

Steven Schiemann

Standinger Gesamtschule und  
Pädagogische Hochschule Freiburg

# Yoga im Englischunterricht

„Create a pleasant, relaxed atmosphere in the classroom“ raten Dörnyei und Csizér (Haß 2006, S. 192). Doch wie befähigt man Schüler/innen sich im Englischunterricht zu entspannen und zu konzentrieren?

Yoga als Entspannungsmethode bietet interessante Ansätze, die auch im Fremdsprachenunterricht die Konzentration und das Lernen fördern können.

Im Beitrag werden Möglichkeiten der Integration von Yoga beschrieben und einige Unterrichtsbeispiele ab Klasse 5 vorgestellt.

Yoga wirkt entspannend. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Yoga „hervorragend zum schnellen Abbau von Stress und Spannungen geeignet“ ist (Jain/Hepp 1998) und das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen und die allgemeine Leistungsfähigkeit durch Yoga gesteigert werden, was bewiesenermaßen positive Rückwirkungen auf das Selbstbild und die Stimmung hat. (vgl. Ebert 1986; Udupa/Singh 1972)

Pädagogische und psychologische Untersuchungen bestätigen, dass Yoga auch in Klassenzimmern deutscher Regelschulen entspannend und konzentrationsfördernd auf Kinder und Jugendliche wirkt.<sup>1</sup> Würde man Yoga in den Englischunterricht integrieren, hätte das im Idealfall folgende Auswirkung:

**Konzentrierte Schüler  
mit gesteigerter  
Leistungsfähigkeit  
in einer entspannten  
Atmosphäre.**

Die folgenden Vorschläge für Integrationsmöglichkeiten von Yoga-Übungen in den Englischunterricht variieren von simpel bis abstrakt. Es ist nur eine Auswahl denkbarer Möglichkeiten, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Viele Übungen habe ich in meinem eigenen Englischunterricht ausprobiert. Bislang sind dazu jedoch keine wissenschaftlichen Untersuchungen gemacht worden.

## Didaktische Überlegungen

Entspannung wird durch das bewusst-konzentriertes Verharren und Innehalten in der Yoga-Übung (Asana) erreicht, gefolgt von einer kurzen stillen Entspannungsphase (mit geschlossenen Augen) im Sitzen am Platz.

Die Umsetzung im täglichen Unterricht, hängt vorerst stark von der Eigeninitiative des Lehrenden ab. Sich fortzubilden und Yoga einige Male selbst zu praktizieren sind wichtige Voraussetzungen für den Unterrichtseinsatz. Die Yoga-Übungen können zwischen 5 und 20 Minuten pro Unterrichtsstunde dauern. Es wird zwischen zwei Übungsmodi unterschieden werden:

### 1 Yoga-Facilitator

Grundsätzlich können frei kombinierbare Yoga-Techniken (ohne besondere Redemittel) zur Entspannungs- und Konzentrationsförderung direkt vor Beginn der Übungen/Aufgaben eingesetzt werden (Nebenwirkung: Immersion). Der Lehrer kann so individuell auf die Atmosphäre in der Lernergruppe eingehen und den Schüler/innen durch entspannende Yoga-Facilitators den Zugang zur Aufgabe erleichtern (Übungen für Yoga-Facilitators siehe *weiterführende Yoga-Literatur*). Die Erarbeitung konkreter (insbesondere der produktiven) Sprachmittel tritt dabei zu Gunsten einer Konzentrationsförderung in den Hintergrund.

### 2 Yoga-Cycles

Sprach- und Redemittel oder grammatische Strukturen werden in einem Bewegungskontext mit Yoga-Haltungen verbunden. Diese Bewegungsverknüpfung muss Inhalte und Bedeutungen der Sprachmittel nicht immer konkret abbilden, sondern sie kann auch assoziativ oder abstrakt erfolgen (siehe *Tense-Cycle*). Die Redemittel können im Frage-Antwort-Muster geübt werden. Dies hat den Vorteil, dass dadurch alle Schüler/innen sprechen.

Diese geschlossene Unterrichtsform bietet sich in den ersten Lernjahren an oder immer dann, wenn es darum geht, den Fokus auf die richtige grammatische Form zu lenken. Mit der Zeit kann der Grad der Vorstrukturierung zu Gunsten freierer Schülerelemente und -ideen variiert werden. Bewegungsreihen (*Cycles*) aus dem

Yoga bieten sich auch für die Darstellung von Texten an, die z. B. als Performance, Sprechübung oder Ritual ausgeführt werden können. (siehe Harjo 1994)

**Anwendungsbereiche für Yoga-Techniken**

**1. Crossing the bridge**

(Übergang vom grundschulgemäßen Englischunterricht zur Sekundarstufe 1)

Yoga-Übungen stellen eine Fortführung der den Schüler/innen bekannten Erlebnis- und Aktivitätsorientierung dar. Die Schüler/innen hören die Anweisungen des Lehrers und ahmen die vorgegebenen Yoga-Übungen nach (TPR, Sprachbad). Die Yoga-Übungen schaffen ein Gruppen-, Raum-, und Bewegungserlebnis, so dass sich auch neue Wörter und Strukturen leichter memorieren lassen (lernunterstützende Wirkung, „Anker“). Auf einer „abstrakteren“ Ebene werden Yoga-Cycles ausgeführt, um Redemittel mithilfe des chorisch-rhythmischen Sprechens zu trainieren oder Strukturen einzuschleifen.

**2. Üben**

Abwechslungsreiches Üben und Wiederholen der Redemittel und Strukturen durch Yoga-Cycles im Klassenverband schaffen Gesprächsanlässe und eine entspannte Atmosphäre. Geistige Prozesse werden mit dem Körper mitvollzogen und das Erlebnis wird mit den Redemitteln verknüpft. Dieses Vorgehen ermöglicht auch noch eine sofortige Rückmeldung über den Könnensstand der Lerner an den Lehrer (*instant feedback*).

**3. Motivation/ Konzentration**

Verbesserung oder Wiederherstellung einer grundsätzlichen Aufnahmebereitschaft und Konzentration → Yoga als *pre-task activity*.

**4. Planungsüberblick**

gewinnen durch Konzentrationsübungen aus dem Yoga.

**5. Kreativitätsfördernde Wirkung**

des Yogas nutzen, in dem man vor der Erledigung von Aufgaben Yoga übt.

**6. Interaktion**

In Partner-Yoga-Übungen müssen beide Partner sich arrangieren und die Position aushandeln. Im Bereich des Hör-Seh-Verstehens und des Leseverstehens können

zwei Schüler sich gegenseitig anleiten, voneinander lernen und sich überprüfen (Beispiel siehe 11.).

**7. Präsentationstechniken**

Yoga wirkt durch äußere Körperstellungen auf die innere Haltung. In ähnlichem Maße beeinflussen mentale Bilder auch die Körperhaltung und das Empfinden. Yoga kann zur Beruhigung bei Lampenfieber und Nervosität angewendet werden.

**8. Selbstevaluation (self- and peer assessment)**

Durch das Beobachten der Vorgänge im Körper, dem eigenen Befinden und den Gedanken, die die Schüler/innen während des Yoga-Übens haben, lernen sie „am eigenen Körper“ sowohl Einstellung als auch momentane Befindlichkeiten wahrzunehmen und zu beschreiben. Die Entwicklung einer unvoreingenommenen Beobachterrolle ist eine der wichtigsten Voraussetzungen um das eigene Handeln und Lernen zu optimieren. (s. Kasten unten)

**9. Interkulturelle Kommunikative Kompetenzen (IKK)**

Im Englischunterricht wird meistens nur die Wissensebene der IKK vermittelt<sup>2</sup>. Yoga stellt durch sein ganzheitliches Wirken eine Methode dar, mit der interkultu-

relles Lernen auf persönlicher Ebene erfahrbar gemacht wird (intrapersonal). Die Selbstbeobachtung wird beim Praktizieren von Yoga am eigenen Körper geübt. Durch die Bewusstmachung lassen sich auch Erfahrungen mit der eigenen Einstellung machen (*Einstellungsebene der IKK*). Diese Erfahrungen können helfen, zu einem späteren Zeitpunkt einen Zuwachs von IKK durch andere Zugänge und Methoden zu ermöglichen. Yoga-Haltungen und Stilleübungen können helfen, das erwünschte „Entdecken, Benennen, bewusst machende Betrachten und das Einschätzen“ zu fördern. (Haß 2006, S.142)

**10. Aussprache**

Die Aktivierung des Körpers durch die Yoga-Übungen führt zu einer positiven Körpergrundspannung. Das Üben der Aussprache durch Nachsprechen im Chor sowie die Kontrolle der Lautstärke und die Intonation werden dadurch erleichtert.

**11. Sprachliche Fertigkeiten**

*Leseverstehen*

Das Leseverstehen kann z.B. in Partnerarbeit geübt werden. Partner A hat einen Text, in dem eine Yoga-Haltung beschrieben wird. Partner B hat als Lösung z. B. eine Zeichnung davon und überprüft das Verständnis von Partner A, der diese Yoga-


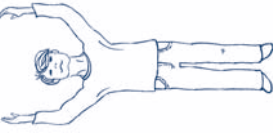
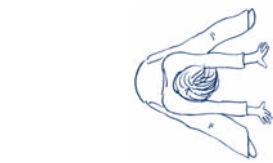
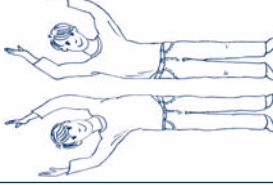


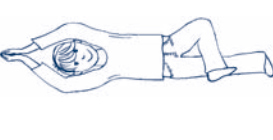

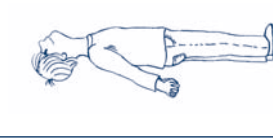


Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, bei der im Ruhezustand eine mentale Reise durch den Körper gemacht wird. Dabei werden alle Körperteile vom Lehrer benannt und die Schüler/innen spüren zu diesen Körperpartien hin. Es geht dabei um das bewusste Wahrnehmen und „Besuchen“, nicht um das Verändern. Anschließend können die Schüler mit den Ampelfarben ein Körperbild von sich (aus)malen.

Rot bedeutet „dieser Körperteil tut mir weh“, Gelb bedeutet „ich weiß nicht“ oder „ist mir unklar“, Grün bedeutet „alles in Ordnung, fühlt sich gut an“.

Die Schüler können so selbst überprüfen, was und ob das Yoga-Erlebnis etwas in ihnen auslöst. Durch die Aufzeichnung (*Body Scan*) lassen sich Veränderungen im Körper deutlich erkennen, dokumentieren und v. a. für die Schüler/innen sichtbar machen.





													
<p>12. Remember that you are all people and all people are you. [...]</p>	<p>11. Remember the wind. Remember her voice. She knows the origin of this universe. [...]</p>	<p>10. Remember the planets, trees, animal life, which all have their families, their histories, too. Talk to them, listen to them. They are living poems.</p>	<p>9. Remember the earth whose skin you are: red earth, black earth, yellow earth, white earth, brown earth, we are earth.</p>	<p>8. Remember your father. He is your life also.</p>	<p>7. Remember your birth, how your mother struggled to give you form and breath. [You are evidence of her life, and her mother's, and hers.]</p>	<p>6... and the giving away to night.</p>	<p>5. Remember sun-down...</p>	<p>4...</p>	<p>3. Remember the sun's birth at dawn, that is the strongest point of time.</p>	<p>2. Remember the moon, know who she is [...].</p>			
<p>1. Remember the sky that you were born under, know each of the star's stories.</p>	<b>Pupils answer</b>												
<p>Teacher asks</p>	<p>Present Progressive: "What are you doing right now?"</p>	<p>Simple Past: "What did you do one minute ago?"</p>	<p>Going-to Future: "What are you going to do next?"</p>	<p>"We are looking into the sky."</p>	<p>"We are touching the earth."</p>	<p>"We are dancing in the wind."</p>	<p>"We are drinking some water."</p>	<p>"We are smelling the flowers."</p>	<p>"We are standing tall like trees."</p>	<p>"We are bending down to the earth."</p>	<p>"We are watching the birds."</p>	<p>"We are feeding the animals."</p>	<p>"We are saying 'hello' to our friends."</p>
				<p>"We are looking into the sky."</p>	<p>"We looked into the sky."</p>	<p>"We touched the earth."</p>	<p>"We danced in the wind."</p>	<p>"We drank some water."</p>	<p>"We smelled the flowers." (Or: smelt)</p>	<p>"We stood tall like trees."</p>	<p>"We bent down to the earth."</p>	<p>"We watched the birds."</p>	<p>"We fed the animals."</p>
				<p>"We are going to touch the earth."</p>	<p>"We are going to dance in the wind."</p>	<p>"We are going to drink some water."</p>	<p>"We are going to smell the flowers."</p>	<p>"We are going to stand tall like trees."</p>	<p>"We are going to bend down to the earth."</p>	<p>"We are going to watch the birds."</p>	<p>"We are going to feed the animals."</p>	<p>"We are going to say 'hello' to our friends."</p>	<p>"We are going to sit down."</p>

Y O G A

P O E M

T E N S E - C Y C L E