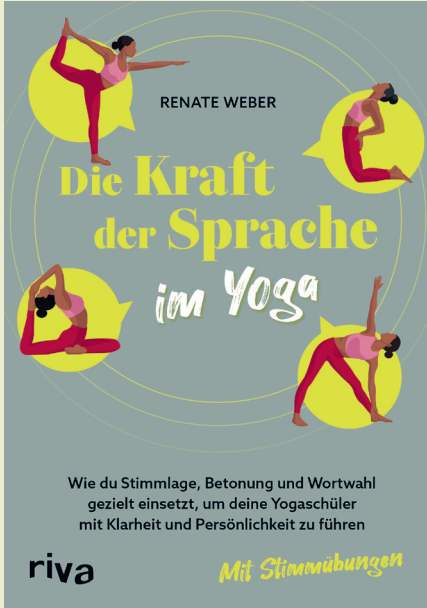


Buchbesprechung

von Annette Blühdorn



Renate Weber

Die Kraft der Sprache im Yoga

Riva Verlag, München 2025, 218 Seiten

ISBN Print 978-3-7423-2336-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobil) 978-3-7453-2566-9

Allgemeine Informationen zum Buch und der Autorin

Auf das Buch bin ich zufällig gestoßen, Renate Weber war mir zuvor nicht bekannt. Dass sie einerseits Yogalehrerin ist, andererseits – genau wie ich – Germanistin und Deutschlehrerin, hat mein besonderes Interesse geweckt. Und tatsächlich ist in dem Buch eine tiefe Hingabe an die deutsche Sprache zu erkennen, die ich uneingeschränkt teile. Das Buch ist sehr gut verständlich und leserfreundlich geschrieben. Weber bietet immer wieder Reflexionen und Übungen, die den Leser oder die Leserin zur aktiven Mitarbeit auffordern, zusätzlich sind Info-Boxen, Tabellen und grafische Veranschaulichungen in den Fließtext eingeschoben, und bei komplexeren Sachverhalten gibt es gelungene Zusammenfassungen. Die Sprache der Autorin liegt teilweise nahe an der gesprochenen Sprache, sie wendet sich in der Du-Form direkt an den Leser und die Leserin. Dadurch möchte Weber eine vertrauensvolle, persönliche Atmosphäre schaffen. Für mein Empfinden wäre an manchen Stellen etwas mehr Distanz angemessener gewesen, der Stil erscheint mir teilweise etwas zu betulich. Dem Jargon innerhalb der gängigen Yoga-Literatur entspricht er damit aber.

Struktur

Das Inhaltsverzeichnis gibt einen sehr guten, kleinschrittigen Überblick über das, was die Leser und Leserinnen erwartet. Es folgt ein Vorwort von Moritz Ulrich, der offenbar ein erfolgreicher Jivamukti-Yoga-lehrer in Berlin ist. Warum und in welcher Instanz gerade er hier zu Wort kommt, in welcher Verbindung er zur Autorin steht, ob er eine Rolle beim Entstehen des Buches spielte, das alles erschließt sich der Leserschaft nicht. Das nachfolgende Vorwort Webers zeigt, welche große Bedeutung sie den Wörtern und Sätzen, der Stimme und dem Sprechen innerhalb des Yoga-Unterrichts beimisst. Es führt gelungen in das Thema ein, das in fünf Kapiteln recht unterschiedlicher Länge erörtert wird. Am Ende des Buches findet man einen Anhang, der ein Verzeichnis der genannten Asanas (sanskrit-deutsch), Quellen, Bildnachweise, Stichwortverzeichnis sowie Infos zur Autorin bietet.

Kapitel 1: Funktion von Stimme und Sprache

Weber erläutert zunächst, inwiefern die Stimme Teil der eigenen Person und Persönlichkeit ist, sie beeinflusst und prägt. Anschließend lotet sie den Zusammenhang von Stimmungen und der Stimme aus, die „gleichzeitig Thermometer und Thermostat der emotionalen Raumtemperatur ist“; die Stimme „zeigt emotionale Energien nicht nur, sondern reguliert diese auch“ (19). Die Autorin weist konstruk-

tiv die Möglichkeiten auf, die uns ein bewusster Stimm- und Spracheinsatz bieten. Abschließend geht es um Sprache und Stimme in verschiedenen Kontexten und Situationen, denn das Sprechen als Lehrer oder als Lehrerin im Yoga-Unterricht ist eine solche spezielle Situation.

Kapitel 2: Anatomie der Stimme

Diesem Thema widmet Weber viel Raum; es ist das zweitlängste Kapitel. Die meisten Seiten darin füllt der Abschnitt mit der Überschrift KÖRPER. Hier wird sehr detailliert, gleichzeitig gut verständlich und mit ausführlicher Bebilderung erklärt, wie die Stimme rein anatomisch funktioniert, wie unsere Körperhaltung, aber auch unsere innere Stimmung die Stimme beeinflussen. Eingeschoben sind daher auch Erläuterungen zu den Energiezentren oder Chakras, denen eine Bedeutung für die Qualität der Stimme zugeschrieben wird. Weiter geht es mit der ARTIKULATION. Die Autorin erklärt zunächst, wo die Stimme entsteht, welche Körperteile also am Hervorbringen der Stimme beteiligt sind, anschließend erläutert sie, wie genau das geschieht. Ebenso systematisch verfährt sie im Abschnitt zur ATMUNG: Wie genau läuft die Atmung ab? Welchen Effekt hat die Körperhaltung auf die Atmung und damit auf das Sprechen? Wie kann das Sprechen durch eine bewusste Gestaltung der Atmung aktiv gestaltet werden? Das Kapitel schließt mit Basisübungen für die Stimme, die sehr lohnend sind.

Kapitel 3: Ausdruck und Kommunikation

Weber geht zunächst auf die Wirkung von Sprache und Stimme ein. Anschließend erörtert sie die Frage, was man als Yoga-lehrer oder -lehrerin eigentlich vermitteln will, denn die Antwort hierauf beeinflusst, wie der Yoga-Unterricht stimmlich und sprachlich gestaltet werden soll. Eine Rolle spielen dabei Sprechtempo und Sprechrhythmus, außerdem die Lautstärke und die Stimmlage sowie die Betonung beim Sprechen. All diese Aspekte diskutiert Weber sehr ausführlich; wieder gibt es eine Reflexionsübung und Tipps für spezielle Probleme. Besonders interessant ist der Abschnitt über nonverbale Signale und Körpersprache, in dem die Phänomene Mimik, Gestik und Habitus behandelt werden. Das sind Bereiche, die wir vielleicht nicht so bewusst kontrollieren können (Mimik und Gestik) oder denen wir nicht so viel Bedeutung zumessen (Habitus). Jedoch werden gerade diese Aspekte von den Schülern und Schülerinnen sehr deutlich und aktiv wahrgenommen und beeinflussen, wie diese uns als Lehrer oder Lehrerin einschätzen. Dieser Teil leitet über zu einer grundsätzlichen Analyse dessen, was genau Kommunikation ist. Weber bezieht sich dabei auf den bekannten Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick und seine grundlegenden Axiome. In der Kommunikation geht es nicht nur um die zu vermittelnden Inhalte, sondern auch um Beziehungen, es geht um Hierarchien, und vor allem passiert Kommunikation immer, eben

auch nonverbal, entsprechend formuliert Watzlawick treffend: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“

Kapitel 4: Deine Sprache in Asana und Pranayama

Das ist wohl das Herzstück des Buches und mit 60 Seiten das längste Kapitel. Es wirkt allerdings etwas unrund, weil seine insgesamt zehn Teile sehr unterschiedlich lang sind. Zunächst werden auf 10 Seiten die verschiedenen Anredeformen der Schüler und Schülerinnen besprochen, danach folgen drei Teile, die sich mit den Möglichkeiten des Ansagens befassen. In dem Abschnitt PRÄZISES ANSAGEN (14 Seiten) geht es um die Abfolge der Ansage, um die richtigen Sätze und eine sinnvolle Wortwahl; hier findet auch eine Reflexion darüber statt, ob Sanskrit verwendet werden soll oder nicht. Im folgenden Absatz DIE KUNST DEINER ANSAGEN (15 Seiten) steht nicht wirklich die Sprache im Zentrum, jedoch wird sie mit gezielten Hinweisen immer wieder mit einbezogen. Es geht vielmehr um die Technik des Ansagens und zwar innerhalb einer (sic!) Asana sowie innerhalb einer Sequenz. Die Ausführungen sind klar gegliedert, fundiert und interessant. Auch wenn wir im Iyengar-Yoga eigene Methoden der Abfolge von Asanas und Pranayamas haben, kann man sich hier vielleicht einige Impulse abholen. Die Passage VERSCHIEDENE QUALITÄTEN DEINER ANSAGEN (exakt anatomisch, bildhaft, gefühlvoll u.a.) ist nur etwa eine

Seite lang und steht daher auf vergleichsweise wackeligen Füßen. Sie hätte an geeigneter Stelle anderswo platziert werden können. Auch die folgenden Abschnitte sind eher kurz (maximal 6 Seiten), doch sie behandeln grundlegende Aspekte für die sprachliche Unterrichtsgestaltung: die Bedeutung der Zielgruppe und der räumlichen Wahrnehmung während des Übens bzw. Unterrichtens von Asanas, die Kunst des verbalen Korrigierens sowie den Gebrauch von Stilmitteln beim Unterrichten. Dieser letzte Punkt hätte zusammen mit den QUALITÄTEN der Ansagen einen sinnvollen und substanziellen Abschnitt gebildet. Mit den beiden abschließenden Teilen, GEFÜHLVOLLE SPRACHE IM PRANAYAMA und RITUALE AUFBAUEN – SICHERHEIT UND VERTRAUEN GEBEN leitet die Autorin über zum letzten Kapitel.

Kapitel 5: Meditation und Sprache

Meditation, wie sie offiziell verstanden wird – meist in einer Sitzhaltung den immer aktiven Geist durch gezielte Techniken, z.B. Atemkontrolle, Wiederholung von Wörtern und Sätzen, Konzentration auf ein Objekt u.ä., zu kontrollieren und dadurch zu leeren – findet im Iyengar-Yoga kaum statt. Insofern ist dieses Kapitel allenfalls an der Peripherie unseres Unterrichtsspektrums relevant. Es hat vier Teile, wieder sehr unterschiedlich lang. Der erste und längste Abschnitt geht auf die grundlegenden Bausteine einer Meditation ein und nennt Möglichkeiten, diese sprachlich zu gestalten; der zweite und dritte

Abschnitt widmen sich auf jeweils einer Doppelseite Seiten den Themen ATEM-MEDITATION und MANTRAMEDITATION. Den Abschluss dieses Kapitels und damit auch des inhaltlichen Teils des Buches bildet eine zweiseitige Sammlung von WEISHEITEN IN VOLLENDETER SPRACHE. Die Autorin zitiert zunächst einige Sutras von Patanjali, danach Verse, die allerdings nicht in Versform wiedergegeben werden, dann Aphorismen. Diese Zusammenstellung von Zitaten führt mich zu einer abschließenden Kritik des Buches.

Zusammenfassende Kritik

Der letzte Abschnitt beschädigt für mich deutlich den positiven Eindruck, den ich bis dahin von dem Buch gewonnen hatte, und zwar aus folgenden Gründen: Zum einen bleibt das vermeintliche Qualitätsmerkmal „vollendete Sprache“ komplett unmotiviert, willkürlich und beliebig, es wird ohne klar definierte Kriterien in den Raum gestellt. Zweitens fehlen, außer bei Patanjalis Sutras und einem Zitat aus dem Neuen Testament, die Quellenangaben. Unter den Versen findet sich auch einer von Rilke, der mich sehr irritiert hat: „Es handelt sich darum, alles zu leben“. Das ist sicher keine vollendete Sprache, und in seiner Platttheit klingt der Satz gar nicht nach Rilke. Dasselbe gilt für die Überschrift des Gedichts, aus dem zitiert wird, *Was mich bewegt*. Ein entsprechender Titel ist in der autoritativen Gesamtausgabe der Rilke-Gedichte (Insel-Verlag) nicht enthalten, so dass man an der Echtheit dieses

Gedichts berechtigt zweifeln kann. Daneben werden Marcus Aurelius, Rumi, Leo Tolstoi, Laotse und Buddha ohne Belegstellen wiedergegeben. Das Ganze kommt daher einer Sammlung von wohlmeinenden Kalendersprüchen gleich. Weber diskreditiert sich hier selbst – zumal als Germanistin.

Sie tut das auch an zwei weiteren Stellen. Dass sie in einem Buch, das die Sprache des Yoga-Unterrichts in den Mittelpunkt stellt, durchgehend von „die Asana“ spricht, ist eigentlich ein Unding und überschattet die Glaubwürdigkeit der Autorin als sprachliche Instanz. In ähnlicher Weise unprofessionell erweist sie sich in Kapitel 3 bei der Besprechung von Aktiv und Passiv. Hier schlägt sie Wendungen für Unterrichts-Ansagen im Aktiv und Passiv vor, jedoch sind nur zwei der genannten Phrasen tatsächlich echtes Passiv, andere können mit Not als solches gelten (Zustandspassiv), und der Satz „Dein Brustkorb wird weit.“ ist definitiv kein Passiv. Eine Deutschlehrerin sollte das wissen.

Doch trotz dieser Schnitzer hebt sich das Buch insgesamt positiv von anderen Veröffentlichungen zum Thema *Yoga und Sprache* ab. Denn diese rücken erst gar nicht bis zu dem Bereich vor, in dem es um eine Unterscheidung wie die zwischen Aktiv und Passiv geht, sondern bleiben meist auf der Ebene des positiven und politisch korrekten Formulierens stehen. Renate Weber geht weiter, ihr Buch dringt deutlich tiefer in die Welt der Stimme und Sprache, des Sprechens und der Kommunikation ein, und vielleicht könnte

oder sollte man folglich eher bereit sein, Mängel zu tolerieren. Wer sich noch nicht intensiver mit der deutschen Sprache beschäftigt hat, sich aber dafür interessiert, wie sie, getragen von der eigenen Stimme, im Yoga-Unterricht ihre volle Kraft entfalten kann, der findet hier auf jeden Fall einen guten Einstieg mit vielen praktischen Übungen, Hilfestellungen und Denkanstößen.