



## Sprache als Mittel des Unterrichts

Während die Sprache in der heutigen Zeit als Grundlage aller Kulturtechniken fungiert, hat sie im Unterricht bei Anwesenheit eines lehrenden Menschen eine etwas andere Funktion. Dem anwesenden Lehrenden stehen neben der Sprache auch noch andere Vermittlungstechniken zur Verfügung. Er/sie kann zeigen, kann vorleben, vormachen und kann eine Übung, ein Werkstück oder eine Aufgabe begutachten, kritisieren, kann korrigieren und kann, was wesentlich ist, nachfragen.

Ich möchte hier in diesem Artikel der Frage nachgehen, wie im Unterricht von Yoga- und Meditationstechniken die Sprache sinnvoll zu Geltung kommen kann, wie sie verwendet werden kann und vor allem, wie sie nicht verwendet werden sollte. Ich beginne einfach der Einfachheit mal mit der letzten Aussage, und zwar, wie Sprache nicht verwendet werden kann. Ich meine damit zum Beispiel die einfache Anweisung, die bereits einen Anfänger in den ersten Übungsstunden gleich und oft am Anfang schon ereilt: Er oder sie soll ... loslassen und ... entspannen. Diese Anweisungen sind absurd, denn wenn Teilnehmer diese Anweisung befolgen könnten, bräuchten sie weder Yoga noch Meditation und würden gar nicht in einer Übungsstunde für Beginnende erscheinen.

Sprache und wie sie sinnvoll verwendet wird setzt immer Bekanntheit der Inhalte voraus. So kann ich in einer Yoga-Stunde mit geübten Teilnehmern nur mit der Anweisung "Kopfstand" eine Gruppe dazu bringen, sich in bestimmter Weise zu organisieren, sich vorzubereiten und gemeinsam oder nach und nach in die Haltung zu gehen, die vom Leiter erwünscht wird. Weiterhin wäre es für Motivation und Verständnis zum Beispiel eines Einsteigers wichtig zu wissen, warum diese Übung gemacht wird und was diese bewirken soll. Sprache ist hierbei in der Grundfunktion der Anweisung (Befehl) hilfreich sowie in der Weitergabe von Erfahrung von Mensch zu Mensch, und letzteres stellt eine Kommunikation dar, da sowohl der Lehrende als auch der Übende jederzeit nachfragen können und beide damit sicherstellen, dass die Anweisungen richtig ankommen.

Doch Sprache ist weit mehr als nur Anweisungs- und Formulierungswerkzeug, denn sie vermittelt Motivation, vermittelt Stimmung und kann Wünsche erzeugen, deren Kraft einen Menschen zu treiben vermag. Setzt ein Lehrer diese letztgenannten

Fähigkeiten von Sprache ein, übernimmt er Verantwortung für ggf. weitreichende Veränderungen bei einem Menschen, und er sollte daher genau wissen, was er wann, wie und wo anweist (befiehlt). Sein Vorbildcharakter und seine Autorität, die auf Erfahrung gründet, ermöglichen diese Wirkung. Er sollte sich dieser Macht immer bewusst sein. Ich selbst halte es damit so, dass ich nur dort in kraftvoller Weise einwirke, wo ich mein Gegenüber genau, das heißt über lange Zeit hinweg kenne und eine Vorstellung davon habe, welche Impulse meine Worte auslösen werden.

Exkurs: Sprache basiert in ihren Ursprüngen auf Befehl und Parole. Bei Ersteren wird in der Regel eine Handlung eingefordert, die bekannt ist. Bei Letzteren wird eine Äußerung abgefragt, mit der eine Zugehörigkeit (Identität) belegt werden kann, wenn Fremde sich begegnen und die Frage "Freund oder Feind" im Raume steht. Weiterhin dient Sprache auch der Weitergabe von Erfahrung von Mensch zu Mensch, wobei wie oben ausgeführt Kommunikation entstehen muss. Heute wird Sprache aber in sehr viel größeren Kontexten verwendet. So kann Gehörtes und Vermutetes, kann Gelehrtes und Erwünschtes, kann abstraktes Wissen nicht nur über Körper, sondern auch über körperliche Zustände und deren Bezogenheit weitergegeben werden. Und die Weitergabe erfolgt nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch von Medium zu Mensch oder sogar von Medium zu Medium (Film, Fernsehen), wobei der Mensch bei letzterem nur noch als Zuschauer fungiert. Problem der beiden letztgenannten Formen ist der Mangel an Kommunikation, was heißt, das keine Rückfrage mehr erfolgen kann. Befehl (und Parole) sowie die Weitergabe von Erfahrung stellt die erste Ebene von Sprache dar. Die zweite Ebene umfängt Wissen und deren Verbreitung durch Massenmedien, die dritte Ebene wird von Dogmen und Weltanschauungen gebildet, die weder hinterfragt noch in Zweifel gezogen werden können, sondern (meist unter Androhung von Repression, durch freiwillige Selbstkontrolle oder weil alternativlos) geglaubt werden müssen.

Im Unterricht zu Yoga und Meditation sollte Sprache nur Verwendung finden, die Inhalte der ersten Ebene vermitteln. Bereits die zweite, ganz besonders aber die dritte Ebene birgt unendlich große Risiken. Anweisungen aus zweiter/dritter Hand, weil ein Guru darüber mal so gesprochen hat, weil es so überliefert ist oder man das einfach so macht, sind ungeeignet für den Unterricht. Über Inhalte dieser Ebenen kann ein Lehrer mal etwas erzählen, kann auf solche hinweisen oder Quellen zugänglich machen. Angewiesen werden jedoch sollten nur Inhalte auf der Basis der ersten Ebene, Inhalte also, die auf persönlicher Erfahrung, also auf erlebt haben, erleben können und erleben ermöglichen sich gründen. Alles andere verliert sich im unwirklichen Raum einer einmal festgelegten Kultur, die nichts mit dem Leben, das seinem Wesen nach permanenten Veränderung unterliegt, zu tun haben.