

” Ich bin Yogalehrer/In und unterrichte oftmals Klassen, die aus Anfängern und Fortgeschrittenen bestehen. Wie kann ich meinen Unterricht trotz unterschiedlicher Übungsniveaus erfolgreich gestalten? “

FÜR EINEN YOGALEHRER

ist es auf jeden Fall eine Herausforderung, den unterschiedlichen Bedürfnissen von Anfängern und fortgeschrittenen Schülern in einer Klasse gerecht zu werden. Es ist Aufgabe des Lehrers, all denen, die über wenig Yogaerfahrung verfügen, ein solides Fundament zu vermitteln und Übende, die schon länger praktizieren, parallel ausreichend zu fordern.

Neueinsteiger leiden häufig unter Müdigkeit, Erschöpfung oder Rückenbeschwerden.

Manche von ihnen glauben, dass im Yoga die gleichen Gesetze gelten wie im Sport. Dies führt dazu, dass sie sich bemühen, möglichst alles mitzumachen und „durchzuziehen“.

Diese ehrgeizige, primär auf die äußere Form ausgerichtete Herangehensweise

TIPPS FÜR LEHRER:

- Workshops und Kurse erfahrenerer, bekannterer Lehrer besuchen, zu denen immer Schüler unterschiedlichster Levels kommen. Beobachten und mitschreiben.

- Die geplante Unterrichtsstunde aufnehmen. Dann abspielen, sich an die eigenen Anfänge erinnern und zu den eigenen Anweisungen Yoga praktizieren.

- Wenn möglich, Schüler wie folgt im Raum platzieren: Mittelstufe vorne, Anfänger in der Mitte und fortgeschrittene Schüler hinten. Der Vorteil: Anfänger sind auch in Phasen, in denen der Lehrer korrigiert, nicht orientierungslos. Sie sehen die solide ausgeführten Grundhaltungen der Mittelstufen-Schüler vor sich, werden aber nicht durch zu fortgeschrittene Varianten verwirrt, entmutigt oder überfordert.

- Beim Unterrichten zuerst die Grundform einer Haltung etablieren. Dann eine gemäßigte modifizierte Version aufzeigen. Zuletzt die Variante für fortgeschrittene Schüler anbieten.



erhöht nicht nur die Verletzungsgefahr, auch der tiefere Sinn des Yoga geht dabei verloren.

Für den Anfänger ist es zuerst einmal wichtig, dass er sich eine solide Basis erarbeitet. Das erfordert Mühe und Konzentration. Der Lehrer darf den Unterricht deshalb nicht überladen. Er muss konkrete Anweisungen geben und die Schüler klar zu führen wissen. Darüber hinaus muss er selbstverständlich noch auf die Bedürfnisse des einzelnen Schülers eingehen. Es ist hilfreich, Schüler mit wenig Yogaerfahrung zusammen und möglichst in der Nähe des Lehrers zu platzieren.

Für einen Anfänger steht das Erlernen der korrekten Atmung und die Genauigkeit bei der Ausführung der Asanas im Vordergrund. Ein erfahrenerer Schüler, der die Grundlagen beherrscht, will weiter. Er möchte die komplexeren Inhalte des Yoga verstehen, durch verschiedene Pranayama-Techniken und schwierigere Asanas mehr gefordert werden. Wie ein guter, erfahrener Bergführer sollte der Lehrer den fortgeschrittenen Schüler sicher zum Gipfel führen. Der Weg durchs Hochgebirge kann sich allerdings vertrackt gestalten. Es ist entscheidend, dass der Lehrer genau weiß, in welchen Abschnitten der Stunde ein Schüler gefordert werden will, wo und wie die philosophischen Aspekte geschickt in den Unterricht eingeflochten werden können und an welchem Punkt eine getragene Stille das einzig Richtige ist. Die Klasse sollte deshalb gut struk-

turiert sein. Beschränkt sich ein Lehrer auf das Wesentliche, so ist er auch in der Lage, eine heterogene Klasse zu führen. Präzise und einfache Anweisungen in Bezug auf die Ausführung der Haltungen helfen dem Schüler mit wenig Vorerfahrung, werden den fortgeschrittenen Schüler aber trotzdem nicht behindern. Was den Schwierigkeitsgrad der Asanas anbelangt, so ist es sinnvoll, die einfachere Haltung immer zuerst zu nennen.

Die für den Anfänger erreichbare Form wird so zum Vorbild. Anweisungen für fortgeschrittene Schüler folgen am besten danach. Die Anfänger sind dann bereits mit der für sie bestimmten Haltung beschäftigt und laufen nicht unnötig Gefahr, sich zu übernehmen. In den Phasen der Stunde, in denen der Anfänger mehr Aufmerksamkeit braucht, ist es gut dem fortgeschrittenen Schüler eine Haltung, die ihn fordert und Raum zum Experimentieren lässt, zu geben.

Betrifft eine Lektion eher den fortgeschrittenen Schüler, so ist es genauso wichtig, den richtigen Zeitpunkt dafür zu wählen. Im Idealfall, wenn eine etwas länger zu haltende Stellung für die Anfänger vorab etabliert wurde und sie damit beschäftigt sind.

Nicht allein der Unterrichtsinhalt ist wichtig, sondern eben auch wie und wann er vermittelt wird. Ist der Lehrer in seinem Ausdruck klar und bestimmt, so werden Schüler jeden Levels vom Unterricht profitieren und sich immer persönlich angesprochen fühlen. *



Patricia Thielemann ist Yogalehrerin und Gründerin der renommierten Spirit Yoga Studios in Berlin. Mit internationalen Gastlehrern wie Max Strom, Rod Stryker und Mark Whitwell leitet sie ab 4. September 2009 die nächste Spirit Yoga-Lehrerausbildung www.spirit-yoga.de