man kann auch über diese Vorurteile  
128 sprechen, was die Schüler da mitbringen in die Yoga-Stunde, an Vorstellungen, was  
129 Yoga sein könnte. Immerhin sie entscheiden sich selbst, und das ist eine wichtige  
130 Voraussetzung für die Yogapraxis. Wenn ich den Schülern Yogaelemente vorstelle,  
131 dann können es immer nur ganz winzige Portionen sein im Regelunterricht. Und  
132 meistens ist das. Wir sind noch nicht so weit, dass wir. Das ist schwierig. Also wir sind  
133 noch nicht so weit, dass wir, also zumindest ist das meine Erfahrung, dass wir das,  
134 sozusagen als Vorgabe in den Regelunterricht hineingeben können, glaube ich halt.  
135 Vielleicht ändert sich das auch noch.

136 I: Noch eine Frage zum eigenen Yogaverständnis. Was bedeutet Yoga für Sie, was ist  
137 die Philosophie des Yogas für sie? Und werden dabei auch Werte vermittelt?

138 F: Naja, das kann ich schon genauer erklären. Also für mich bedeutet Yoga sehr viel.  
139 Ich kann das in ein paar Sätzen zusammenfassen. Ich habe eine tägliche Praxis in der  
140 Früh, und meistens auch am Abend. Und es bedeutet für mich Klärung. Ich glaube,  
141 dass sich unser Alltag, vor allem wenn wir da in der Schule arbeiten dadurch  
142 auszeichnet, dass wir viel geben müssen. Das heißt, wir sind immer, wenn wir im  
143 Dienst sind, im Dienst an Schülern und Kindern, die vor allem nehmen. Und wenn man  
144 die ganze Zeit gibt, dann bedeutet das ein zunehmenden Erschöpfungsprozess, wenn  
145 man es ernst nimmt. Mit voller Energie in eine Klasse zu gehen, frisch und klar seine  
146 Aufgabe zu erfüllen als Lehrer, über die Jahre, ist sehr, sehr schwierig. Viele Leute  
147 lösen es damit, dass sie in Formalismen verfallen, dass sie irgendwelche Programme  
148 abspulen, Automatismen, die aber dem ganzen Unterricht nicht besonders guttun.  
149 Manchmal muss man auf das zurückgreifen, das ist schon klar, aber insgesamt halte

150 ich es zumindest so, dass ich wach bleiben will, offen bleiben will für die Schülerinnen  
151 und Schüler, und meinen Unterricht möglichst anpassen will, aktuell halten will. Und  
152 das braucht Frische und Klarheit, sowohl körperlich, als auch geistig, mental. Und das  
153 ist etwas, das ich mir über die Yoga-Übung herstellen kann. Das heißt, wenn ich die  
154 Yoga-Übung für mich beschreiben soll, so hat sie eine klärende Wirkung über die  
155 Asanas, über die Atemübungen kann ich mich, sozusagen von belastenden, mentalen  
156 Dingen befreien. Ich halte über die Asana-Praxis meinen Körper fit und durchlässig,  
157 kräftig und geschmeidig. Und insgesamt hat Yoga auch etwas mit Meditationspraxis  
158 zu tun, das heißt ich komme zur Ruhe, und es hat auch eine spirituelle Komponente,  
159 die ich normalerweise sehr persönlich halte, und die mir aber auch sehr wichtig ist.

160 I: Das heißt Sie haben eine ganzheitliche Auffassung von Yoga, könnte man sagen?

161 F: Ja, das kann man so sagen.

162 I: Kann Yoga als Sport bezeichnet werden?

163 F: Ich glaube, die ersten zehn Jahre sollte man sich, vielleicht bin ich da sehr  
164 pragmatisch, aber sollte man einmal schauen, dass man diese Asanas gut lernt. Und  
165 gut lernen heißt, dass man sie genau ausführt, dass man sich zu einem guten Lehrer  
166 begibt, der einem diese Dinge so beibringt, dass man nicht irgendeine schmodrige  
167 Praxis aufbaut, die wie schlechte Gymnastik, oder wie alles was schmodrig ausgeführt  
168 wird, eigentlich mittelmäßig bleibt. Das heißt, Yoga wird dann zu einem Gewinn, wenn  
169 man es sehr ernst nimmt und die Praxis zunehmend verfeinert, also Verfeinerung ist  
170 das Hauptthema. Am Anfang lernt man mal wo gehört die Ferse hin, wo gehört die  
171 Hüfte hin, die Grobtechnik, und dann wird mal langsam, langsam, mit den selben  
172 Asanas, immer den gleichen Aufgaben immer mehr kommt man in die Verfeinerung.  
173 Das ist das was eigentlich das Ziel ist.

174 I: Aber kann man Yoga als Sport bezeichnen, wenn man die ganzen Definitionen von  
175 Sport im Hinterkopf hat?

176 F: Also Sport kann man das nicht bezeichnen.

177 I: Inwiefern nicht?

178 F: (*überlegt*). Als Sport kann man das nicht bezeichnen. Warum, weil es keinen  
179 Wettkampf gibt. Sport braucht den Wettkampf.

180 I: Also weil es keinen Wettkampf gibt. Aber außer dem? Sport wird ja als körperliche  
181 Betätigung, je nach Definition, mit den Kriterien der Planmäßigkeit, Wiederholbarkeit,  
182 Leistungssteigerung, Freude, Training und Wettkampf bezeichnet. Gilt das auch für  
183 die Yoga-Praxis?

184 F: Aber der Leistungsbegriff, der fällt flach. Es gibt aber Yoga-Wettkämpfe in Indien.  
185 Aber das halte ich für kompletten Blödsinn. Ich bin auch nicht grundsätzlich gegen  
186 Wettkampf, das wäre ein Missverständnis. Aber im Yoga brauchen wir das eigentlich  
187 nicht. Aber das mit dem Leistungsbegriff, das ist etwas, was mich schon interessiert,  
188 weil wenn ich zum Beispiel, ich denke jetzt zum Beispiel an Fußballspieler, wie die mit  
189 dem Ball umgehen, welche feine Körperlichkeit die zeigen, dann sieht man auch da,  
190 wie soll ich das sagen, ein über das Üben, weil das ist ja auch eine Übung das Training,  
191 das die da täglich haben, wie sich da eine Technik verfeinert, und das ist durchaus  
192 yogisch, wenn ich das so sehe. Oder auch die Turner, wenn sie nicht über den  
193 Leistungsvergleich ihre Körper ruinieren, verfeinern sie sie auch bis zu einem  
194 bestimmten Grad.

195 I: Der Unterschied ist aber, dass diese Zustände, oder Verfeinerung, im Fußball oder  
196 beim Turnen nicht direkt angestrebt wird, sie passiert, aber eher beiläufig, während im  
197 Yoga eben genau diese Verfeinerung im Mittelpunkt steht. Das Tor ist dann  
198 geschossen, wenn wir unseren Körper beherrschen, oder?

199 F: D'accord. Worum geht es in Yoga? Im Yoga ist kein extrinsisches Ziel vorhanden.  
200 Es ist zunächst einmal ein extrinsisches Ziel vorhanden, einmal die Asanas gut zu  
201 lernen, das sieht man, das ist eine äußerliche Sache. Wenn jemand ein Asana gut  
202 ausführt, dann sieht man das, da ist alles am richtigen Platz. Aber, das eigentliche Ziel  
203 ist eine Verfeinerung nach Innen und das Körperkonzept vom Yoga unterscheidet sich  
204 vom Körperkonzept des Sports total. Der Yoga sagt, der Körper ist, sozusagen, total  
205 verbunden mit den mentalen und seelischen Ereignissen. Also diese Einheit, darüber  
206 macht sich der westliche Sportler, glaube ich, nicht so viele Gedanken. Sicher, um  
207 extrinsische Ziele zu erreichen ist es gut, den Geist zu beruhigen, sich nicht so viele  
208 Sorgen zu machen. Es üben auch Spitzensportler Yoga. Yoga kann somit in Dienst  
209 genommen werden, Yoga kann für alles Mögliche in Dienst genommen werden. Yoga  
210 kann auch zu Steigerung der Sexualität in Dienst genommen werden oder zur  
211 Erhaltung der Gesundheit im Allgemeinen. Die Frage ist, deshalb gibt es auch in der  
212 Yoga-Philosophie zunächst einmal die Basis der moralischen Dinge. Das heißt, ich

213 muss schauen wo stelle ich das Yoga-Gebäude hin, auf welches Fundament stelle ich  
214 dieses Yoga-Gebäude. [laut]. Wenn ich das Fundament nicht habe, und einfach übe,  
215 habe ich auch den Benefit, nur wofür setzte ich ihn ein, und was mache ich damit?

216 I: Dahinter steht eine große Debatte im Yogadiskurs um Authentizität der modernen  
217 Yoga-Stile im Westen im Vergleich zu den ursprünglichen Praktiken.

218 F: Es gibt ja mittlerweile alle verschiedenen Yoga-Stile. Wie heißt das, wo man die  
219 Räume aufheizt?

220 I: Bikram-Yoga, auch Hot-Yoga benannt. Diese Stile verfolgen alle andere Ziele. Da  
221 geht es um Fit-Sein, Gesundheit, Stressreduktion und dergleichen, aber vorrangig auf  
222 der körperlichen Ebene.

223 F: Ja, alles in Ordnung. Und es ist auch nichts Schlechtes daran, das möchte ich schon  
224 sagen. Ich finde dieses viele esoterische Herum-Gequagel, mit dem habe ich nicht viel  
225 zu tun. Ich möchte das auch nicht forcieren, das kommt ohnehin automatisch, wenn  
226 man ernsthaft übt. Irgendwann wird das ein Thema, und dann soll es, das hat auch  
227 Iyengar, der diese Schule nach der ich unterrichte gegründet hat, auch sehr offen  
228 gehalten. Er hat gesagt „es ist im Grunde egal welchem Gott du nachgehst“. Ich meine,  
229 der hätte sich nicht vorstellen können, eine nihilistische Welt im Yoga, aber auch das  
230 ist möglich.

231 I: Das ist auch eine spannende Frage, nämlich, ob Yoga ohne Religiosität auskommt.  
232 Ob man an Gott glauben muss, wenn man Yoga ausübt oder ob es ohne geht.

233 F: Schauen Sie. (*greift unter sein Hemd und holt eine Halskette mit einem Kreuz*  
234 *hervor*). Ich bin meiner christlichen Religion sehr treu. Also für mich ist es nicht  
235 vorstellbar in den Hinduismus zu gehen, weil ich habe da keine Bindung dran, ich  
236 könnte mir die Philosophie anschauen und die Götter könnte ich mir auswendig  
237 merken, aber habe ich eine Bindung dran? Da ist mein Jesus, den ich von Klein an als  
238 kleiner Bub kennengelernt habe viel näher. Und das geht alles zusammen. Da muss  
239 ich mich nicht unbedingt für buddhistische Glaubenssätze interessieren. Es ist eh  
240 interessant, aber.

241 I: Ich habe das nur gefragt, weil es eine Diskussion in der Schule gibt, ob Yoga religiöse  
242 Werte vermittelt und damit nicht in der Schule unterrichtet werden dürfte. In den USA  
243 gibt es diese Diskussion schon länger, bei uns habe ich erst von einem Projekt in der

244 Steiermark Notiz genommen, das aufgrund des Widerstandes der Eltern abgesagt  
245 werden musste. Bei meinen Interviews habe ich von dieser Seite noch nichts erfahren.

246 F: Es geht am Anfang, da komme ich noch einmal auf das vorher Gesagte zurück,  
247 zumindest in der Tradition nach der ich unterrichte, dass man die Asanas gut ausübt.  
248 Das ist, möchte ich betonen, eine wichtige Sache, weil das sozusagen der Einstieg ist.  
249 Wenn ich am Anfang der Stunde im Turnsaal da unten mit den Kindern das Om singe,  
250 dann sag ich ihnen „Für die Inder ist das eine heilige Silbe, für uns ist es eine  
251 Atemübung. Wir lassen einfach die Stimme dazu klingen und schauen einmal wie das  
252 wirkt“. Ich hänge da keine Gebetsideologie irgendwie dran, und meistens lachen sie  
253 eh oder kennen sich nicht aus und sind irgendwie verunsichert „Der singt da vorne  
254 rum, der Komiker“. Ok, das lasse ich alles stehen so wie es ist. Nur schaue ich, dass  
255 ich da ernst dabeibleibe und sage einfach „Das ist einfach, um den Atem ein bisschen  
256 länger werden zu lassen. Das tut uns gut, beruhigt unsere Gedanken, machen wir das  
257 halt“. Oder ich mache es halt so. Dann ich berichte ich ganz genau diese Asanas. Und  
258 ich würde, wenn mich wer fragt von den Schülern, wie ich es mit den Gottheiten halten  
259 oder so, würde ich eine persönliche Antwort geben, für mich, aber niemals, wirklich  
260 niemals irgendeine esoterische oder religiöse Botschaft aufoktrojieren wollen, sicher  
261 nicht. *(Pause)*.

262 I: Dann kommen wir zum Yogaunterricht in der Schule. Seit wann bieten Sie Yoga in  
263 der Schule an und in welchem Ausmaß?

264 F: Es ist so, dass ich am Anfang, also 2010 war das, glaube ich, ich bin mir jetzt nicht  
265 ganz sicher, waren das am Anfang Jahreskurse. Bei uns wird Yoga, wie gesagt, im  
266 Rahmen der modularen Oberstufe angeboten, nur für sechste bis achte Klasse. Das  
267 heißt ich mache kein Yoga für die Kleinen. *(Pause)*. Das ist übrigens interessant, eine  
268 Kollegin hat eine Yoga-Ausbildung jetzt gemacht. Sie ist Musiklehrerin und hat jetzt  
269 eine Fortbildung für uns Kollegen gemacht, und wurde mit großem Interesse  
270 aufgenommen. Und sie macht Yoga in der Klasse und hat da ein extra Modell  
271 entwickelt, wo man am Anfang der Stunde, um die Kinder zu beruhigen und zu  
272 sammeln, hat sie ein paar Übungen entwickelt, und das macht sie mit denen. Das ist  
273 eine spannende Idee und das unterstützt auch unsere Schulleitung. Ich unterrichte das  
274 Yoga eben nur für sechste bis achte Klasse in Modulen. Da haben wir Matten, da  
275 haben wir Klötze, da haben wir die Bänder, da haben wir Decken, auch Platten für den

276 Schulterstand und so weiter, da habe ich alles das, was ich normalerweise in meinen  
277 Yogakursen in den externen Instituten zur Verfügung habe, habe ich hier auch.

278 I: Gut ausgerüstet also.

279 F: Gut ausgerüstet, ja. Das habe ich alles abgesperrt in einem Kasten. Und für mich  
280 ist das sehr wichtig, dass ich das zur Verfügung habe, weil so kann ich nach meiner  
281 Tradition Yoga unterrichten. Und am Anfang funktioniert es übers Jahr und jetzt  
282 funktioniert es immer nur über ein. [überlegt].

283 I: Ein Semester.

284 F: Ein Semester, richtig. Entweder im Sommer oder im Wintersemester gibt es einen  
285 Kurs mit vielleicht fünfzehn Einheiten, fünfzehn Doppelstunden. Die Kurse sind gut  
286 besucht, die Kinder interessieren sich dafür. So schaut das aus.

287 I: Wird immer das gleiche Modul angeboten oder gibt es ein Aufbaumodul, Yoga 1 und  
288 Yoga 2, sozusagen?

289 F: Am Anfang habe ich das so gemacht, dass ich Yoga 1, Yoga 2 gemacht habe, aber  
290 dadurch, dass viele andere auch ihre Module anbieten wollen, und ich mich da nicht  
291 so wichtigmachen wollte, bzw. man dann auch sagen muss, wenn es dann so ist, dass  
292 wenn Yoga1 fertig ist, viele auch verblüfft sind, wie anstrengend oder fordernd diese  
293 Tradition ist. Das ist nicht irgendwie herumliegen und in die Luft schauen, oder  
294 sonstiges, das sind die Vorurteile. Die kommen in die Stunden und meinen Yoga wäre  
295 nur eine einzige Entspannungsveranstaltung. Das ist aber nicht so in der Iyengar-Yoga  
296 Tradition. Das sind zum Teil wirklich fordernde Haltungen, Standübungen,  
297 Drehübungen, Umkehrhaltungen, Rückwärtsbeugen, Vorwärtsbeugen, also alles,  
298 eigentlich mit den Hilfsmitteln schon möglich auszuführen, aber doch auch fordernd.  
299 Und das ist interessant, dann merke ich, als ich die Yoga 2 Veranstaltungen noch  
300 gemacht habe, dass vielleicht ein Drittel von der Gruppe sich weiterhin interessiert,  
301 manchmal sogar weniger. Yoga, merkt man da, nach der Tradition nach der ich  
302 unterrichte, ist nicht für jeden. Das muss man auch so sagen und sehen, das muss  
303 man so akzeptieren.

304 I: Und jetzt gibt es nur noch ein Modul „Yoga“?

305 F: Genau.

306 I: Und was ist das Ziel, oder die Ziele dieses Modules?

307 F: Für mich ist das Ziel, dass man diesen Leuten zeigt, was Yoga ist, und eben nach  
308 diesen fünfzehn Malen, kann man nicht sagen, dass man ein Yogi ist, oder, dass man  
309 weiß was Yoga bedeutet, sondern man hat einmal eine Ahnung davon, hat die  
310 grundsätzlichen Asanas lernt, man hat eine Ahnung, was das bedeuten könnte und  
311 die Hoffnung ist, dass man diese Erfahrung mit ins Leben nimmt und vielleicht  
312 irgendwann einmal eine Praxis beginnt. Das ist es, mehr ist es nicht.

313 I: Ein Kennenlernen also, und schauen ob das etwas für einen ist?

314 F: Genau. Also ein guter Sportunterricht sollte eigentlich breit gefächert sein, nicht nur  
315 immer Fußballspielen oder irgendein anderes Spiel, sondern es sollte ein breites  
316 Bewegungsangebot geben und wenn sich jemand interessiert für einen Sport, den er  
317 besonders gerne ausübt, dann kann er ja in einen Verein gehen und das vertiefen.  
318 Und beim Yoga ist es so, dass man halt im Laufe dieser vier Jahre Oberstufe eben  
319 verschiedene Sachen anbieten, wie zum Beispiel Volleyball als Wahlmodul, oder  
320 Basketball als Wahlmodul oder auch Turnen gibt es, Gerätturnen, und eben auch  
321 Yoga, so dass man da ein bisschen tiefer einsteigt und das später noch vertieft.

322 I: Welche einzelnen Ziele gibt es in den Stunden? Was sollen die Schüler und  
323 Schülerinnen in den einzelnen Stunden gelernt haben, oder ebne am Ende der  
324 fünfzehn Einheiten auf der körperlichen Ebene?

325 F: Da muss man sagen wie diese Yogastunden aufgebaut sind. Ich sage ihnen von  
326 Anfang an, dass es beim Yoga-Üben, das ist auch einer der ersten Aphorismen bei  
327 Patanjali, auf den sich diese Yogapraxis auch beruft, zum Teil, neben anderen  
328 Yogatexten ist das einer der wichtigeren, der schreibt „Yoga wird geübt, um den Geist  
329 friedlich werden zu lassen“. Also den Geist erkläre ich ihnen dann. „Also ihr wisst, dass  
330 ist normalerweise eine Erfahrung, die wir alle teilen, wir Menschen, wir sind unseren  
331 Gedanken ausgeliefert. Wir können uns nicht entscheiden, welcher Gedanke uns ins  
332 Hirn flitzt. Und manchmal sind die Gedanken so unruhig, dass wir nicht zur Ruhe  
333 kommen. Wir merken das, wenn wir zur Ruhe kommen wollen, wenn wir schlafen  
334 wollen, und uns durch Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen uns dauernd  
335 irgendetwas dazwischen flitzt.“ Und das erkläre ich ihnen dann so schülerfreundlich  
336 wie möglich und bin an einem Ziel dran. Ich sage ihnen „Wir versuchen, sozusagen  
337 ins hier und jetzt zu kommen über diese genaueste Ausführung der Asanas“. Da rede  
338 ich die ganze Zeit und erkläre ich ihnen und versuche sie in ihren Körper zu bringen.  
339 Sozusagen, mehr und mehr angebunden an die Knie, an die Fersen, an alles was wie

340 da zur Verfügung haben, und da rede ich die ganze Zeit, um sie in die richtige  
341 Ausführung der Asanas zu bringen. Korrigiere sie auch, das ist ein eigenes Thema die  
342 Korrektur. Jedenfalls versuche ich sie über diese Methode, der Anleitung und der  
343 genauen Ausführung der Asanas durch diese Stunde zu Begleiten bis zum Ende. Wir  
344 beginnen immer im Sitzen, dann kommen die verschiedenen Asanas, immer andere.  
345 Immer andere heißt nicht, dass es immer neue gibt, sondern, anderes  
346 zusammengestellt in einer Abfolge. Das ist auch ein eigenes Thema. Am Ende aber  
347 gibt es dann immer Entspannungsphasen, shavasana, das ist dann die Rückenlage,  
348 und da ist eine Ruhe. Und dann, wenn wir aufstehen, dann weiß ich sie darauf hin, und  
349 sage ihnen „Entwickle dein Bewusstsein dafür, welchen Benefit ihr jetzt von dieser  
350 Stunde gehabt habt“. Und das ist, sozusagen, das kleine Ziel. Und dann „Schaut wie  
351 geht ihr um mit dieser Stille oder mit diesen Frieden, den ihr euch da jetzt erarbeitet  
352 habt. Reißt ihr sofort wieder das Handy raus, oder steckt euch die Kopfhörer an, und  
353 dröhnt euch zu mit irgendwas, oder bewahrt ihr euch diese eine Weile zumindest, und  
354 wann wird sie gestört? Und wann wird dann eine Aufmerksamkeit entwickelt? Achtet,  
355 wie sich diese mentalen Dinge ereignen bei euch?“. Und dann schauen sie mich immer  
356 an wie ein Autobus.

357 I: Also Sie geben dann am Ende auch immer kleine Aufgaben mit?

358 F: Ja, genau kleine Aufgaben und Beobachtungen an sich selber, sodass sie eine  
359 Ahnung bekommen, wie man damit umgehen könnte. (*Pause*). Das ist ein bisschen  
360 eine buddhistische Herangehensweise, glaube ich, so praktizieren es die,  
361 Selbstbeobachtung. (*Pause*).

362 I: Also könnte man das Ziel im Wesentlichen auf der geistigen Ebene mit Beruhigung  
363 benennen?

364 F: Ja, genau.

365 I: Und auf körperlicher Ebene, welche Ziele gibt es da? Wie weit wollen Sie mit den  
366 Schülern und Schülerinnen kommen. Was sollen sie nach den fünfzehn Einheiten  
367 können, was haben sie gelernt?

368 F: Also ich habe ein Repertoire von vielleicht fünfunddreißig bis vierzig Asanas, die  
369 einfach auszuführen sind, die aber natürlich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, wie  
370 und mit welchen körperlichen Voraussetzungen die Leute kommen. Und es ist immer  
371 noch so, das ist auch ein wichtiges Thema, dass es zu siebzig bis achtzig Prozent

372 Mädchen sind, die da kommen, und nur ganz wenig, vielleicht zwanzig Prozent  
373 Burschen. Die sind ganz unterschiedlich ausgestattet körperlich. *(Pause)*. Und ich  
374 versuche meinen Unterricht dann so individuell wie möglich zu gestalten, dass sich  
375 die, die sich schwerer tun mit ihren Verkürzungen und mit ihren körperlichen  
376 Beschwerden. Man sollte nicht meinen wie viele Kinder, also Jugendliche schon mit  
377 massiven Kreuzschmerzen daherkommen, oder irgendwelchen anderen körperlichen  
378 Problemen, Knie oder irgendwas, und darauf versuche ich dann auch einzugehen.  
379 *(Pause)*. Aber da gibt es, sozusagen das Ziel der körperlichen Stärkung einerseits, die  
380 muskuläre Stärkung, andererseits der Dehnung, also Dehnung und Kräftigung, das ist  
381 das Ziel auf der körperlichen Ebene. Und eben Körperwahrnehmung auf der anderen  
382 Seite, das verbindet schon den Geist mit dem Körper. Das ist schon ein erster Schritt,  
383 weil meine Anweisungen ja dauernd dieses Bewusstsein versuchen zu schärfen, „Was  
384 macht mein Knie jetzt? Was macht meine Ferse jetzt? Was macht meine Hüfte? Wie  
385 bewege ich meinen Bauch? Wie länge ich meine Wirbelsäule? Wie drehe ich meinen  
386 Kopf bei den verschiedenen Asanas?“. Und so ein Bewusstsein fördere, das ich da,  
387 sozusagen, meinen Geist mit den körperlichen Ereignissen verbinden kann. Der sonst  
388 ja komplett abgeschnitten ist von den körperlichen Dingen, die haben überhaupt kein  
389 Gefühl für den eigenen Körper. *(Pause)*.

390 I: Obwohl Körperwahrnehmungskonzepte in jeder Sportart anwendbar sind im  
391 Basketball, in der Leichtathletik und auch im Fußball. Sie werden nur oft  
392 vernachlässigt.

393 F: Ich glaube, also da sind wir wieder bei den technischen Fragen. Das ist schon  
394 ähnlich. Im Yoga gibt es auch eine Technikfrage, so wie im Sport. Aber wie man das  
395 macht und mit welchem Ziel, das verändert schon wieder die Herangehensweise an  
396 die Technik. [lächelt].

397 I: Welche Methoden wenden Sie an im Yogaunterricht? Sie haben ja schon ein paar  
398 angeschnitten wie Differenzierung und Individualisierung. Unterrichten Sie  
399 mehrperspektivisch also Yoga unter verschiedenen Gesichtspunkten wie Spiel,  
400 Gesundheit, Freude oder Ausdruck oder eher nach dem Sportartenkonzept, also so  
401 wie es später im Verein, bzw. im Studio ausgeführt wird?

402 F: Also spielerisches Erlernen gibt es im Yoga nicht.

403 I: Im Kinderyoga schon, oder?

404 F: Ja, im Kinderyoga. Da haben wir zum Beispiel so ein „Versteinern“ gemacht, und  
405 dann stehen sie im „Baum“, in der „Vorwärtsbeuge“ oder so irgendwas.

406 I: Ja, oder Phantasiereisen wie „Der Weg zum Himalaya“ oder „Yoga-Puzzle“, was bei  
407 den Kleinen beliebt ist. Bei den Großen dann also schon ein Sportartenkonzept?

408 F: Ich baue die Asanas, wenn sie komplizierter sind, methodisch auf. Ich nehme  
409 einzelne Elemente heraus und übe diese extra, so wie beim Kopfstand, da ist es mit  
410 wichtig, dass die Unterarme gegen den Boden stemmen, und so den Oberarm, die  
411 Schulter und die Rumpfsseiten aktivieren, und damit verunmöglichen, oder zumindest  
412 nahezu verunmöglichen, dass man nur am Kopf steht und die Halswirbelsäule ruiniert  
413 dabei. (*zeigt die Position vor und greift sich auf die Rückseite des Halses*). Solche  
414 Dinge also. Da gehe ich noch gar nicht rauf in den Kopfstand, sondern lasse sie nur  
415 einmal üben „Wie stelle ich meine Arme in den Unterboden“, zum Beispiel. Oder ich  
416 nütze die Wand für Balancehaltungen, wenn sie nicht freistehen können. Und die  
417 Hilfsmittel sind sowieso dazu da, um, das ist eine eigene Geschichte, Methoden mit  
418 den Hilfsmitteln, um die Asanas überhaupt möglich zu machen. Bei den Armen, zum  
419 Beispiel, wenn sie da nicht runterkommen (*beugt sich nach vorne und streckt die Arme*  
420 *zu den Füßen*), können sie (*Text fehlt, akustisch unverständlich*), um die Arme zu  
421 benützen. Oder sich auf die Platten drauf zu setzen, wenn man sitzt. Durch die  
422 verkürzten Unterseiten der Oberschenkel sinken die unteren Rücken oftmals so zurück  
423 (*krümmt den Rücken*), dass sie gar nicht aufrecht sitzen können. Das bringt nichts,  
424 weil sie innerhalb kürzester Zeit alles verkürzen, die Atmung (*keucht schnell*). Das  
425 bringt überhaupt nichts. Also ich muss schauen, dass sie in die richtige Position  
426 kommen und nütze die Hilfsmittel dahingehend. Das sind so ein paar Methoden.

427 I: Also schaffen Sie Erleichterungen und versuchen über die Vereinfachungen die  
428 richtige Technik zu vermitteln?

429 F: Ja, genau darum geht es. (*Pause*).

430 I: Sie haben zuvor die Ziele angesprochen. Geben Sie Feedback darüber am Ende  
431 der Einheiten bzw. wie bewerkstelligen sie die Beurteilung und Benotung der Schüler  
432 und Schülerinnen?

433 F: Heuer ist es das erste Mal, ja. (*Pause*).

434 I: Und wie macht man das dann im Yoga bei Zielen wie Körperwahrnehmung und  
435 Kräftigung? Das ist doch schwer oder?

436 F: Gar nicht. Also das ist mir egal. Das sage ich so gerade raus. Weil bisher, die vorigen  
437 Male, habe ich einfach Teilgenommen hingeschrieben. Das ist nur jetzt eine Vorgabe,  
438 weil wir diese, wir müssen alles benoten, zwischen 1 und 5. Ich gebe ihnen allen einen  
439 Einser. Also mit dieser Frage mich jetzt auch noch zusätzlich zu beschäftigen, das  
440 mache ich nicht. Das ist für mich nicht interessant. Im Sportunterricht mache ich es  
441 schon, weil ich weiß es ist eine zusätzliche Motivationshilfe. Aber im Yoga, da zu  
442 benoten. Natürlich könnte ich das, aber. *(Pause)*.

443 I: Die Frage ist welche Kriterien für die Beurteilung herangezogen werden können?

444 F: Naja, man könnte. *(überlegt)*.

445 I: Eine Kollegin praktiziert es zum Beispiel so, dass sie die Schüler und Schülerin  
446 einzelne Unterrichtssequenz von zehn bis fünfzehn Minuten zu zweit im Laufe des  
447 Semesters durchführen lässt, und diese dann als Beurteilungsgrundlage heranzieht.  
448 Aber es scheint im Yogaunterricht schwerer zu sein, Kriterien für eine Benotung zu  
449 finden, als im herkömmlichen Sportunterricht oder auch im Mathematikunterricht.

450 F: Ich habe überhaupt ein sehr zwiespältiges Verhältnis zur Benotung. Aber  
451 mittlerweile, also als ich begonnen habe zu Unterrichten war das für mich ganz  
452 schwierig auch für Deutsch. Die Notengebung ist immer sehr schwierig. Aber das ist  
453 ok für den Sportunterricht, aber ich finde im Yogaunterricht, was soll das. Jeder kommt  
454 mit anderen Voraussetzungen, da müsste man schauen, wie hat sich der entwickelt,  
455 wie kann man denn innere Prozesse benoten? Eigentlich geht es im Yoga ja um genau  
456 diese Reifungsprozesse, dieses Bewusstsein für die Körperentwicklung, wie soll man  
457 das denn bitte benoten?

458 I: Man könnte zum Beispiel Asanas benoten, oder eben einen Lehrauftritt.

459 F: Ja, das schon.

460 I: Oder in Richtung eines Wettbewerbes vielleicht.

461 F: Ja, aber wer macht das schön, wer macht das besser, wer macht das korrekter,  
462 nach den Haltungen der einzelnen Körperteile.

463 I: Ein schweres Thema.

464 F: Ja, wo das dann eine Rolle spielt ist zum Beispiel bei den Zertifizierungen. Also im  
465 Iyengar-Yoga sind diese Zertifizierungsprüfungen sehr streng, und da gehen

466 Kommissionen herum und schauen sich, die schauen sich vor allem die Ausführungen  
467 der Asanas an in einer ersten Phase. Und in einer zweiten Phase müssen dann die  
468 Kommilitonen, also die Leute, die dort zertifiziert werden sollen, müssen dann  
469 Unterrichtsproben geben, und da wird dann genau geschaut, wie leitet der an, was  
470 sieht er, was sieht er nicht und so weiter. Das wird dann alles protokolliert und dann  
471 gibt es eine kommissionelle Zusammenkunft, und dann sagen sie ob man  
472 durchgekommen ist oder nicht. Ich wollte solche Prüfungen nicht machen. [lächelt].

473 I: Noch eine Frage zur Organisation. Der Yogaunterricht findet im Turnsaal statt?

474 F: Noch, ja. Nächstes Jahr haben wir da unten ein Kammerl, um die Turnsaalkapazität  
475 zu entlasten, werden wir den Yogaunterricht in einem Kellerraum machen, der  
476 allerdings sehr schön hergerichtet ist mit Holzboden.

477 I: Das ist gut, oder?

478 F: Ja, vor allem sind die Lärmquellen neben den, also wir haben drei Hallen, und wenn  
479 man Yoga übt brauch man ja eher Ruhe, das wäre schon förderlich. Wenn daneben  
480 Basketball oder irgendwas gespielt wird, schwierig, ja. Deswegen bin ich froh, dass wir  
481 da in den Keller runter kommen in Zukunft.

482 I: Und wie sieht es mit der Gruppengröße aus?

483 F: Das hängt vom Raum ab. Also im Turnsaal hätten ruhig auch dreißig sein können.  
484 Im Yoga ist das nicht so ein großes Problem. Es gibt Kurse, die, ich meine ab dreißig  
485 ist es dann schon ein bisschen schwierig dann wirklich gut zu korrigieren, weil wenn  
486 es so viele sind, man wirklich so schnell beobachten kann. Gute Lehrer können das  
487 schon.

488 I: Und. [wird unterbrochen].

489 F: Und sonst bei uns maximal zwanzig Leute.

490 I: Gibt es ein Minimum auch bei der Anmeldung für das Zustandekommen des Moduls?

491 F: Ja, das gibt es. Das ist für jedes Wahlmodul so. Das sind acht Leute. Wenn es unter  
492 acht sind wird es abgesagt.

493 I: Und die Aufteilung ist über die gesamten Jahre zirka achtzig Prozent Mädchen und  
494 zwanzig Prozent Burschen?

495 F: Ja, stimmt ungefähr so. An die neunzig Prozent Mädchen. Manchmal ist es so, dass  
496 sie, zum Beispiel, jetzt sind (*überlegt*) achtzehn Leute im Kurs und davon vier  
497 Burschen.

498 I: Dieser Trend fällt mir auch auf. Auch generell bei der Yogaausbildung und den  
499 Kursen in den Studios, die ich besucht habe, dass sehr wenige männliche Personen  
500 dafür interessieren.

501 F: Ja, das ist interessant. Da ist eine sehr schwierig zu beantwortende Frage, warum  
502 das so ist. Finde ich halt.

503 I: Da gibt es mehrerer Theorien. Eine ist, dass Männer eher Sportarten bevorzugen,  
504 bei denen es um Kraft geht, denen auch ein anderes Körperbild zugrunde liegt.  
505 Während Frauen sich eher für Sportarten entscheiden, bei denen die Feinmotorik und  
506 eher der Gesundheitsaspekt im Vordergrund steht.

507 F: Ja, auf das Äußerliche und bei denen sie persönliche Ziele verfolgen.

508 I: Hinzu kommen, die schon erwähnten Vorurteile, bei denen Burschen denken, dass  
509 Yoga generell nichts mit Kraft zu tun hat, und für Mädchen ist.

510 F: In meinen Kursen außerhalb der Schule sind schon einige Männer. Das kommt  
511 mehr, kommt mir zumindest vor. Mir kommt vor, es ist einer riesig große  
512 Yogabewegung im Gange, es gibt auch überall Yoga-Studios, und dass schon mehr  
513 Männer in die Kurse kommen. Aber das kann natürlich auch täuschen.

514 I: Zur Unterrichtsplanung. Verwenden Sie eine Jahres-, Semester-, Monats- oder  
515 Tagesplanung im Yogaunterricht? Und welche Aspekte bedenken Sie dabei im  
516 Besonderen?

517 F: Ich habe, wie gesagt, diese fünfunddreißig bis vierzig Asanas und ich versuche  
518 diese Asanas gleichmäßig zu unterrichten. Natürlich auch in einer sinnvollen Abfolge  
519 und entscheide das, also ich notiere mir welche Asanas ich schon gut durchgeübt  
520 habe, und schaue, dass ich sie gleichmäßig verteile. Das ist eigentlich meine  
521 Planungsgrundlage. Ich verschriftliche da ganz wenig, greife da auf meine Erfahrung  
522 zurück. Das einzige was ich verschriftliche, ist diese, dass ich mich erinnere, welche  
523 Themen ich hauptsächlich schon abgearbeitet habe.

524 I: Also gibt es, schriftlich oder eben nicht, eine Unterrichtsplanung über diese fünfzehn  
525 Module bezüglich der Themen und der Inhalte, und dieser wird dann je nach Situation  
526 modifiziert?

527 F: Genau, das variiert.

528 I: Unterrichtsmaterialien haben Sie schon erwähnt. Gibt es auch Stimmungselemente,  
529 die Sie verwenden für den Yogaunterricht, wie Kerzen, Klangschale, Musik oder das  
530 Dämmen des Lichtes?

531 F: Abgelehnt. (*lacht*). Ich meine, im Privaten, also wo ich in den Studios unterrichte,  
532 habe ich eine Klangschale, und damit schließe ich shavasana ab. Das ist das einzige  
533 was ich mache an Stimmungselementen.

534 I: Aber nicht in der Schule?

535 F: Nein, in der Schule mache ich das nicht.

536 I: Spielt der Sicherheitsaspekt für Sie im Yogaunterricht eine Rolle?

537 F: Sehr, ja. Es gibt Asanas, wo man sich tatsächlich verletzen kann. Und das sollte  
538 man als guter Lehrer wissen, welche Asanas das sind, und wie man vorbeugt.

539 I: Um welche Körperteile geht es da vor allem?

540 F: Um Verletzungen der Wirbelsäule, es geht aber auch, bei **padvasana** zum Beispiel,  
541 dem Lotussitz, also wenn man den erzwingt, dann kann man sich ganz leicht das Knie  
542 verletzen dabei. Also es gibt auch Haltungen, bei denen man das Fußgelenk zu sehr  
543 belasten kann. Man muss auch einen Blick haben für die Vorschädigungen, oder  
544 Schwächen der Schüler, wenn jemand einen extremen Hohlrücken im unteren Rücken  
545 hat, oder eine Skoliose, die man erkennt von außen, dann muss man die Haltungen  
546 anpassen. Das heißt, man muss als Yogalehrer eigentlich, finde ich, einen sehr guten  
547 Blick haben für die Möglichkeiten der Anvertrauten. Weil sonst kann man wirklich viel  
548 kaputt machen, kaputt kann man nicht sagen, aber man schadet den Leuten mehr als  
549 man ihnen nutzt.

550 I: Und wie bewerkstelligen sie die Sicherheit beim Yogaunterricht? Beim Turnunterricht  
551 helfen da zum Beispiel Matten unter Gefahrstellen und die Wahl der Position der  
552 Geräte.

553 F: Die Yogapraxis selber kommt ja diesen Sicherheitsaspekt sehr entgegen, weil wir  
554 bewegen uns langsam, wir gehen in die Haltungen so rein, dass wir nicht ruckartig  
555 irgendwas machen, sondern versuchen die Bewegungen fließend auszuüben. Und  
556 wenn ich Schwächen erkenne von den einzelnen Teilnehmern und Teilnehmerinnen,  
557 dann weise ich sie extra darauf hin, wie sie da, welche Vorsichtsmaßnahmen sie da  
558 machen sollen.

559 I: Etwa, dass man nicht zu weit in die Positionen geht und nicht über seine persönlichen  
560 Grenzen geht, nicht über den Schmerz geht, sozusagen?

561 F: Genau, zum Beispiel. Die Frage der Grenze ist überhaupt eine wichtige bei den  
562 Ausübungen der Asanas. Das kann man Verallgemeinern. Man sieht sofort die  
563 Charaktere, die hier am Werk sind. Da brauche ich den Menschen gar nicht reden  
564 hören, sehe ich, wenn ich einige Erfahrung habe als Yogalehrer, was ist das für ein  
565 Charakter. Es gibt die Leute, die sich tendenziell immer über ihre Grenzen bewegen.  
566 Also die forcieren die Dinge auf eine manchmal richtig selbstzerstörerische Weise, auf  
567 einer autoaggressiven Weise, die muss man einbremsen. Dann gibt es wiederum die  
568 unter Anführungszeichen Faulen, die sich gar nicht fordern aus irgendwelchen  
569 Gründen, die nicht einmal annähernd an ihre Grenzen gehen, bei denen muss man  
570 wiederum schauen, dass sie sich pushen, dass sie weiterrufen, sodass sie überhaupt in  
571 eine Körperwahrnehmung finden, weil die spüren sich dann ja gar nicht. Oder viele  
572 Mädchen sind überflexibel, und meinen, besonders für Yoga geeignet zu sein, weil sie  
573 sich in alle Richtungen verbiegen können. *(Pause)*. Die aber keinen Tonus haben. Die  
574 keine Ausrichtung haben. Die gar nicht wissen in welche Richtung sie sich bewegen.  
575 Die keine Klarheit in ihren Bewegungen haben. Da muss man auf diese Dinge dann  
576 besonders schauen, dass sie in der Ausführung des Asanas die Richtung bewahren.  
577 Oft ist es so, dass diese Burschen, die so hart sind in ihrer Muskulatur, die haben es  
578 oft einfacher, weil sie sind sehr fokussiert und ausgerichtet, auch wenn sie nicht so tief  
579 runter kommen.

580 I: Das ist interessant. Ich habe das schon anderes auch gehört.

581 F: Der Muskeltonus lässt sich über regelmäßiges Üben, das kann ich aus eigener  
582 Erfahrung sagen, also der Tonus hilft, und durch regelmäßiges Üben wird die  
583 Weichheit ohnehin etabliert. Aber die Weichheit in einen Tonus zu verwandeln ist viel,  
584 viel schwieriger.

585 I: Noch ein wenig zum Ordnungsrahmen. Gibt es bei Ihnen Verhaltensregeln auf die  
586 sie besonderen Wert legen?

587 F: Also der Ordnungsrahmen wirkt am Anfang richtig rigide. Also die Matten müssen  
588 parallel zu den Raumkanten liegen, sie sind in regelmäßigen Abständen, die Asanas  
589 werden wirklich ganz gleichmäßig in dieselbe Richtung ausgeführt, es gibt kein  
590 Durcheinander, sondern wenn jemand voreilig das Asana einnimmt, dann pfeif ich ihn  
591 zurück. Wir schauen, dass wir alle gemeinsam Üben, das ist also, sozusagen, ein ganz  
592 koordiniertes Vorgehen. Wir orientieren uns, wenn wir die Asanas ausüben, immer an  
593 den Mattenkanten, vor allem bei den Standübungen. Das heißt die Ausrichtung muss  
594 genau passen. Das ist im Iyengar-Yoga ein besonders starkes Thema, dass dieser  
595 Ordnungsrahmen wichtig ist während der ganzen Stunde.

596 I: Und Sie stehen vorne?

597 F: Ich stehe vorne und übe spiegelverkehrt, das heißt, wenn die sich nach rechts  
598 neigen, übe ich nach links. Und leite auch an umgekehrt. Ich zeige ihnen einerseits  
599 vor, andererseits beschreibe ich die Haltung eben spiegelverkehrt zu dem, wie ich sie  
600 ausführe.

601 I: Und gibt es bestimmte Verhaltensregeln für die Schüler und Schülerinnen?

602 F: Ja, quackeln verboten.

603 I: Die Ruhe ist also wichtig?

604 F: Ja.

605 I: Gibt es andere auch noch?

606 F: Man kann, wenn man diese. (*Pause*).

607 I: Oder funktioniert es ohne Regeln auch?

608 F: Nein. Also ich habe zum Beispiel auch schon Leute gesehen in den Yogastunden,  
609 die zwischen den Asanas ihre Handys in die Hand nehmen. Die legen die Handys  
610 dahin (*deutet auf den Boden*), und nehmen sie und „Schau mal was du da machst“  
611 (*streckt seinen Arm zur Seite*). Oder plötzlich quackeln anfangen mit der Nachbarin,  
612 während sie ein Asana ausüben. Und dann erkläre ich ihnen, wofür wir Asanas üben,  
613 was der Sinn ist dieser ganzen Bemühungen, die wir da machen, nämlich eben  
614 (*Pause*), unseren Geist zur Ruhe zu bringen, uns in den Körper zu führen, das was ich

615 vorher alles ausgeführt habe. Und wenn wir aber reden, dann gehen wir sofort ins  
616 Außen, haben irgendwelche Pläne im Kopf, irgendwelche Bewertungen oder sonst  
617 was. (*Pause*). Und das schadet dem Ziel. Und deswegen ist es wichtig Ruhe zu halten.  
618 Und das machen sie dann auch, die verstehen das. Also der Ordnungsrahmen ist sehr  
619 wichtig.

620 I: Was sind die größten Unterschiede vom Yogaunterricht in der Schule und dem  
621 Studio?

622 F: Naja, zuerst einmal zahlen sie dort dafür. Zweitens kommen die absolut freiwillig,  
623 meistens aus einer. (*überlegt*). Da ist, sozusagen, das Verständnis oder die  
624 Bedürftigkeit, glaube ich, höher draußen (*im Studio, Anm. d. Verf.*). Also die sind  
625 Erwachsenen, ja, die Motivation ist womöglich höher. Bei uns in der Schule gibt es auch  
626 die Motivation, weil sie sich freiwillig anmelden, aber oft, wiegesagt, die Erwartungen  
627 müssen erst korrigiert werden im Laufe der ersten drei Stunden.

628 I: Was sind die größten Schwierigkeiten, die es im Yogaunterricht in der Schule gibt?  
629 Gibt es etwa pädagogische oder andere Hindernisse?

630 F: Ich habe schon Leute gehabt, also ich habe zum Beispiel einmal einen Yoga-Kurs  
631 gehabt, da sind zwei Burschen drinnen gewesen, und die haben sich dann eigentlich  
632 nur als Betrachter der Mädchen verstanden. Die haben ein anderes Ziel gehabt. Und  
633 die habe ich dann rausgeschmissen, also in Abstimmung mit der Schulleitung. Ich  
634 habe auch mit ihnen gesprochen, gesagt „Was machts ihr da? Ihr wollt den Mädchen  
635 zuschauen wie sie Yoga üben. Wir haben da aber keine Veranstaltung, bei der wir  
636 Zuschauer brauchen. Wir brauchen Übende, die sich auf sich konzentrieren. Wenn ihr  
637 glaubt, ihr könnt die Veranstaltung missbrauchen für eure Intentionen, dann habt ihr  
638 euch getäuscht“. Und die sind dann einfach ausgeschlossen worden.

639 I: Und andere Probleme?

640 F: Eigentlich nicht.

641 I: Wie wird das Modul im Kollegium aufgenommen? Gibt es auch Stimmen gegen  
642 Yoga?

643 F: (*überlegt*). Nein, also gegen Yoga gibt es glaube ich keine Stimme. Aber ich glaube  
644 es wird, ja. (*positiv aufgenommen, Anm. d. Verf.*).

645 I: Wissen die anderen Kollegen und Kolleginnen davon, also nicht nur die Sportlehrer  
646 und Sportlehrerinnen?

647 F: Die wissen das schon, aber es wird eigentlich nicht viel darüber geredet, nicht  
648 anerkennend, aber auch nicht abwertend. Ist so wie vieles in unserer Schule  
649 angeboten wird, wird halt auch das angeboten.

650 I: Gehört Yoga für Sie in die Schule? Und was sind die Benefits für die Jugendlichen,  
651 wovon profitieren sie nach den fünfzehn Einheiten? Wie sind die Reaktionen der  
652 Schüler und Schülerinnen auf Yoga?

653 F: Ich habe wenige, wie soll ich sagen. Von denen, die zum Üben kommen. *(Pause)*.

654 I: Es gibt also zu wenig Feedback?

655 F: Nein, es gibt schon auch Feedback. Aber was ich feststelle ist, dass vielleicht.  
656 *(überlegt)*. Dass vielleicht dann ernsthaft geeignet und interessiert nicht sehr viele sind.  
657 Aber die gibt es. Also es gibt in jeder Gruppe drei, vier Leute, wo man deutlich merkt,  
658 dass sie einerseits begabt sind, andererseits auch interessiert sind, und da auch sehr  
659 viel mitnehmen dabei. Dann gibt es eine große Gruppe, die das halt machen, und wo  
660 ich schwer einschätzen kann, wie sich das auswirkt in Zukunft. Und dann gibt es ein  
661 paar wenige, wo ich merke, dass das eine Fehlentscheidung war, dass sie überhaupt  
662 gekommen sind.

663 I: Ist aber auch wichtig, dass sie das wissen.

664 F: Ist auch wichtig. Und ich glaube, dass es gut ist, wenn sich Yoga etabliert in der  
665 Schule, nur wir haben noch nicht das unterschiedliche Körperkonzept zwischen dem  
666 und unserem sonstigen Sportunterricht so wirklich kapiert. Wenn sich das nämlich  
667 ausbreiten würde *(Yoga, Anm. d. Verf.)*, dann müsste ein Umdenken überhaupt  
668 stattfinden.

669 I: Inwieweit?

670 F: Naja, weil das ist ja ein anderes Menschenbild. Also das Menschenbild des Sportes  
671 ist sehr stark verankert in unserem gesellschaftlichen Kontext überhaupt, wo es sehr  
672 viel um Konkurrenz geht, um Leistungsorientiertheit. Das könnte man eigentlich  
673 gesellschaftskritisch sehen, ein sehr paralleles Gesellschaftsbild zu unserer  
674 modernen, kapitalistischen Gesellschaft. „Streng dich an, dann kannst du was  
675 schaffen. Und wenn du was geschafft hast, dann wirst du belohnt dafür, und kriegst

676 was dafür“. Und das alles, ist ein weites Feld, das sich da jetzt öffnet. Und darauf ist  
677 auch unser Schulsystem ausgerichtet. Das Ganze wird abgemildert, vielleicht durch  
678 manche Fächer, wie künstlerische Fächer.

679 I: Sport vielleicht?

680 F: Sport ist ganz linientreu.

681 I: Kommt auch wieder auf die Auslegung drauf an, ob man das wettkampfbezogen  
682 auslegt, polysportiv oder eben gesundheitsorientiert, wie man die jeweiligen Ziele man  
683 eben verfolgt, welche Methoden man anwendet.

684 F: Ja, ok. Aber ich sage Ihnen, der klassische Sportunterricht, so wie in wir hier sehen,  
685 da gibt es wenig Gesundheitsförderung in dem Sinn. Ja, weiß ich nicht. Das müsste  
686 ich einmal in einer Turnlehrersitzung besprechen. Hauptsächlich sind, auch die  
687 Schüler darauf aus, eine Konkurrenzsituation auszuleben. Obwohl es ist auch  
688 spannend, ja.

689 I: Der Vergleich mit anderen Schülern und Schülerinnen?

690 F: Ja, der Vergleich.

691 I: Was im Yoga ja komplett wegfällt? Oder gibt es das in Ihrem Unterricht auch?  
692 „Schau, was ich kann“ und „Ich kann den Baum besser als du“.

693 F: Nein, das kommt nicht vor.

694 I: Obwohl es ja eine Anstrengung dahingehend schon gibt, dass man die Asanas  
695 möglichst gut ausführt? Ob die Motivation jetzt von außen oder von Innen kommt,  
696 sozusagen, „Das will ich noch besser können“. Das Ziel ist vielleicht ein anderes. Die  
697 Belohnung gibt es dann nicht.

698 F: Es geht um Körperwahrnehmung, es geht um Introspektion, je nach Innenschau.  
699 Und diese Innenschau haben wir in unserer Gesellschaft mehr oder weniger, im  
700 religiösen Bereich ist sie mehr oder weniger da, aber das ist ein weniger häufiges  
701 Thema, sagen wir so.

702 I: Abschließend eine Frage zu Lehrbehelfen. Gibt es da welche, Bücher, Videos,  
703 Magazine oder dergleichen, die sie empfehlen können?

704 F: Ich teile dann meistens eine Reihe von Asanas aus, die sie dann zuhause üben  
705 können.

706 I: Und für andere Lehrer und Lehrerinnen, Sportlehrkräfte, die keine Erfahrung im  
707 Yogaunterricht in der Schule haben, und es einmal ausprobieren wollen?

708 F: Manche Kollegen haben begonnen mit Videos, zeigen dann diese, da machen dann  
709 die Kinder mit. Aber da habe ich keine Empfehlung.

710 I: Das war es eigentlich schon. Gibt es noch von Ihrer Seite Ergänzungen oder andere  
711 Aspekt, die sie erwähnen wollen, die nicht vorgekommen sind?

712 F: Schön ist das. Es ist für mich eine Freude. Ich habe viel dazu zu sagen, und wenig  
713 Gelegenheit darüber zu reden, und deshalb ist es für mich eine Freude gewesen,  
714 dieses Interview zu machen. Danke.

715 I: Ich danke, mir war es auch eine Freude viel Neues und Interessantes zu hören.

### 8.3.7 Interview G

1 I: Welche Fächer unterrichtest du und wie lange unterrichtest du schon? Und wie lange  
2 an dieser Schule?

3 G: Ich unterrichte seit 1996, war von 96 bis 2000 an einer anderen Schule, und seit  
4 2001 bin ich hier. Ich unterrichte Sport und Deutsch, das ist meine Ausbildung. Ich  
5 habe eine Zusatzausbildung in Deutsch als Zweitsprache, in Kommunikation und  
6 Coaching, und deshalb unterrichte ich auch hier Kommunikation und  
7 Sozialkompetenz, kurz KoSo, und auch habe ich eine Coaching-Einheit immer wieder,  
8 also wir haben dann alle zwei Jahre in der Oberstufe, also alle zwei Schulstufen die  
9 wir haben, zum Beispiel die Sechste und die Achte oder die Fünfte und die Siebente  
10 im Coaching und Methodentraining, das ist bei uns in mehrere Gruppen aufgeteilt, und  
11 ich habe die Gruppe Präsentation und Rhetorik.

12 I: Wie ist dein Bildungsweg verlaufen?

13 G: Studium an der Universität Wien, also Sport auf der Schmelz und Germanistik auf  
14 der Hauptuni. Und Volksschule ganz normal, Gymnasium in Wien.

15 I: Welche Sportarten übst du aktiv aus bzw. hast du ausgeübt?

16 G: Also als Kind war ich Geräteturnerin. Später habe ich dann eigentlich alles  
17 irgendwie während dem Studium gemacht, habe entdeckt, dass ich gut schwimme,  
18 ohne, dass ich trainiert habe, hatte ich gleich sehr gute Leistungen. Habe das war aber  
19 dann eigentlich nur während des Studiums so als Hobby während des

20 Diplomarbeitschreibens bin ich jeden Tag schwimmen gegangen, das war nett. Und  
21 dann habe ich mich eigentlich auf das Laufen verlegt, bin Marathons gelaufen. Jetzt  
22 habe ich aber ein Knieproblem und jetzt bin ich wieder beim Schwimmen, und jetzt bin  
23 ich eine begeisterte Open-Water-Schwimmerin. Also ich trainiere drei- bis viermal die  
24 Woche und wir schwimmen jetzt auch im Sommer Bewerbe in ganz Österreich,  
25 Langdistanzen im Freiwasser. Und Yoga mache ich seit ich praktisch das irgendwie  
26 einmal bei einer Fortbildung entdeckt habe und dann habe ich mich eingeschrieben  
27 beim USI, und das mache ich schon seit über zehn Jahren. Also selber einen Kurs,  
28 den ich mitmache.

29 I: Also seit zehn Jahren besuchst du regelmäßig Kurse?

30 G: Ja, Ashtanga-Yoga.

31 I: Gab es dabei ein Schlüsselerlebnis?

32 G: Nein, eigentlich über eine Kollegin, die gesagt hat, sie geht in einen Kurs, „Komm  
33 auch“. Da habe ich gesagt „Ok, das schaue ich mir einmal an“, und das war dann sehr.  
34 Also ich habe mir das früher einmal schon durch einen Kollegen an der Schule  
35 angeschaut, das war aber dann eigentlich zu fad. Habe ich mir gedacht „Ok, warum  
36 soll ich mich da verrenken? Das ist unangenehm“. (*lacht*). Ich war eher ungeduldig,  
37 also ich bin prinzipiell ein ungeduldiger Mensch, da habe ich mir gedacht „Das ist mir  
38 zu blöd“. Ich wollte eben raus, und ich wollte eben Laufen, also was man unter  
39 Bewegung herkömmlich versteht. Ich wollte mich bewegen und das war mir zu statisch.  
40 Und jetzt passt das sehr gut. Seitdem ich das jetzt mache ist das ideal, also ich denke  
41 mir „Wow, ich kann mich öffnen. Ich habe eine Bewegungsamplitude, die sich  
42 verändert im Positiven“. (*bewegt die Arme nach oben und seitwärts*).

43 I: Also du machst selber einmal die Woche regelmäßig Yoga, wie viele Stunden?

44 G: Genau, das sind eineinhalb Stunden, also neunzig Minuten dauert der Kurs.

45 I: Und außerdem noch?

46 G: Außerdem mache ich jetzt diese Yogaausbildung seit Jänner. Und ich kann da  
47 praktisch alle Kurse besuchen mit dem Beitrag, den ich für die Ausbildung bezahle.  
48 Und da gehe ich eigentlich immer, also manchmal gehe ich jeden Tag, manchmal gehe  
49 ich, wenn es sich nicht ausgeht nicht, aber ich gehe eigentlich Sonntag, Samstag,  
50 Freitag gehe ich sowieso in meinen Yoga-Kurs, Donnerstag geht es sich meistens

51 nicht aus, Mittwoch gehe ich schon wenn es geht, Dienstag gehe ich auch und Montag  
52 geht es sich nicht aus. Also fünf Mal sagen wir in der Woche.

53 I: Welche Ausbildung machst du da genau?

54 G: Wo das ist meinst du?

55 I: Nein, sondern welche Art der Ausbildung ist das? Es gibt ja unterschiedliche  
56 Richtungen mit unterschiedlicher Dauer.

57 G: Ja, die zweihundert-Stunden-Ausbildung ist das jetzt einmal. Man kann das dann  
58 ergänzen und dann noch einen Kurs dazu drauf buchen, dann hat man die fünfhundert-  
59 Stunden-Ausbildung, aber jetzt mache ich einmal eins nach dem anderen. (*lacht*).

60 I: Nach welchem Stil ist die Ausbildung? Welche Tradition?

61 G: Also das ist so, an und für sich ist das Anusara-Yoga, aber es gibt da verschiedenste  
62 Elemente, also sie stellen einem alles vor, und wir machen dieses Anusara, das habe  
63 ich zuvor noch nie gehört, besonders auf diese Spiralen, also diese Drehungen, diese  
64 Ausrichtungen der Arme und der Beine, also diese Innenspirale-Außenspirale, eingeht,  
65 und ja, ich habe das auch noch nicht so ganz durchschaut, weil ich in die ganzen  
66 verschiedenen Kurse jetzt gehe, dass ich einmal schaue, „Aha, was gibt es da alles“.  
67 Ich kenne mich ganz gut aus im Ashtanga-Yoga, weil das der Kurs ist, den ich seit  
68 zehn Jahren selber besuche, und deswegen weiß ich, und kenne die Positionen  
69 natürlich alle, aber teilweise sind die bisschen anders, heißen gleich, sind aber ein  
70 bisschen anders, oder man kommt anders hinein. Und im Ashtanga hat man eine sehr  
71 strikte Reihenfolge, und in diesem Anusara. (*seufzt*). Das ist auch jetzt viel Theorie  
72 noch, und das ist jetzt, wir machen eigentlich meistens diese Ansanas, also diese  
73 Übungen, und schauen uns anhand einer Übung zum Beispiel sehr viele Sachen an.  
74 Also deswegen ist der Yoga-Stil gar noch nicht so wichtig, weil das gar noch nicht so  
75 prägnant wird.

76 I: Noch kurz zum Yogaverständnis. Was bedeutet für dich persönlich Yoga, und was  
77 ist die Philosophie dahinter?

78 G: Das ist eine gute Frage, weil das frage ich mich eh auch selber.

79 I: Und vielleicht auch Ziele, die du selber hast im Yoga?

80 G: Also ich sehe immer mehr, ich war gerade am Wochenende bei einem Yoga-  
81 Festival, dass unsere Schule veranstaltet hat, das hat drei Tage gedauert und da  
82 konnte man halt verschiedene Workshops besuchen, und da war unter anderem eine  
83 Meditation in der Früh, und. (*lächelt*). Das ist für mich eben nicht unbedingt der Sinn  
84 des Yoga, dass ich jetzt, also die Meditation war jetzt auch nicht das, was ich unter  
85 Meditation verstehe, sondern das war ein bisschen, ich habe mir gedacht „Ich bin fast  
86 ein bisschen wie in einem Klamauk-Film“, obwohl das sehr nett war, habe ich mir  
87 gedacht wir sitzen jetzt alle mit Namaste-Händen, also diesem Gebets-Mudra und der  
88 schüttet da irgendwelche Kräuter und das und dieses. Es war nett, und es war um halb  
89 acht in der Früh, und es war am See und wunderschön, nur das ist das nicht was ich  
90 suche. Also für mich ist Yoga eine Körperarbeit und keine, also Yoga ist ja auch keine  
91 Religion, aber ich brauche auch nicht diesen, ich meine es ist interessant die ganzen  
92 Götter, Shiva und das und dies, und was der Hintergrund ist, und wie es entstanden  
93 ist, das ist interessant, das ist ja auch noch keine Philosophie. Aber nach diesem  
94 Patanjali, nach diesem achtgliedrigen Pfad, ist für mich jetzt auch gut zu wissen, aber  
95 das beeinträchtigt mich in meinem Alltags-Yoga nicht, sondern für mich ist es einfach  
96 die Körperlichkeit, ja. Ich habe eine Erweiterung, ich weiß, das ist etwas, das kann ich  
97 bis ins Alter machen, ich meine, ich bin jetzt schon über Fünfzig, ich weiß, wenn ich  
98 jetzt fit bleibe mit diesen ganzen Übungen, dann, also das ist super, ja, dann kann ich,  
99 ich kann jetzt noch den Handstand, ich kann den Kopfstand, ich kann ein Rad ohne  
100 Probleme, ich meine das ist meine Ausbildung, aber, wenn ich nicht dabei bleibe mit  
101 den ganzen Dehnungen und mit den ganzen Drehsitzen oder dies oder das, das  
102 verschwindet. Also für mich ist es Körperarbeit vor allem, und schon diese Beruhigung,  
103 die ich dadurch erfahre, indem ich mich mit meinem Körper beschäftige. Also ich gehe  
104 aus einem Yoga-Kurs raus und bin relativ, also glücklich klingt jetzt ein bisschen  
105 übertrieben, das klingt jetzt so wie „Gehe ins Yoga und du wirst ein glücklicher  
106 Mensch“, das meine ich nicht damit, aber ich bin zufrieden, ich fühle mich wohl.

107 I: Also kann man sagen, deine Ziele sind gesundheitsorientiert ausgerichtet?

108 G: Ja, das kann man so sagen. Körperbewusstsein, Gesundheit, Erhalt der  
109 Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich immer gepflegt habe. Das ist natürlich auch  
110 durchs Schwimmen bin ich sehr gut in der Ausdauer verankert vor allem, und durchs  
111 Yoga bin ich dann eher in der Gelenkigkeit und in der Beweglichkeit gut verankert, und  
112 das ist für mich eine gute Kombination.

113 I: Besuchst du im Yoga Weiterbildungsangebote wie Kongresse, Seminare,  
114 Workshops und dergleichen?

115 G: Ja, also jetzt war ich gerade auf einem Workshop dieses Wochenende. Das hat  
116 sich „Yoga Fire-Water-Festival“ genannt. Da waren auch, also ich habe ein Buch  
117 zuhause von Barbra Noh, die sehr bekannt ist, eine Australierin, die immer wieder tolle  
118 Bücher macht, und eines habe ich auch davon, die war dort zum Beispiel. Oder auch  
119 ein Asiate, der in Deutschland aufgewachsen sein muss, also Größen der Yoga-Szene  
120 waren dort, um sozusagen, „Adjustment“ heißt das, also Korrektur klingt jetzt ein  
121 bisschen zu heftig. Das was der dort gelehrt hat, ist eher Unterstützung, wo du als  
122 Lehrer dann den Übenden unterstützen kannst, indem du vielleicht einmal während  
123 der diese „Planks“ macht, hältst du die Hüfte oder so, dass er die Arme richtig beugt  
124 und nicht zum Beispiel die Ellbogen nach außen dreht, also so etwas. Das ist dann  
125 schon interessant. Es waren zweimal drei Stunden, und mir war das dann schon echt  
126 zu viel Information, muss ich ehrlich sagen, und in der Hitze überhaupt. (*lacht*). Das  
127 war in einem Zelt und es war sehr heiß und ich habe mir gedacht „Das ist mir jetzt zu  
128 viel eigentlich“. Aber prinzipiell ja.

129 I: Seit wann bietest du Yoga in der Schule an, in welchem Ausmaß und in welcher  
130 Form?

131 G: Also ich habe ein Modul gehabt, das hat ein Kollege angeboten und es waren dann  
132 so viele Anmeldungen, dass wir das geteilt haben und ich habe das dann mit ihm  
133 parallel praktisch durchgeführt, weil da über dreißig Anmeldungen waren. Jeder hatte  
134 dann halt die halbe Anzahl und nachdem das dann nicht mehr der Fall war, dass so  
135 viele Anmeldungen waren, hat er das, weil das einfach sein Modul ist, und ich kann es  
136 zwar anbieten, aber wir werden uns nicht gegenseitig, das mache ich nicht. Das könnte  
137 ich, aber das kommt auf keinen Fall in Frage. Ich mache es dann einfach einfließend  
138 in mein Mädchenturnen. Also mache ich es einfach mit meinen Kindern, die müssen  
139 zum Beispiel in der Fünften, also ich mache am Ende immer so einen Check „Was  
140 könnt ihr?“ und sie müssen dann immer selber ankreuzen, was sie können zur  
141 Notengebung und dann sag ich „Ich kann den Sonnengruß“. Das ist so quasi eine  
142 Kompetenz, wenn sie das dann ankreuzen. Also es geht jetzt nicht um die  
143 Notengebung, aber Sonnengruß, wenn ich den mache, ist ihnen dann ein Begriff.

144 I: In welchem Ausmaß bietest du das an?

145 G: Naja, das lasse ich einfließen.

146 I: Wie oft im Jahr oder im Semester, ungefähr?

147 G: Naja, ich definiere das nicht als Yoga, sondern es ist ein Teil des Aufwärmens, oder  
148 einfach, wenn sie sagen „Wir haben heute Schularbeit gehabt“, dann sage ich „Ok,  
149 dann machen wir heute etwas Ruhiges und machen wir etwas Entspannendes“, also  
150 das Ausmaß kann man jetzt nicht so benennen.

151 I: Und prozentuell, wenn du es angeben müsstest?

152 G: Kann ich nicht sagen. Es sind kurze Sequenzen in Stunden.

153 I: Wie lange sind diese Sequenzen im Durchschnitt?

154 G: Naja, zehn Minuten vielleicht. Ich habe jetzt auch mit der Achten eine ganze Stunde  
155 gemacht, aber prinzipiell mache ich keine ganze Stunde, weil es kommt auch auf das  
156 Alter an. Mit einer dritten Klasse, die freuen sich, wenn sie einmal etwas kennenlernen,  
157 und die ganzen Namen wie Kobra und dies und jenes, aber die haben dann nicht die  
158 Energie, wie soll ich sagen, die Ruhe, dass sie jetzt eine ganze Stunde jetzt genau  
159 ausrichten, das alles richtig machen. Also das kann man kurz machen, aber nicht, mit  
160 den Kleinen mache ich das nicht eine ganze Stunde.

161 I: Du bietest Yoga schon ab der dritten Klasse an, bis zur Achten?

162 G: Ja, ich würde das wahrscheinlich auch in einer Ersten machen, weil es ist ja nichts,  
163 was plötzlich ganz schwierig ist. Also eine Kobra kann man bald einmal und dazu  
164 sagen „Ok, jetzt atme einmal ein, und schau wie es ist“. Ich habe jetzt keine Erste  
165 gehabt, aber würde ich auch machen, wieso nicht.

166 I: Aber du bietest Yoga eben nur von der siebten bis zur zwölften Schulstufe an?

167 G: Ich habe es auch schon mit einer Zweiten gemacht. Heuer habe ich fast keine Erste,  
168 aber, ich weiß das jetzt gar nicht, ich mache das immer wieder, streue das so ein, das  
169 fällt mir dann ein „Da könnten wir jetzt eine Yogaübung machen“. Das muss ich ja auch  
170 nicht so als Yogaübung definieren, zum Beispiel. Das fließt einfach ein, aber meistens  
171 erkläre ich es schon. Einen Drehsitz kann man schnell einmal machen, und sagen  
172 „Das ist eine Dehnungsübung“. Das muss den Kindern nicht bewusst sein als Yoga-  
173 Drehsitz, nicht.

174 I: Das heißt du lässt Yoga in kurzen Sequenzen immer wieder einfließen?

175 G: Genau. Einzelne Übungen.

176 I: Und wann im Stundenverlauf genau?

177 G: Also sie müssen sowieso immer am Anfang der Stunde aufwärmen, eine gewisse  
178 Rundenanzahl laufen, dann müssen sie Strecksprünge machen, also sie haben den  
179 ganzen Körper schon einmal aufgewärmt. Sie müssen Sit-Ups machen, sie machen  
180 auch Liegestütz oder Bankliegestütz, je nach können. Wenn sie dann so quasi mal  
181 erwärmt sind, dann kann man auch eine Dehnungs. (*Pause*). Je nachdem, wenn ich  
182 danach Geräteturnen mache, dann ist es gut, wenn sie irgendwie ihren Körper mal  
183 spüren und ein bisschen das Körperbewusstsein herholen, weil es ist ja nicht so, dass,  
184 wenn die am Reck im Stütz sind, dass sie dort wissen, was sie genau tun. Und wenn  
185 ich ihnen dann sag „Spann den Bauch an“ oder was weiß ich, dann wissen die gar  
186 nicht was ist das, kommt aufs Alter an. Und dort hilft so eine Yoga-Übung zum Beispiel  
187 schon, dass sie ein bisschen Bewusstsein kriegen. (*Pause*).

188 I: Yoga ist dann im Aufwärmen integriert. Verwendest du es auch in anderen  
189 Unterrichtsphasen?

190 G: Oder am Ende. Mit der shavasana-Position, so zum Ausklingen, obwohl sie dann  
191 doch meistens tratschen oder lachen. Gerade die Achten sind dann ein bisschen zur  
192 Ruhe zu bringen, aber diese wirkliche Entspannung, das schaffen die Jüngerer auf  
193 keinen Fall.

194 I: Was sind generell die Unterschiede bei den Älteren und den Jüngerer im  
195 Yogaunterricht hinsichtlich der Übungen?

196 G: Bei den Fünften zum Beispiel mache ich den Sonnengruß, den mache ich aber  
197 auch in der Dritten oder in der Vierten, weil das ist ja nicht so schwierig. Man kann  
198 natürlich mit den Älteren die Übungen genauer besprechen. Da lasse ich sie sitzen,  
199 zeige ihnen das vor, sage ihnen was dazu, ich sage ihnen „Versucht das jetzt genau  
200 so zu machen“. Bei den Kleineren muss ich das auch vorzeigen, aber ich kann nicht  
201 darauf beharren, dass sie das ganz richtig durchführen, weil die geben eh ihr Bestes  
202 und die haben auch nicht die Geduld. Also der Unterschied ist eher auf die Genauigkeit  
203 zu pochen und ihnen klarer zu machen, dass das diesen und jenen Sinn hat oder was  
204 es mit ihrem Körper macht. Das kann ich in einer älteren Schulstufe besser als bei den  
205 Kleinen.

206 G: Hast du bei der Übungsauswahl eine Bandbreite an Übungen die du bei allen  
207 durchmachst? Oder nimmst du neue Übungen auf?

208 I: Ich kenne viele Übungen aus meinen Kursen. Und ja, zum Beispiel haben wir  
209 unlängst im Kurs gemacht, ich habe das die Lotusblüten-Übung genannt, die weiß  
210 nicht, die hat gar keinen Namen, das ist einfach eine Abfolge von Einatmen, Ausatmen.  
211 (*gibt Laute von sich*). Also ich probiere das dann alles aus. Und ich habe auch jetzt an  
212 meinem Kurs, den ich immer besuche, hat mich der Lehrer gefragt, also deswegen  
213 mache ich die Ausbildung überhaupt, der hat gesagt, ob ich ihn ersetzen will, wenn er  
214 nicht kann. Habe ich gesagt „Ja, gerne“. Und deswegen versuche ich alles Mögliche  
215 aufzuschnappen und dann dort auch einzubauen, und dann probiere ich das oft mit  
216 den Schülerinnen und Schülern aus. Und wenn dann so ein Ersatztermin kommt, dann  
217 habe ich da schon einmal die Reaktionen gesehen, ob ich es gut anleiten kann, was  
218 ich ändern muss und so weiter.

219 I: Was sind da genau die Unterschiede, von dem wie du in der Schule unterrichtest  
220 und im Kurs außerhalb der Schule? Und auf welche Sachen musst du da genau  
221 achten?

222 G: Na, die Unterschiede sind schon gravierend. Naja, wenn ich das bei den  
223 Schülerinnen ansage, probiere ich das wirklich aus und schaue mal wie das ankommt.  
224 Wenn ich das bei den Erwachsenen mache, das sind ja Studenten, das sind ja schon  
225 ausgereifte Persönlichkeiten, da bin ich dann meistens den ganzen Nachmittag vorher  
226 belastet mit diesen neunzig Minuten, wo ich mir denke „Weiß ich das jetzt eh genau“,  
227 weil du musst eigentlich alles ansagen. Und wir werden in unserer Ausbildung jetzt  
228 eigentlich darauf hin getrimmt, also hin getrimmt, wir müssen jetzt eine Lehrprobe  
229 halten, wo wir nicht mitmachen dürfen. Und ich mache aber immer mit, weil dann weiß  
230 ich genau, was ich ansage und wo ich gerade bin und was gerade zu tun ist. Während  
231 wenn ich da herumgehe und schaue, muss ich das schon so verinnerlicht haben, und  
232 schon so fix und sicher sein, dass ich das richtig ansage. Jetzt ist es so in Stufen. Bei  
233 den Schülerinnen probiere ich das einmal aus, wie kommt das an, wie habe ich das  
234 jetzt richtig angesagt, wo sind meine Mängel noch oder wo fällt mir was nicht ein, und  
235 da ändere ich halt dann schnell, wenn ich sage „Da habe ich vergessen wie das geht.  
236 Jetzt mache ich das andere“. Das fällt niemanden auf, während beim Ashatanga-Yoga  
237 hat das alles, das ist der Kurs, den ich dann halte, wenn ich ihn dann ersetze. Du, das  
238 hat eine totale Reihenfolge, und du hast, du kannst natürlich sagen „Wir lassen eine

239 Übung aus“, und das mache ich dann auch, wenn ich mit meinem Knie zum Beispiel  
240 das nicht so gut machen kann, oder ich sage ich mache das jetzt nur auf der einen  
241 Seite, weil es gibt ja Übungen, die auch das Knie belasten. Und wo ich einfach ein  
242 gutes Gefühl habe, und manche Übungen, da sage ich dann „Wir lassen die Übung  
243 aus“. Aber die Vorbereitung ist einmal ganz eine intensive, während für die Schüler ist  
244 sie auch da, aber nicht so intensiv, weil ich mir denke, „Das muss ich“, ich meine, ich  
245 kann da abändern immer spontan, was ich im Ashtanga nicht kann, weil das hat eine  
246 Reihenfolge. (*lacht*).

247 I: Also du vereinfachst die Übungen. Gibt es andere Methoden, wie du die Inhalte beim  
248 Yogaunterricht in der Schule umsetzt? Unterrichtest du Yoga nach dem  
249 Sportartenkonzept oder mehrperspektivisch, das heißt in dem du Yoga unter  
250 verschiedenen Perspektiven wie Spiel, Wettkampf, Gesundheit oder Ausdruck und  
251 Darstellen unterrichtest?

252 G: Ich mache es schon in einer anderen Sprache „Das bietet sich jetzt an und kommt,  
253 jetzt machen wir was. Jetzt werden wir einmal frei“ so und „Jetzt machen wir die  
254 Lotusblüte“, „Da kommen die Delphine und die springen jetzt“, so etwa bei den Jungen.  
255 Die Sprache ist schon einmal eine ganz eine andere. Und sportartenspezifisch, wie  
256 gesagt, wenn ich sage „Ich brauche für das Reckturnen vorher eine Dehnung“, dann  
257 füge ich so etwas vielleicht ein. Oder wenn ich sage „Wir machen ein bisschen  
258 Krafttraining“, dann kann ich auch dieses Plank halten und „Jetzt versucht da gleich  
259 herauszukommen in dieses chaduranga heißt das dann“, so, aber das ist sehr spontan  
260 eigentlich.

261 I: Du setzt also einzelne Körperpositionen des Yoga so ein, dass sie auf die folgenden  
262 Inhalte des Sportunterrichts eine vorbereitende Funktion haben?

263 G: Genau. Oder eben am Abschluss.

264 I: Benutzt du eine Jahresplanung oder einer Semesterplanung?

265 G: Fürs Yoga?

266 I: Genau, für diese Yoga-Sequenzen?

267 G: Nein. Ich mache das wie gesagt spontan. Also, dass ich sage ich mache jetzt in der  
268 fünften Klasse drei Wochen Yoga damit ich jetzt, sozusagen, vom Sonnengruß bis zu  
269 ich weiß nicht was alles können, das mache ich nicht. Aber den Sonnengruß, wie

270 gesagt, gerade in der Fünften oder in der Sechsten. (*Pause*). Zumindest den  
271 Sonnengruß wissen sie was das ist. Und das mache ich mit ihnen.

272 I: Da wären wir bei den Zielen, die du hast bei deinen Schülerinnen? Was sollen sie  
273 gelernt haben?

274 G: Also Sonnengruß. Maximum, glaube ich. Ich meine, es sind ja nicht alle interessiert,  
275 und wenn ich dann sehe wie schlampig die das machen, oder so. (*Pause*). Das will ich  
276 dann nicht. Ich will, dass das Yoga einen guten Ruf behält, und nicht „Das ist so  
277 anstrengend. Da muss man das und das und das“. Die haben zu wenig Geduld, vor  
278 allem die Kleineren. Teilweise sagen sie dann „Machen wir wieder! Wann machen wir  
279 wieder Yoga? Jö, wir machen Yoga!“, und dann wollen sie das, aber sie wollen es  
280 dann. (*überlegt*). Vielleicht nicht so genau. Also wenn das so (*macht Geräusche*) geht,  
281 dann geht das, und wenn das so fließt. Aber wenn ich sage „Atmen wir da fünf  
282 Atemzüge!“ und „Jetzt passt genau auf, dass das Knie nicht nach innen fällt!“, und  
283 „Passt genau auf, dass hinten die Fußkante hinten am Boden ist!“, also das ist ihnen  
284 zu viel. Also ich sage das und schaue, dass es jemand nicht absolut falsch macht, aber  
285 dass ich jetzt drei Wochen jetzt Yoga mache, dass es extrem gut ausgeführt wird, das  
286 ist eigentlich nicht am Plan, nein. (*Pause*). Das würde in einem Modul so sein, was  
287 Yoga heißt, und sich die anmelden, die das spezifisch wollen, aber nicht im  
288 herkömmlichen Sportunterricht. Das ist zu viel. Das ist. (*seufzt*). Nein.

289 I: Verwendest du Unterrichtsmaterialien bei den Yoga-Sequenzen in der Schule?

290 G: Nein, Blöcke mag ich sowieso nicht. Gürtel mag ich auch nicht, also diese Gurte,  
291 weil da muss man sich wohin hieven, wohin man nicht alleine hinkommt, das mag ich  
292 nicht. Und die Blöcke sind schon Hilfsmittel, aber erstens habe ich die gar nicht, und  
293 zweitens ich mag sie selber auch nicht. Also auch in der Ausbildung heißt es immer  
294 „Nehmen wir einen Block“, aber ich mag das eigentlich nicht, weil, ich denke mir, ich  
295 brauche keinen Block, damit ich meinen Körper irgendwie anders beweg, als ich ihn  
296 von allein bewegen kann. Das will ich nicht. Aber Hilfsmittel sonst. (*überlegt*).

297 I: Matten?

298 G: Ja, nur die Matten.

299 I: Und wie sieht es mit Stimmungselementen aus?

300 G: Also Musik zum Beispiel oder Rauch?

301 I: Ja, verschiedenes wie etwa Klangschale, Musik, Kerzen oder dergleichen?

302 G: Nein, habe ich nicht.

303 I: Oder das Licht dämmen, um eine besondere Atmosphäre herzustellen?

304 G: Na, das Licht ja, das kann man abdrehen. Aber wir haben ja meistens zu den  
305 Tageszeiten Yoga, also Unterricht. Gut im Winter wird es um Fünf dunkel, aber, dass  
306 man dann plötzlich im Dunkeln im Turnsaal liegt, mit den Kleineren, die würden dann  
307 erst recht lachen, glaube ich, und die Größeren würden das genießen vielleicht. Würde  
308 ich abdrehen, aber eigentlich kommt das ganz selten vor. (*Pause*). Das würde ich eher  
309 in der Entspannungsphase am Ende machen, aber das ist jetzt. (*überlegt*). Vielleicht  
310 ist das einmal irgendwann vorgekommen, das weiß ich jetzt gar nicht.

311 I: Was bedeutet der Sicherheitsaspekt für dich? Beachtest du den bei der Planung  
312 bzw. Durchführung?

313 G: Ja, total viel natürlich. Also wenn die jetzt anfangen und mit dem Knie so nach innen  
314 kollabieren, also ich sage dann immer gleich kollabieren, weil das auch so ein bisschen  
315 einen Katastrophenfaktor mit sich hat, wo ich sage „Ihr müsst echt aufpassen, dass  
316 das so ausgerichtet ist. Das muss über die Zehen schauen“, weil ich selber ein  
317 Knieproblem habe, nicht vom Yoga, sondern (*Pause*). Ich habe halt eins, ist ja egal,  
318 und ich denke mir, ich will das auf keinen Fall bei jemandem erzeugen, weil er in eine  
319 falsche Haltung geht und das ganze Gewicht auf das Knie, das so sensibel ist, lege,  
320 also das ist schon ein wichtiger Aspekt, total wichtig. Und wenn ich sehe, sie können  
321 das nicht halten, oder so, dann sage ich „Geh bitte runter“ den Krieger oder was weiß  
322 ich. Ich meine, es ist, also wenn die Muskulatur ein bisschen zittert, ist kein Problem,  
323 das ist ok. Da können sie sehen, das ist schon ein bisschen an der Kraft, aber das ist  
324 nicht das Problem. Es ist eher die Ausrichtung, also wenn sie falsch ausgerichtet sind,  
325 dann ist es gefährlich. Ich will nicht, und vor allem nicht das Kniegelenk, das so ein  
326 kompliziertes und wichtiges ist, das will ich nicht einer Belastung zuführen, sondern im  
327 Gegenteil, wir wollen ja etwas erreichen, und nicht etwas schwächen.

328 I: Und wie gehst du vor, dass der Sicherheitsaspekt eingehalten wird?

329 G: Erstens einmal verbal, ich schaue was sie machen und sage dann „Pass auf!“. Also  
330 eigentlich nur, also das Angreifen ist mir auch nicht ganz angenehm, muss ich ehrlich  
331 sagen. Also wenn ich jemanden angreife, dann sage ich „Du, pass auf, stört es dich,  
332 wenn ich dich da jetzt nehme oder so oder wenn ich dich da jetzt drücke?“, aber das

333 ist eigentlich nicht üblich wirklich, das mache ich ganz selten. Ich weiß nicht, ob die  
334 Kinder das mögen, und ich mag es selber auch nicht, wenn wer herkommt und mich  
335 irgendwo hindrückt. Ich sage ihnen und sage „Du pass auf, du musst“, aber wir machen  
336 nicht so komplizierte Übungen, wo wir auf einem Bein uns dann noch irgendwie  
337 verdrehen und was weiß ich, wo sie dann umfallen und sich gleich wehtun. Also sowas  
338 mache ich gar nicht. Also sie machen den herabschauenden Hund, sie machen dieses  
339 heraufschauen, sie machen die Kobra, sie machen eben diesen Sonnengruß, den  
340 Krieger, und dann Sitzübungen, Drehübungen im Sitz maximal noch, aber  
341 irgendwelche Verrenkungen das mache ich alles nicht, weil, das ist mir selber zu  
342 gefährlich. Also wozu. Sie sind ja noch auf einem Level, wo das Einfache genügt, also  
343 die brauchen da jetzt nicht die Tänzer auf einem Bein und nach hinten die Zehen  
344 greifen und weiß nicht was. Das kann eine Spezialauswahl, die ins Modul Yoga geht,  
345 und die auch den Sinn danach haben, die können das machen.

346 I: Gibt es auch Wünsche seitens der Schülerinnen, dass sie etwas Neues lernen  
347 wollen? Und gehst du auf diese ein?

348 G: Naja, es ist ja nicht so, dass sie eine Einheit sind. Da sagen dann welche „Jö,  
349 machen wir wieder Yoga“, und dann sage ich „Ok, machen wir Yoga.“. „Nein, nicht  
350 schon wieder Yoga“. Da hast du dann einfach eine breite Palette von deren Wünschen  
351 und ich sage dann „Ok, dann machen wir heute Yoga und dafür machen wir nächstes  
352 Mal dann wieder (*etwas Anderes, Anm. d. Verf.*)“. Da gehe ich dann auf die anderen  
353 Wünsche ein. Ich will ihnen nicht das Yoga, sozusagen, aufzwingen, dass sie dann  
354 nicht sagen „Geh bitte, schon wieder das Fade“. Eher möchte ich ja, dass sie das auch  
355 lieben lernen, und deswegen will ich das nicht, sozusagen, ausreizen. Und dann sage  
356 ich „Ok, das machen wir heute“, und man kommt ja dann nicht weiter, wenn man dann  
357 vier Wochen nicht Yoga, in dem Fall in einer kleinen Übungsabfolge gemacht hat,  
358 muss man wieder von vorne fast anfangen. Also, wenn man das immer nur ein  
359 bisschen einfließen lässt. Von daher wird das dann nicht großartig, man kommt nicht  
360 viel weiter, und deswegen wird es auch nicht gefährlich.

361 I: Setzt du einen bestimmten Ordnungsrahmen beim Yogaunterricht hinsichtlich  
362 bestimmten Verhaltensregeln, Mattenausrichtung und dergleichen wenn du die  
363 Sequenzen anleitest?

364 G: Sie brauchen alle die Matte. Sie müssen die Schuhe ausziehen. Sie sollten auch  
365 die Socken ausziehen, weil sie teilweise ja bei der großen Zehe greifen müssen, also

366 müssen, es gibt diesen Griff eben, wo sie zwischen Großer und Erster hineingreifen,  
367 um sich anzuhalten. Meistens haben wir eine Kreisformation und keine zweite Reihe,  
368 das mag ich eigentlich nicht, weil dann sind die da hinten irgendwie, sondern wenn es  
369 sich ausgeht im Kreis. Naja, ich sage schon „Passt auf eure Atmung auf! Schaut, dass  
370 ihr das mit mir mitmachen könnt!“. Aber es steigen immer wieder welche aus, und  
371 reden dann doch. Also insofern Ordnungsrahmen, den kann man natürlich vorgeben,  
372 aber das heißt nicht, dass der so eingehalten wird. Aber es soll auch nicht jetzt  
373 irgendwas Strenges sein, sondern sie sollen ja Körperbewusstsein entwickeln und es  
374 genügt dann auch schon, wenn ein paar das, sozusagen, ernst nehmen, oder gut  
375 machen wollen, dass die anderen dann schauen. Und wenn ich dann jemanden lobe,  
376 dann schauen die auch „Wow, hm, die kann das“. Es ist dann eigentlich die  
377 gegenseitige Vorbildwirkung, nicht gar unbedingt meine, sondern die, wenn das eine  
378 andere kann, dann haben sie eher noch so quasi einen Ansporn, weil dann wollen sie  
379 das vielleicht auch können, weil, dass ich es kann, das nehmen sie eh an. Also es ist  
380 eigentlich dann eher, dass sie sich dann selber, gegenseitig weiter, also sich  
381 gegenseitig lehren, aber die wollen das dann vielleicht auch können. Das ist wie am  
382 Reck. Wenn eine am Reck einen Hüftaufschwung kann, dann wollen es plötzlich die  
383 anderen auch, eher noch. „Wieso kannst du das?“ und „Wie machst du das?“. Und so  
384 ist es, denke ich mir, dann auch, wenn da zwei, drei einmal mitziehen, die das gut  
385 machen, dann wollen die anderen auch eher. Ansonsten gibt es einen  
386 Ordnungsrahmen. (*überlegt*). Also es gibt sowieso den Ordnungsrahmen, dass sie  
387 einen Zopf haben, weil, dass ihnen nicht die Haare dann überall hineinhängen, wenn  
388 sie mit dem Kopf unten sind.

389 I: Also so wie generell im Sportunterricht?

390 G: Ja, genau so wie im Sportunterricht generell. In dem Fall nur die Schuhe ausziehen  
391 und die Matte. Das ist eigentlich das Wichtigste.

392 I: Gibt es sonst spezielle Verhaltensanweisungen fürs Yoga? Bezüglich der Lautstärke  
393 und dergleichen?

394 G: Naja, also bei diesen Übungen sind sie auch nicht laut. Die Einsicht haben sie  
395 schon, dass, also überhaupt bei solchen Übungen auf der Matte, wenn jetzt nicht ein  
396 Krafttraining angesagt ist mit Musik, da haben sie dann aber auch keine Luft, dass sie  
397 großartig noch tratschen. Also gerade bei so ruhigen Übungen das kennen sie. Das  
398 Wort Yoga hat sofort schon eine gewisse Ruhe mit sich. Aber sie flüstern dann oder

399 reden schon auch, aber was soll ich da jetzt. Ich meine, je mehr man versucht das  
400 runterzudrücken, umso weniger wollen sie das dann vielleicht auch. Also ich sage  
401 „Schauen wir, konzentrieren wir uns! Spürt euch einmal. Was macht jetzt gerade dein  
402 Bein?“. Eher so, dass sie dann wieder ein bisschen zu sich zurückkommen.

403 I: Was waren nach deinen Erfahrungen die größten Hindernisse oder Probleme im  
404 Yogaunterricht in der Schule?

405 G: Also gerade bei dem Modul damals war ich eigentlich ein bisschen enttäuscht, aber  
406 nur von zwei, dreien, aber die waren dann auch die, die dann einfach keine Ruhe  
407 gegeben haben. Die dann plötzlich aus dieser schönen Spannung, die sie gehabt  
408 haben, teilweise. (*stöhnt*). So zusammengefallen sind auch, also zusammengefallen,  
409 so ausgelassen haben, dass ich gesagt habe „Das geht auf keinen Fall. Macht die  
410 Übung fertig und tue nicht. Da verletzt du dich vielleicht“. Aber das waren schon  
411 Oberstufenschülerinnen oder -schüler. Und die dann auch, wenn ich nicht hingeschaut  
412 habe, zum Beispiel, nicht gescheit mitgemacht haben, und die das eigentlich aus,  
413 vielleicht aus dem Grund gemacht haben, wo sie gesagt haben „Da habe ich ein  
414 lockeres Wahlmodul“. Also das ist ein Hindernis, wenn jemand bucht, und dann doch  
415 nicht ernst, also das nicht wirklich kennenlernen will, sondern einfach ein Zeugnis will  
416 für zwei Stunden.

417 I: Das liegt vielleicht auch einer falschen Erwartungshaltung zugrunde?

418 G: Meine meinst du?

419 I: Nein, die seitens der Schüler und Schülerinnen. Sie stellen sich vielleicht etwas  
420 anderes vor unter Yoga?

421 G: Nein, eher das Ziel von ihnen. „Ich will jetzt ein schnelles Zeugnis!“, also ein  
422 lockeres Zeugnis. Und die Erwartungshaltung, die denken sich „Naja, Yoga, das  
423 schaffe ich. Das schafft jeder. Im Volleyball muss ich mich vielleicht mehr anstrengen!“.  
424 Ich weiß es nicht, das vermute ich ja nur. Ich habe dann eh gesagt „Pass auf einmal.  
425 Ihr habt jetzt Yoga gebucht. Ich weiß nicht, aber das ist jetzt nicht Nichts, sondern wir  
426 haben schon eine Abfolge, die wir da lernen wollen!“, und so, ich war dann ein bisschen  
427 enttäuscht. Also Hindernis. Enttäuscht, dass man Sechzehnjährige oder  
428 Siebzehnjährige zur Ordnung rufen muss ein bisschen, die das freiwillig machen. Weil  
429 es ja absurd ist, du möchtest ihnen was Gutes anbieten, dass sie ihren Körper  
430 kennenlernen, und dann musst du sie ermahnen. Das passt für mich nicht zusammen.

431 Und ich glaube das nicht, dass sie sich was Anderes vorstellen. Ich glaube heutzutage,  
432 wenn man sich in Yoga anmeldet, dann hat man, also wir haben ja auch in den  
433 Modulbeschreibungen, da steht da ja auch genau drinnen. Und die Kleinen kriegen  
434 das ja eh in kleinen Bissen. Also die kriegen das ja nicht so „Die nächsten drei Wochen  
435 machen wir Yoga“. Das haben wir eh schon besprochen, das kommt ja so nicht,  
436 sondern die haben dann nach dem dritten Mal ungefähr eine Vorstellung „Ah, der Hund  
437 und ah die Kobra und ah die irgendwas“ und manche wollen das gleich und die  
438 anderen machen es halt irgendwie mit.

439 I: Und wie ist generell das Feedback von den SchülerInnen über die Jahre?

440 G: Unterschiedlich, wie gesagt, die einen „Wann machen wir wieder Yoga?“ und die  
441 anderen. (*seufzt*). Also das kann man so nicht generalisieren.

442 I: Was haben die SchülerInnen am Ende gelernt von den Yoga-Sequenzen? Was ist,  
443 sozusagen, der Benefit für die SchülerInnen vom Yoga in deinem Unterricht aus deiner  
444 Sicht?

445 G: Aus meiner Sicht, naja, ich weiß ja nicht wirklich, ob sie es ja dann wirklich  
446 mitnehmen. Aber aus meiner Sicht ist es ein Körperbewusstsein, wo sie, vielleicht  
447 anderes als, wenn ich sage „Lauft einmal und macht einmal die Liegestütz“, so wie am  
448 Anfang, zum Beispiel, das Aufwärmen ist es da eine andere Art von Körperarbeit. Eine  
449 ruhige Körperarbeit, die mit der Atmung harmonisch ist, ein auf Sich-Selber-  
450 Zurückkommen, ein bewussteres auf Sich-Selber-Kommen. Egal was sie sonst im  
451 Turnen machen, meistens doch in Verbindung mit den anderen sind, also selbst wenn  
452 sie, wenn ich sage „Lauft die fünf Runden. Da könnt ihr tratschen so lange ihr immer  
453 lauft und nicht geht. Da könnt ihr alles besprechen, was war und was kommt“. Das fällt  
454 da weg. Und deswegen glaube ich so ein bisschen auch, zum Beispiel, die, die ein  
455 bisschen dicker sind, die sehen dann vielleicht, was man alles könnte, weil welchen,  
456 die recht locker solche Übungen dann machen können, da denke ich mir, die haben  
457 dann einen. Ich weiß es ja nicht, was sie mitnehmen, das denke ich mir halt.

458 I: Wie wird euer Yoga-Engagement generell im Kollegium aufgenommen? Wissen die  
459 anderen KollegInnen davon?

460 G: Sehr gut, glaube ich. (*Pause*).

461 I: Gibt es Rückmeldungen?

462 G: Ja, also es kommt immer wieder vor „Macht doch Yoga für Lehrer“. (*Pause*). Ich  
463 mag das eigentlich nicht anbieten, muss ich ehrlich sagen, weil erstens mache ich eh  
464 selber so viel Yoga, ich will lieber selber was lernen und nicht für KollegInnen. Aber da  
465 gibt es eh, eine Kollegin macht selber die Ausbildung, die hat jetzt, zum Beispiel, Yoga  
466 in der Schule, so ein SCHILF, eine Schulinterne Lehrerfortbildung gemacht, vielleicht  
467 hast du eh den Namen von ihr. Ich glaube, dass das sehr gut. (*Pause*). Also ich wäre  
468 eh hingegangen, aber ich habe nicht können. Ich glaube, dass das sehr gut ankommt,  
469 aber das ist eine Phantasie. Ich weiß es gar nicht. Vielleicht denken sich manche „So  
470 ein esoterischer Blödsinn brauchen wir nicht“ und „Ich will mich nicht bewegen“.

471 I: Aber es gibt dahingehend keine ausgesprochenen negativen Rückmeldungen?

472 G: Nein, also das wäre mir nicht bewusst. Wüsste auch nicht wie man das jetzt  
473 ansetzen kann, außer, dass man sagt „Mich interessiert das nicht!“. Ich hätte nichts  
474 Negatives gehört.

475 I: Du hast zuvor schon ein Buch genannt. Hast du andere Empfehlungen für Kollegen  
476 und Kolleginnen, Sportlehrer und Sportlehrerinnen, die mit Yoga noch nicht in Kontakt  
477 gekommen sind, und es einmal im Unterricht ausprobieren wollen? Spezielle  
478 Lehrbehelfe, die dabei nützlich sein könnten?

479 G: Naja, wenn man selber keinen Yoga-Kurs jetzt einmal kontinuierlich besucht hat,  
480 würde ich das jetzt einmal nicht unbedingt empfehlen. Ich würde eher abraten und  
481 sagen „Du, besuch jetzt selber einmal ein Jahr einen Kurs und schau“, aber  
482 normalerweise hat ein Sportlehrer von Dehnung eh Ahnung, aber ich würde, also das  
483 ist nicht Dehnung alleine, du musst schon auf Dinge aufpassen, die dir vielleicht nicht  
484 einfallen, anzusagen. Also die Übung selber können und die Übung ansagen ist ja  
485 noch einmal ein Unterschied, ein großer Unterschied nämlich. Ich würde jetzt nicht.  
486 (*Pause*). Also es gibt oft Kollegen, wo ich mir denke, „So machen die das?“, nicht bei  
487 Yoga, sondern bei irgendeiner Übung, da würde ich jetzt auf das und auf das schauen.  
488 Und ich bin eher genau und kritisch zum Leidwesen von manchen, die mit mir zu tun  
489 haben, aber mir ist es lieber, ich weiß auch nicht. (*überlegt*). Ich mache halt gewisse  
490 Dinge genauer, oder genau. Ich will es genau machen, und ich würde jetzt niemanden,  
491 der nicht irgendwie mit Yoga zu tun hat, empfehlen „Mach jetzt da Yoga mit denen“,  
492 weil, das wird eine halbe Sache eher.

493 I: Du meinst also ohne Eigenerfahrung sollte man nicht Yoga in der Schule  
494 unterrichten?

495 G: Ich glaube schon. Also zumindest einmal einen Yoga-Kurs, den man besucht hat.  
496 Weil du weißt ja dann nicht, also du weißt weder wie sich das anfühlt, noch kannst du  
497 es gut ansagen. (*Pause*). Und es ist ja nicht „Geh in die Liegestütz!“, das ist es ja nicht.  
498 Erstens einmal, wie kommst du dort hin, zweitens wie atmest du, drittens wie tust du  
499 mit den Fingern, wo sind die Hände, könntest du vielleicht. Also es gibt, zum Beispiel,  
500 die Anweisung „Drück die Unterarme, also tue so, also drück sie zueinander obwohl  
501 du im Stütz bist!“, das ist eine super Hilfe, auf die komme ich nicht, die weißt du nicht.

502 I: Gibt es Literatur, die du empfehlen kannst, wo vielleicht einfache Übungen gut  
503 beschrieben sind, vielleicht mit Wirkungen und den wichtigsten  
504 Bewegungsmerkmalen, die speziell für Kinder und Jugendliche ausgelegt sind?

505 G: Ja, du ich habe jede Menge Bücher zuhause. Ich borge mir auch von der Bücherei  
506 ständig welche aus. Ich habe auch eine DVD mir ausborgt, eine super gute, ständig,  
507 aber. (*Pause*).

508 I: Aber du würdest keine für SportlehrerInnen empfehlen, die es einmal ausprobieren  
509 wollen?

510 G: Nein. Es gibt sicher welche, aber ich wüsste jetzt nicht welche. Da müsste mich  
511 jemand fragen und spezifisch fragen „Du, ich möchte in der Oberstufe oder ich möchte  
512 in der Unterstufe. Hast du was“, dann würde ich schon etwas nennen können, aber so  
513 jetzt, aus dem Nichts. Da hat vielleicht (*Name wurde genannt*), die das SCHILF  
514 gemacht hat, mehr. Die hat einiges in der Hand gehabt, wo ich mir gedacht habe „Ah,  
515 ja“, aber wie gesagt, wüsste ich jetzt nicht sofort.

516 I: Gehört deiner Meinung nach Yoga in die Schule?

517 G: Ob das Platz hat?

518 I: Ja in den Sportunterricht zum Beispiel, und wenn ja wie?

519 G: Ja, also ich finde schon. Gehört, also, wenn ich sage muss das Yoga in die Schule,  
520 dann gibt es wahrscheinlich wesentlichere Sachen. Aber es ist ergänzend für jede  
521 Sportart wichtig. Einfach für das Körperbewusstsein, für die. (*überlegt*). Einerseits auch  
522 koordinativ, auch für die Gelenkigkeit, für die Dehnbarkeit. Es passt überall hin. Aber,  
523 dass ich sage das muss jetzt konkret Yoga sein und das muss jetzt Krieger 1 heißen,

524 oder es muss Fisch heißen, oder es muss Kobra heißen, das finde ich jetzt nicht. Ich  
525 muss den Schüler jetzt damit nicht belasten, belasten unter Anführungszeichen, „Du  
526 hast jetzt eine Yoga-Einheit“. Ich lass das eher einfließen, es sei denn es ist ein Modul  
527 Yoga, wo sie wirklich sagen „Ich lerne hier jetzt Yoga“.

528 I: Ok, danke für deine Zeit. Ich glaube das war es.

529 G: Ok.

530 I: Hast du vielleicht noch irgendwelche Ergänzungen, Sachen, die nicht erwähnt  
531 wurden auf die du hinweisen möchtest?

532 G: Nein, vergessen nicht. Ich glaube das ist jetzt eh durchgekommen. Ich finde Yoga  
533 sollte man dann machen, wenn man bereit ist. Ich war selber nicht bereit zum Beispiel  
534 vor, was weiß ich, zwanzig Jahren, habe ich dir eh gesagt, hat mich der Kollege, der  
535 hat gesagt „Ja, ich mache Yoga“ und ich habe mir gedacht „Das ist ja voll fad. Was soll  
536 ich mich da verrenken. Ich habe keine Lust auf das“. Da bin ich einmal hingegangen,  
537 und habe mir gedacht „Da komme ich nie wieder her“. (*lacht*). Und jetzt, denke ich mir  
538 „Es ist herrlich“. Also das ist einfach der Zugang, und wenn der nicht irgendwie  
539 passiert, oder geschaffen wird, oder so, dann finde ich das nicht richtig. Ich finde es  
540 hat jeder Mensch das, also, wenn etwas freiwillig ist, dann sollte, also in der Schule ist  
541 es nicht freiwillig. Und deshalb ist die Schule auch manchmal ein Desaster für die  
542 Kinder, weil das alles ihnen reingedrückt wird, und nicht die eigenen, sie nicht die Ruhe  
543 haben, dass eigene auszuwählen. Aber du, wenn wir einen Standard wollen, dann  
544 muss man es wahrscheinlich ihnen aufzwingen. Aber gerade für die Körperlichkeit ist  
545 es. (*Pause*).

546 I: Es könnte ja als ein reines Kennenlernen von Bewegungsformen aufgefasst werden,  
547 es so wie du in den Unterricht kurzzeitig einfließen lassen? Sie lernen es kennen,  
548 probieren es aus und wissen dann ob es etwas für sie ist oder eben nicht?

549 G: Genau, ja. Ich mache es ja auch manchmal so. Ich sag „Jetzt machen wir das und  
550 das“ und sage „Das ist eine Übung aus dem Yoga. Die können wir da gleich gut  
551 brauchen“, und so. Das muss jetzt nicht alles riesig groß Yoga heißen, dann fadisiert  
552 sich die Hälfte, weil sie unter Yoga eine Vorstellung im Kopf haben, die ihnen gleich  
553 Fadheit mitbringt, zum Beispiel, weiß ich ja nicht.

554 I: In Ordnung. Vielen Dank.

555 G: Gerne.

In der Pause (vier Minuten ab Zeile 105) erzählte ich ihr von meinen Erfahrungen mit Yoga, was sie auch zu interessieren schien. Ich erzählte ihr von Zusammenhängen von Yoga und Schwimmen und Tauchen, und der Rolle der Atmung in diesen Sportarten. Daraufhin erzählte mir die Lehrerin, dass sie selber immer noch Probleme mit der Atmung habe, sie es nicht ohne Zwischenatmung schaffe die fließenden Übergänge der Yoga-Positionen zu üben.

### 8.3.8 Interview H

1 I: Welche Fächer unterrichten Sie und seit wann?

2 H: Ich unterrichte seit dreiunddreißig Jahren heuer, und ich unterrichte Musik und habe  
3 als zweites Fach Klavier und Gesang. Das habe ich die ersten beiden Jahre hier als  
4 Freigegegenstand unterrichtet, aber schon seit fünfzehn, zwanzig Jahren nicht mehr.  
5 Also ausschließlich Musikunterricht, manchmal Ensemble, wenn ein Modul zustande  
6 kommt, weil wir die modulare Oberstufe haben, dann habe ich kleineres Ensemble mit  
7 Gesang und Instrumenten und sonst immer Musikunterricht.

8 I: Seit dreiunddreißig Jahren unterrichten Sie an dieser Schule?

9 H: Ja, mit einer kurzen Unterbrechung, wie ich in Graz war, zweieinhalb Jahre, ein  
10 Sabbatical davon, und eineinhalb Jahre davon habe ich in Graz unterrichtet und war  
11 dann wieder hier.

12 I: Wie ist Ihr Bildungsweg verlaufen?

13 H: Gymnasium, Musikgymnasium in Klagenfurt und Universität in Wien in der (*Ort*  
14 *wurde genannt*) das Schulpraktikum, das wir machen mussten, nach dem Probejahr  
15 an der Universität, und dann bin ich an der Schule geblieben.

16 I: Welche Sportarten machen Sie, oder haben Sie gemacht?

17 H: Ich habe immer sehr viel als Jugendliche schon verschiedenste auch mit Burschen  
18 habe ich viel Fußball gespielt, ich bin am Wörthersee aufgewachsen, naturgemäß bin  
19 ich viel im Wasser gewesen. Ich habe ein paar Jahre Trapez geturnt, fliegendes  
20 Trapez, das war eine außergewöhnliche Situation, das war ein Nachbar von uns, der  
21 sich das gebaut hat, also klassisches Trapez wie im Zirkus. Das habe ich so drei Jahre  
22 gemacht konsequent. Und während dem Studium habe ich paar Jahre intensiv Squash

23 gespielt. Und ich war immer Laufen, Skifahren, Tourengehen, ich gehe nach wie vor  
24 Skifahren. Und jetzt mache ich im zweiten Jahr die Yogalehrer-Ausbildung.

25 I: Haben Sie Wettkampfsport betrieben?

26 H: Nein, nie.

27 I: Wie sind sie auf Yoga gestoßen?

28 H: Ich habe einmal schon vor vielen Jahren, schon vor zehn Jahren einen Kurs besucht  
29 bei einer Frau, die dort wo ich damals gewohnt habe das angeboten hat, das hat mich  
30 interessiert, hat mir da aber nicht so gutgetan, weil ich nicht so achtsam war. Tennis  
31 gespielt habe ich auch, aber auch nur so für mich. Dann habe ich bei einer Vorhand  
32 mir einen Bandscheibenvorfall eingehandelt, und dann musste ich operiert werden,  
33 dann habe ich aufgehört einmal mit Yoga eine Zeit lang natürlich. Außerdem hatte ich  
34 den Eindruck ich habe das auch ein bisschen provoziert mit Unachtsamkeit. Und dann  
35 habe ich eine Zeit lang nur, halt regeneriert. Dann habe ich Pilates gemacht, das hat  
36 mir aber nicht gefallen. Und vor zwei Jahren bin ich dann durch Zufall durch eine  
37 Freundin, die mich eingeladen hat bei einem Kurs mitzumachen wieder auf Yoga  
38 gekommen und dann hat es mir gleich sehr getaugt wieder. Dann habe ich ein paar  
39 Monate später gleich mit der Ausbildung begonnen im Yoga-Zentrum (*Ort wurde*  
40 *genannt*).

41 I: Wie oft praktizieren Sie Yoga?

42 H: Ich gehe viel ins Zentrum, weil wir da die Stunden besuchen dürfen, ohne, dass wir  
43 zahlen müssen. Zwei-, dreimal die Woche, manchmal viermal. Und dann jedes Monat  
44 ein Wochenende lang, aber alles was dazugehört, nicht nur Praktizieren, also der  
45 ganze spirituelle Hintergrund und philosophische.

46 I: Was bedeutet Yoga für Sie? Was ist die Philosophie von Yoga für Sie?

47 H: Also für mich ist Yoga jetzt nicht nur, es ist jetzt für mein Alter und für meinen  
48 körperlichen Zustand oder für meinen Fitnesszustand. (*greift zum läutenden Telefon*  
49 *und schaltet es ab*). (*Pause*). Es ist für mich die ideale Bewegungsform, weil sie mich  
50 fordert, weil sie mich dehnt, weil mein Balancegefühl verbessert wird und ich finde es  
51 einfach sehr schön. Es tut mir einfach sehr gut. Ich mache die Ausbildung in erster  
52 Linie, weil ich wissen wollte, warum das so guttut und in zweiter Linie, weil ich es eben  
53 auch in der Schule machen wollte. Ich habe Ihnen schon gesagt, ich habe Gesang

54 unterrichtet und mache viel auch mit Singen mit den Schülern und habe immer  
55 irgendeine Form von körperlichen Aufwärmübungen gemacht. Die unterscheiden sich  
56 teilweise nicht sehr viel von den Yogaübungen, was halt möglich ist in der Klasse. Aber  
57 ich wollte es halt gezielt einsetzen. Und für mich ist es ein Weg, für mich ist es nicht  
58 unbedingt spirituell, auch, aber es ist eine Lebenseinstellung, die sich im Laufe der Zeit  
59 immer mehr vertieft.

60 I: Singen lässt sich ja auch im Yoga finden.

61 H: Ja genau, Mantras singen, ja natürlich. Das mache ich aber nicht in der Schule.  
62 Also ich mache keinerlei spirituelle Übung, ich singe auch nicht „Om“, ich summe auf  
63 einen Ton wenn ich. Also das lasse ich natürlich da weg. Das hat hier nichts verloren.

64 I: Welchen persönlichen Ziele verfolgen Sie im Yoga?

65 H: Ich möchte die Ausbildung fertigmachen und momentan noch nicht unterrichten,  
66 weil ich eh sehr viel an der Schule unterrichte. Aber ich verwende es in der Schule und  
67 mein persönliches Ziel ist, dass ich das mehr in der Schule verbreite, deswegen habe  
68 ich auch so eine schulinterne Lehrerfortbildung gemacht. Da habe ich, das kann ich  
69 Ihnen zeigen, was ich gemacht habe. *(dreht sich zum Computer und öffnet eine Datei)*.  
70 Also das war mein Konzept. Das können Sie sich dann ja anschauen.

71 I: Ja, gerne.

72 H: Und ja, das ist ein unmittelbares Ziel, damit die Kinder, also, weil ich glaube, dass  
73 das gut ist, dass man im doch sehr kopflastigen Verhalten der Kinder etwas  
74 entgegensetzt, was sie ein bisschen zu sich bringt, zur Ruhe bringt, sich selbst  
75 beobachten und so. Und ich lege schon viel wert drauf, dass meine Schüler ruhig sind,  
76 dass es doch irgendwie eine ruhige Klassensituation ist, und da hilft das am Anfang.  
77 Und für mich persönlich, vielleicht später, wenn ich nicht unterrichte, vielleicht werde  
78 ich das dann ein bisschen unterrichten, das weiß ich noch nicht.

79 I: Welche Ausbildung machen Sie im Yoga bzw. haben Sie gemacht?

80 H: Ich habe die zweihundert-Stunden-Ausbildung im Jänner abgeschlossen und bin  
81 jetzt in den dreihundert-Stunden aufbauenden Kurs drinnen, und den schließe ich  
82 Ende des Jahres ab.

83 I: Welche Yoga-Richtung ist das?

84 H: Hatha-Yoga.

85 I: Besuchen Sie Weiterbildungsangebote im Yoga wie Kurse, Work-Shops, Seminare,  
86 Kongresse und dergleichen?

87 H: Ja, auch im Rahmen meiner Ausbildung wird ja auch erwartet, dass ich das mache.  
88 Ich war auf einer Yogareise, auf einer wunderschönen, in der Sahara, und vielleicht  
89 mache ich noch einen „Hands-on-Kurs“ (*Kurs über die richtigen Hilfestellungen,*  
90 *Anleitungen sowie Bewegungskorrekturen, Anm. d. Verf.*) in nächster Zeit einmal.  
91 Muss ich sehen, was angeboten wird.

92 I: Weil es viele verschiedene Facetten und Aspekte im Yoga gibt in denen man sich  
93 fortbilden kann?

94 H: Es gibt viel Verschiedenes, und irgendwie spricht einem immer irgendwas  
95 besonders an. Dieses Jahr habe ich einen gemacht in einen Aschram in Deutschland  
96 „Stimme-Story-Telling und Yoga“. Das war auch sehr interessant, Stimmbildung und  
97 Sprechen, also auch für mich, obwohl ich ja quasi Expertin bin, war das sehr  
98 interessant, vor allem mit einer Schauspielerin. Und ich habe zwei sehr gute  
99 Yogalehrer, die da auch viel wert drauflegen.

100 I: Seit wann unterrichten Sie als Yogalehrerin?

101 H: Noch gar nicht. Nein, ich unterrichte nicht als Yogalehrerin. Ich mache seit einem  
102 halben Jahr etwa Yoga im Klassenzimmer, einmal begonnen, und geschaut wie die  
103 Kinder reagieren und wie es ihnen taugt und was gut machbar ist in welchen  
104 Schulstufen das möglich ist und so. Ich bin da noch in der Experimentierphase.

105 I: In welchem Ausmaß unterrichten Sie Yoga in der Schule, wenn sich das sagen lässt?

106 H: Ich habe die Schüler ja entweder einmal oder zweimal die Woche und vielleicht  
107 einmal in der Woche, auch nicht in allen Klassen. Es gibt Klassen, wo das nicht  
108 funktioniert. (*Pause*). Und Klassen wo das sehr gut funktioniert. Das hängt ja auch mit  
109 Singen zusammen, ich mache schon meistens Sachen in Verbindung mit Singen dann,  
110 wo ich sie also quasi einstimme mit diesen Atemübungen und Bewegungsübungen.  
111 Und in manchen Klassen ist das einfach schwierig.

112 I: Warum?

113 H: Da ist die Unruhe groß und auch nicht die Offenheit da.

114 I: Offenheit für Neues?

115 H: Ja, einfach irgendwas zu machen was der Lehrer sagt. Es gibt auch immer wieder  
116 hyperaktive Kinder, die das nicht schaffen und die dann auch stören die anderen. Und  
117 da bin ich auch jetzt am Ausprobieren was finde ich da für sinnvolle Möglichkeiten  
118 diese Kinder zur Ruhe zu bringen. Wenn sie gar nicht mitmachen wollen, dann müssen  
119 sie mitschreiben, quasi ein Protokoll schreiben, was wir machen, dann nehmen sie  
120 zumindest geistig daran teil. Aber es ist nicht einfach, weil es doch immer wieder  
121 Störfaktoren gibt.

122 I: In welcher Form bieten Sie Yoga an?

123 H: Im Regelunterricht.

124 I: Von der ersten bis zur fünften Klasse also?

125 H: Ja oder weiter bis zur Achten im Regelunterricht, im Klassenverband. In der Klasse,  
126 da habe ich so eine Technik wie ich die Stühle schnell wegbringe, und die Kinder Platz  
127 haben, damit sie sich bewegen können, oder ich mache es auf den Stühlen. Versuche  
128 halt mit dem zurecht zu kommen, was ich da für Möglichkeiten habe.

129 I: Wie lange dauern diese Sequenzen?

130 H: So zwischen fünf und zehn Minuten.

131 I: Und wann im Stundenverlauf passieren diese?

132 H: Am Anfang der Stunde.

133 I: Immer am Anfang und nicht etwa zwischendurch oder am Ende?

134 H: Ja, eigentlich schon.

135 I: Welche Funktion haben diese Sequenzen?

136 H: Zum Ankommen und zum Beruhigen.

137 I: Welche Übungen aus dem Yoga werden durchgeführt?

138 H: Alles was ich machen kann, also immer in Verbindung mit Atem natürlich. Wenn ich  
139 mit ihnen körperliche Übungen mache, dann mache ich Übungen im Stehen oder im  
140 Sitzen. (*Pause*). Drehübungen oder Streckübungen und Atembewusstseinsübungen  
141 und Sitzbeinhöcker spüren und gerade Sitzen und mobilisieren der Wirbelsäule, was  
142 man halt macht im Yoga. Und manchmal mache ich mit ihnen kurze Meditationen auch

143 mit Musikhören oder gar nichts, keine Musik und nichts, sondern nur hören was sie  
144 wahrnehmen, darüber sprechen. Ja ich spiele manchmal Musik vor, einmal haben wir  
145 sogar einen Ballgesang gemacht, das hat auch immer wieder mit Musik zu tun  
146 natürlich, es bietet sich irgendwie an. Oder ich mache Koordinationsübungen, wo sie  
147 sich auch konzentrieren müssen, Körperkoordinationsübungen, im Tanz ist das ja  
148 auch ein Element, und wenn ich mit Musik links und rechts gehe und auf zwei und vier  
149 klatsche, da mache ich das im Kreis, dass die Koordination irgendwie funktioniert.  
150 Wenn das gar nicht geht, dann fordere ich sie auf, dass sie das zuhause üben sollen  
151 und dann geht das eh bald.

152 I: Wählen Sie unterschiedliche Übungen für die unterschiedlichen Altersstufen aus?

153 H: Ja, ich kann in der sechsten Klasse natürlich längere Meditationen machen, da habe  
154 ich auch schon Meditation gemacht. Ja, das unterscheidet sich schon natürlich, was  
155 möglich ist. Die Übungen selber jetzt vielleicht nicht so sehr, also die Länge oder  
156 vielleicht mit den Kleinen mache ich dazwischen etwas Bewegteres oder ich lasse sie  
157 einmal Hüpfen oder so, dass sie sich auch bewegen. Das würde ich mit den  
158 Achtklässlern nicht mehr machen.

159 I: Wie sehen diese Meditationsübungen aus?

160 H: Also bei den Kleinen dauern die vielleicht zwei bis drei Minuten, bei den Größeren  
161 dann schon bis zu zehn Minuten, je nachdem in welcher Verfassung sie sind. Im  
162 Hintergrund läuft leise Musik, und ich spreche nur zu Beginn ein wenig. Dann ist Stille.  
163 Danach reden wir kurz drüber, also nur die, die das auch wollen, wie es war. Ich  
164 verwende manchmal auch ein Youtube-Video, zum Beispiel von Morrison Mady, eine  
165 Yogalehrerin, die gute Anfängerübungen macht. Hier sind alle Klassen mit Leinwänden  
166 ausgestattet. Einmal hatte ich ein wirklich schönes Erlebnis mit den Kleineren, das  
167 mich erstaunt hatte. Nach der Meditation waren sie alles ruhig, entspannt, ganz bei  
168 sich. Wir hörten anschließend ein Stück von Mozart, und die Resonanz war fantastisch.

169 I: Inwiefern? An was haben Sie das gesehen?

170 H: Das Feedback war positiv, ich hatte das Gefühl, dass alle Schüler eine schöne  
171 Erfahrung gemacht haben.

172 I: Meinen Sie sie haben das Musikstück anders wahrgenommen als sonst?

173 H: Ja, denke ich. Es war so eine schöne Stille während der Musik. Es war nett.

174 I: Planen Sie ihre Yogasequenzen in Form einer Jahres- oder Semesterplanung?

175 H: Nein, das fließt einfach so ein. Im Moment ist es, wie gesagt, ein Ausprobieren, was  
176 wo am besten passt. Die Musik verwende ich zur Entspannung, aber nicht immer. Ich  
177 gehe auf die Stimmung der Klasse am jeweiligen Tag ein, und entscheide dann ob es  
178 einen Sinn macht mit ihnen Yogaübungen zu machen oder nicht. Es hat sich auch  
179 schon ein wenig eine Routine eingestellt, sie wissen manchmal, dass wir Yoga machen  
180 werden. Ich glaube den Kleineren gefällt es, wenn es manchmal ganz still ist.

181 I: Welche Unterrichtsmethoden setzten Sie in ihren Yogasequenzen ein? Verwenden  
182 Sie zum Beispiel bei den jüngeren Schülern und Schülerinnen einen spielerischen  
183 Zugang, oder unterrichten Sie eher nach dem Sportartenkonzept, d.h. so wie es dann  
184 später im Verein bzw. im Studio ausgeführt wird?

185 H: Nein, Spiele mache ich nicht. Ich versuche die Kleineren schon in Bewegung zu  
186 bringen. Da mache ich eher Geräusche und Summen.

187 I: Wie sieht die Organisationsform aus?

188 H: Wir schieben die Stühle an die Tische, damit sie genügend Platz haben zum üben.  
189 Wir üben im Stehen und in den Reihen, außer, wenn wir im Festsaal sind, da haben  
190 wir mehr Platz und üben im Kreis oder anderen Formationen. Dann zeige ich die  
191 Übungen vor, sage sie an und sie machen es nach.

192 I: Die Tische bleiben so wie sie sind?

193 H: Genau. Im Musikunterricht verschieben wir die Tische schon manchmal, aber nicht  
194 für die kurzen Yogasequenzen. Das zahlt sich nicht aus. Manchmal machen wir  
195 Übungen im Sitzen, da gibt es auch einige.

196 I: Gehen Sie durch den Raum und nehmen Einzelkorrekturen vor?

197 H: Nein ich gehe nicht durch die Klasse. Korrekturen nehme ich nur verbal vor, ich lege  
198 keine Hand an. Im Gesangsunterricht mache ich das schon, aber da frage ich dann  
199 die Schüler ob das für sie in Ordnung ist.

200 I: Gibt es besondere Verhaltensanweisungen, die Sie den Schülern und Schülerinnen  
201 vorgeben bei den Yogaeinheiten?

202 H: Ja, dass wenn jemand nicht mitmacht und stört, ein Protokoll schreiben muss.

203 I: Und sonst? Bei der Meditation?

204 H: Also, dass sie die Hände auf die Bank legen, dann ihren Kopf ablegen können, bei  
205 sich sein sollen und die Augen, wenn möglich schließen sollen.

206 I: Und in hinsichtlich Ruhe und Stille?

207 H: Keine. Dass es ruhig sein soll, das ist ja auch im normalen Unterricht so.

208 I: Welche Unterrichtsmaterialien verwenden Sie für die Yogasequenzen?

209 H: Keine. Weder die Matten noch andere Hilfsmittel.

210 I: Verwenden Sie Stimmungselemente wie etwa Klangschale, Kerzen und  
211 dergleichen?

212 H: Also Musik und die Klangschale.

213 I: Wie und wann setzten Sie diese ein?

214 H: Am Anfang der Meditation. Ich schlage die Klangschale und sage zu ihnen, dass  
215 sie sich darauf konzentrieren sollen wie lange sie den Nachklang wahrnehmen  
216 können. Und dann reden wir darüber. Natürlich erkläre ich ihnen auch, warum die  
217 Klangschale so funktioniert, also wodurch der spezielle Klang entsteht, die  
218 physikalischen Eigenschaften des Klangkörpers und der Vibrationen ein wenig, die  
219 Resonanzfrequenz.

220 I: Können Sie Literatur für den Einsatz von Yoga in der Schule mit Kindern und  
221 Jugendlichen empfehlen? Auch für Kollegen und Kolleginnen, die es zuvor noch nicht  
222 gemacht haben, aber ausprobieren wollen?

223 H: Ja schon. Also „Yoga für Kinder“ von Thomas Bannenber, „Ganzheitliche  
224 Entspannungstechniken für Kinder“ von Ursula Salbert, Youtube-Videos von Anna  
225 Trökes verwende ich auch gerne und „Bewegtes Lernen in der Schule“ von Jutta  
226 Madhavi Anders. Ich verwende auch Übungen aus „Die sanfte Kraft des Yoga“ von  
227 Christina Loy-Birzer und Youtube-Videos von Mady Morrison „Yoga im Büro“.

228 I: Wie ist das Feedback der Schüler und Schülerinnen bezüglich des Yogaeinsatzes?  
229 Profitieren sie davon bzw. merken sie Veränderungen?

230 H: Das Feedback ist gut. Ich denke, es sind schon Unterschiede zu erkennen. Die  
231 Kinder werden ruhiger und ich habe ein Werkzeug um sie ein wenig runter zu bringen.  
232 Und deshalb habe ich ja auch die SCHILF-Veranstaltung, die interne Fortbildung, im

233 Mai gemacht, um das Yoga weiterzutragen, da es den Kindern und Jugendlichen  
234 guttut, so wie es mir guttut.

235 I: Wie sind die Rückmeldungen von den Kollegen und Kolleginnen bezüglich dem  
236 Yogaunterricht?

237 H: Generell sehr positiv. Das habe ich auch in der SCHILF-Veranstaltung so erkannt,  
238 alleine schon die Tatsache, dass es zustande gekommen ist, und das hat sich auch in  
239 den Feedback-Bögen so gezeigt. Auch die Schulleitung steht dahinter und unterstützt  
240 es. Ich frage mich aber schon auch, wie die Lehrer, die selber nicht Yoga praktizieren,  
241 das umsetzen?

242 I: Das war es eigentlich schon. Haben Sie noch Ergänzungen?

243 H: Nein.

244 I: Danke für das Interview.

245 H: Gerne.

Nach dem Interview zeigte die Lehrerin mir den Inhalt für die SCHILF-Einheit. Sie erwähnte, dass ich die Inhalte erwähnen darf, aber nicht in originaler Fassung im Anhang der Arbeit abbilden dürfe.

## 8.4 Literatur- und Quellenverweis für den praktischen Einsatz von Yoga in der Schule

Bannenberg, T. (2018). *Yoga für Kinder*. Selbstbewusstsein stärken, Ruhe & Entspannung finden, Konzentration & Kreativität fördern. Hamburg: Impian Verlag GmbH.

Bhajan, Y. & Khalsa, G. S. (2007). *BreathWalk® – das neue Yoga-Walking*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

Madhavi, J. (2013). *Bewegtes Lernen in der Schule*. Youtube, Zugriff am 02.08.2019, in: <https://www.youtube.com/watch?v=D1FogJtwqqE>.

Morrison, M. (2015-2019). *Diverse Videos*. Youtube, Zugriff am 02.08.2019, in: <https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>.

Müller, S. (2010). *Yoga für Kinder*. Ein wundervoller Weg, der sich lohnt (Teil 1). In *Betrifft Sport: Praxis für den Schulsport*, 32 (6), 23-28.

Salbert, U. (2017). *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder*. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung

Schäfers, N. (2015). *Yoga in der Schule*. Ein Unterrichtsmodell für die Sekundarstufe. Hohengehren: Schneider Verlag GmbH.

Schönberger, S. & Loy-Birzer, C. (2018). *Die sanfte Kraft des Yoga*. Sanftes Yoga. München: BLV Verlag GmbH.

Trökes, A. (2012-2019). *Diverse Videos*. Youtube, YogaEasy, Zugriff am 02.08.2019, in: <https://www.youtube.com/user/YogaEasyGmbH/search?query=anna+tr%C3%B6kes>.