

## YOGA-PRAXIS

# Bewusste Sprache im Yoga-Unterricht: »... triffst du nur das Zauberwort ...«

Von Miriam Müller

Unsere Fähigkeit zu sprechen ist auf dieser Welt einzigartig. Schon der griechische Philosoph Aristoteles bezeichnete den Menschen als »zoon logon echon« – als das »Sprache habende Wesen«. Kein anderes Lebewesen kommuniziert derart komplex wie der homo sapiens. Für Yogalehrende ist Sprache eines der wichtigsten Werkzeuge und wirkt unmittelbar auf Nervensystem, Körperwahrnehmung und innere Erfahrung der Teilnehmenden. Dieser Artikel beleuchtet, wie Yogalehrende durch präzise Sprache mehr Bewusstsein schaffen und Praktizierende zu tieferen Erfahrungen führen können.

»Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist derselbe Unterschied wie zwischen Glühwürmchen und Blitz.«

(Josh Billings/Mark Twain)

Sprache ist alles andere als selbstverständlich, sondern Ergebnis von Millionen Jahren Evolution; mit anatomischer Transformation und neuronaler Spezialisierung. So wie der aufrechte Gang Handlungsfreiheit bedeutete, da Hände und Arme von der Aufgabe der Fortbewegung befreit wurden, so ist es auch die Mündigkeit des Menschen (Trabant: 110), die neue Möglichkeiten schuf. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass Sprache das Ergebnis eines »allmählichen evolutionären Geschehens« ist, denn auch Tiere sind klug und lernfähig, können komplex kommunizieren und sogar einfache Syntax bilden.

Vor etwa sieben Millionen Jahren veränderten sich bei unseren Vorfahren schrittweise die Strukturen des Sprechapparats. Der Kehlkopf sank tiefer in den Hals hinab und erschloss damit den Rachen als großen Resonanzraum. Sprachrelevante Gene veränderten sich, sprachspezialisierte Areale im Gehirn bildeten sich heraus. Vor etwa 50 000 Jahren war Sprache auch syntaktisch voll entwickelt.

Für die Verbreitung der Yoga-Lehre war Sprache enorm wichtig, denn Wissen wurde früher vor allem mündlich weitergegeben. Das gesprochene Wort zwischen Lehrer und Schüler



galt für den Unterricht als das zuverlässigere Medium als die Schrift. Das Sanskrit-Wort »Upanishad« lässt sich wörtlich mit »nah sitzen« übersetzen.

## Sprache als Schöpfungsakt

Ein kurzes Schlaglicht auf die spirituellen Traditionen macht deutlich, wie sehr Sprache als schöpferischer Akt gilt. Im Judentum heißt es im Schöpfungsbericht: »Es werde Licht« – das Gesagte ist zugleich das Gewordene. Auch im Christentum ist das Wort heilig: »Im Anfang war das Wort« – der präexistente Logos, im Sinne von Wort und Rede, ist Ursprung. Sowohl im Judentum als auch im Islam gilt das Wort als der eigentliche Weg zu Gott. Grundlage dafür ist das zweite Gebot aus dem Buch Exodus: »Du sollst dir kein Gottesbild ma-

chen.« Im Hinduismus gilt beides – Klang und Bild – als Träger des Göttlichen. Der gesprochene Laut, shabda, bezeichnet die Einheit von Bedeutung und Klang. Mantras nehmen eine herausragende Stellung ein, als unmittelbarer Ausdruck des Göttlichen. Gleichzeitig kennt der Hinduismus eine außerordentlich reiche Bilderwelt. Die Murti – die Götterstatue im Tempel oder auf dem Hausaltar – gilt als temporäre Manifestation und Verkörperung des Göttlichen. Gläubige suchen den Tempel auf, um darshana zu empfangen: den erlösenden Blick auf das Götterbild.

## Sprache ist Beziehung mit Ton

Wie der Entwicklungspsychologe Michael Tomasello gezeigt hat, können Menschen vor allem deshalb sprechen, weil sie im Kontakt mit anderen Menschen stehen, Sprache wächst aus zwischenmenschlicher Beziehung heraus. Sie ist evolutionär entstanden, um in Beziehung zu gehen, auch in spirituelle – und genau darin liegt ihre Kraft und ihre Verantwortung. Worte für etwas zu haben ist die Basis dafür, etwas zu verstehen. Wenn Yoga-Lehrende sich mitteilen, ist es hilfreich, wenn sie quasi mit sich selbst sprechen: Wie geht es mir? Das kann ein Ritual der Selbstbesinnung vor dem Unterrichten werden. Ganz praktisch kann das auch heißen: den Nacken lösen, den Kiefer entspannen, Zwerchfell-Atmung kultivieren, summen, gähnen und Zunge lockern. Überhaupt, die Zunge: ein kommunikativer Kunstgriff der Evolution und oft unterschätzt. Sie ist Herrscherin im Mundraum und als einziger frei beweglicher Muskel im menschlichen Körper über das freischwebende Zungenbein mit Kehlkopf und Hals verbunden. Wer frei und gelöst sprechen möchte, hält die Zunge mit kräftigenden und lockernden Übungen beweglich, legt sein Bewusstsein vor allem auf die Töne bildende Ausatmung und bewegt sich während des Sprechens möglichst aufrecht.

Lehrende können sich auch fragen: Mit welchen Inhalten drücke ich mich wahrhaftig aus? Wofür setze ich meine Stimme ein, so dass ich etwas im Brustton der Überzeugung sagen kann? Was ist stimmig? Welche Worte wiederhole ich (zu) oft? Was hingegen möchte ich immer sagen? Wie ist meine Körpersprache?

Es gibt so starke Worte, dass sie direkt aktivieren, zur Handlung aufrufen. T. K. V. Desikachar (1938–2016) betonte die Bedeutung des ersten Wortes in einem Text. Im Yoga-Sūtra ist das »atha« – jetzt. Damit ist alles Wesentliche gesagt. Sprachwissenschaftler wie Karl Bühler haben Sprache daher auch als Handlung beschrieben. Die Bhagavadgītā wiederum definiert Yoga als Handlung: Yogah karmasu kaushalam (2.50) – yoga, Verbindung, karman, Handlung, kaushala, Kunst und Geschicklichkeit – weithin übersetzt mit: »Einheit entsteht durch die Kunst des Handelns.« Wenn sowohl Sprache als



auch Yoga als Formen der Handlung verstanden werden können, dann kann die Kommunikation im Yoga-Raum selbst zur Praxis werden.

## Sprache im Yoga-Unterricht

Wenn wir im Yoga kommunizieren – im Sinne von communicate: mitteilen, gemeinsam machen, teilen – ist dies vor allem ein Akt des gewählten Ausdrucks im besten und buchstäblichen Wortsinn. Was wähle ich, womit drücke ich mich wahrhaftig aus und welche Wirkung hat es? Gleichzeitig ist die Reihenfolge der Worte entscheidend, denn das Gehirn baut Bedeutung Wort für Wort auf, linear. Konkret: Bei Sätzen wie »Sehr gut, aber ...« aktiviert das Gehirn zunächst die positive Bewertung. Das Wort »aber« löst dann eine Kontrastverarbeitung aus: Im präfrontalen Kortex wird eine Neubewertung eingeleitet, während die vorherige Bedeutung nicht gelöscht, sondern emotional überlagert wird. Subjektiv bleibt beim Gegenüber häufig alles nach dem Wort »aber« haften – ein Effekt, der in der Kommunikationspsychologie gut dokumentiert ist. Noch deutlicher ist der Effekt bei Negationen. Bei Ausagen wie »Keine Gedanken denken« wird neurokognitiv zunächst genau das Konzept »Gedanken« aktiviert. Erst danach setzt eine Kontrolle ein – ein Prozess, der kognitiv aufwendig, langsamer und störanfällig ist.

Konkret bewegt sich Sprache im Yoga-Unterricht auf mehreren Ebenen gleichzeitig und daraus ergeben sich praktische Impulse:

- **Orientierung geben:** Körperintelligenz adressieren, Richtungen und Relationen der Körperstrukturen nennen, Vergleiche heranziehen, dafür weniger Kontrolle und Korrektur.



© Artistic Memory, Adobe Stock

- **Klar sein:** Statt dem kurz-imperativen »Entspann dich« lieber Konkretes benennen: »Spür den Kontakt deiner Körperrückseite mit der Erde und lass den Atem ohne jegliches Zutun fließen.« Entspannung ist ein abstrakter Zustand und kann für jeden etwas anderes bedeuten, wohingegen konkrete Sinnesempfindungen den Vagusnerv stimulieren.
- **Raum für Größeres öffnen:** Worte können aus ihrem Klang und ihrer Bedeutung wirken. Wohl niemand hat samadhi, manipūra, prāna, moksha oder spandana gegenständlich gesehen. Und doch gibt es sie, ganz real - dank unserer Vorstellungskraft, unserer Lebensweise und unserer Sehnsucht heraus, Teil von etwas Größerem und Sinnhaftem zu sein. Wer längere Klassen unterrichtet, kann die Mythologien des Yoga einweben: Menschen lieben Geschichten, ob am Lagerfeuer, vor Netflix oder eben während der Yoga-Praxis.
- **Innere Bilder erzeugen:** Sprache mit Bildern für Bewegung erreicht den Körper. Ein paar wenige Beispiele:
  - Zum Atem: »Nach jedem Atemzug eine kleine Pause – wie ein Punkt nach einem wichtigen Satz.« Oder: »die Punkte nach der Ein- und Ausatmung markieren den Weg zurück zur Quelle außerhalb unserer Zeit.«
  - Zur Balance: »Ein Gleichgewicht, das nicht schwingt, wiegt nichts.«
  - Zu āsana: »eine besondere Form des Bewusstseins.«
  - In dhanurāsana: »Spann dich wie einen Bogen auf und lass dich von deiner Atmung wiegen, schaukeln und tragen.«
- **Sanskrit mit Übersetzung verwenden:** Die Sprache des Yoga

ist präzise, von ungewöhnlicher semantischer Dichte und öffnet zugleich mit jedem Wort Welten. Ohne Worte gibt es kein tieferes Verständnis, von daher ergibt es auch Sinn, Sanskrit-Wörter im Unterricht zu übersetzen und kurz einzuordnen – ohne dass es eine Art von Parallelsprache oder gar ein Insider-Jargon oder Szenesprech wird.

▪ **In Dialog kommen:** Sprache als gelebte Zuwendung verstehen. Es macht einen großen Unterschied, ob man als TeilnehmerIn beim Check-in oder in einem anderen passenden Moment gefragt wird, wie es einem geht. Das Gleiche gilt auch nach der Stunde, wie man etwas erlebt hat, was leicht gefallen ist oder wo sich Hindernisse gezeigt haben. Yoga ist eine Praxis der Verbindung, und in spezifischen Kursformaten für AnfängerInnen wie z. B. »Fundament & Flow« können Teilnehmende jederzeit etwas sagen oder fragen. Dieser Dialog ist keine Unterbrechung, sondern Teil der gemeinschaftlichen Praxis, die den Charakter eines Workshops, einer Āsana-Werkstatt annehmen kann. Das erfordert von den Lehrenden deutlich mehr Flexibilität, bringt aber auch zahlreiche neue Erkenntnisse - und zwar auf beiden Seiten.

#### Ist es stimmig? Besser als Stille?

Meistens hat die Lehrperson natürlich eher viel Sprechanteil. Wichtig ist dann, eine lebendige und klangvolle Stimme mit Präsenz und Gefühl zu zeigen. Dabei gilt: Weniger ist mehr. Kurze, klare Worte wirken stärker als lange Ausführungen,

zumal die Teilnehmenden schon genug Reizüberflutung von außen mitbringen. Gut ist, wenn sich Lehrende fragen: Ist das, was ich sage, wahr, wichtig und besser als Stille? Und: Lasse ich den Teilnehmenden vor allem gegen Ende der Praxis auch Raum, in der Stille ihre eigene Erfahrung zu machen?

#### Das Zauberwort und das schwingende Schweigen

Ein Perspektivwechsel hin zu den Praktizierenden an dieser Stelle: Zuhören ist Resonanzraum, gleichzeitig aktive Konstruktion und, wenn es ein echtes Hören ist, die stille Supermacht der Kommunikation. Erst wenn jemand wirklich zuhört, entfaltet Sprache ihren Sinn. Sonst bleibt sie eine Mischung von Monologen. Yoga-Teilnehmende folgen einer Stimme für 60, 75 oder 90 Minuten und das ist, gemessen am schnellen und zerstückelten Alltag vieler, alles andere als selbstverständlich. Sich auf jemanden einzulassen, der eine Zeit lang spricht – mit seinen sprachlichen Ticks, seinen Marotten, seinen Mustern ... – das ist schon sehr viel!

»Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.«

(Eichendorff)

Fakt ist auch: Jede Person bringt ihre eigene Geschichte, ihre Beweggründe und ihre individuelle Gegenwart – wie geht es mir gerade eigentlich? – mit. Das Zauberwort für alle zu treffen, gleicht einer Quadratur des Kreises. Diese Erkenntnis kann bei Yoga-Lehrenden für Entspannung sorgen.

#### Die Grenzen des Sagbaren

Mit am wichtigsten ist das beredte Schweigen, das Innehalten und offenes Gewahrsein ermöglicht. Ludwig Wittgenstein (1889 bis 1951) formulierte im »Tractatus logico-philosophicus« eine der prägnantesten Thesen zur Sprache: »Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.« Für den Yoga-Unterricht heißt das: Verbale Kommunikation ist immer begrenzt. Manche Erfahrungen lassen sich nicht in Worte fassen. Sprache ist der Wegweiser, aber nicht der Weg selbst. Oder, wie Jiddu Krishnamurti schreibt: »Die Erklärung ist offenkundig nie erklärte Sache; das Wort ist nie die Sache.« (Krishnamurti: 14)

Rund um shavāsana kann die Stimme moduliert, die Worte noch bewusster gewählt werden. Alles ist darauf ausgerichtet, die Teilnehmenden zur »Sprache ohne Worte« (Baret: 100) zu führen, in die Welt hinter dem Denken. Je mehr unser

Bewusstsein sich weitert, desto mehr empfinden wir etwas, wofür wir keine Worte haben. Letztendlich geht es auch im Yoga-Unterricht darum, die Leiter der Sprache wie in Wittgensteins Tractatus beschrieben, wegzuerwerfen, nachdem man sie verwendet hat. Darum, etwas zum Schwingen zu bringen, und den ureigenen Erfahrungsraum der innerlichen Stille zu öffnen. Wir sind eine Spezies, die Millionen Jahre gebraucht hat, um sprechen zu lernen. Alles hat sich entwickelt, damit aus Lauten Wörter werden, aus Wörtern Bedeutung, aus Bedeutung wieder leuchtende Leere, und – innere Stille.

#### LITERATUR

- Baret, É. & Reigner, M. C. (2025): 250 Fragen zu Yoga, Yoga-to-bee
- BDYoga (2025): Handbuch – Der Weg des Yoga, Petersberg: Via Nova
- Desikachar, T. K. V. (1995): Yoga – Tradition und Erfahrung, Frankfurt am Main: Krüger
- El Ouassil, S. & Karig, F. (2021): Erzählende Affen, Berlin: Ullstein
- Huchzermeyer, W. (2013): Sanskrit-Lexikon, Petersberg: Via Nova
- Krishnamurti, J. (1995): Der Flug des Adlers, Frankfurt am Main: Fischer
- MacGregor, N. (2018): Leben mit den Göttern: Die Welt der Religionen in Bildern und Objekten, München: C.H. Beck
- Tomasello, M. (2010): Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation, Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Trabant, J. (2009): Die Sprache, München: C.H. Beck
- Watzlawick, P. (1969): Menschliche Kommunikation, Bern: Huber
- Weber, R. (2025): Die Kraft der Sprache im Yoga, München: Riva
- Wittgenstein, L. (1963): Tractatus logico-philosophicus, Frankfurt am Main: Suhrkamp



MIRIAM MÜLLER

ist Chefredakteurin des Deutschen Yoga-Forums, lehrt Yoga in Berlin und bietet Retreats und Workshops an. Als Mentorlehrerin begleitet sie angehende Yogalehrerinnen (TT200h), unterrichtet Präventionskurse für AnfängerInnen und ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Die Zitate begleiten sie seit dem Studium durch das Berufsleben als Politik- und Wirtschaftsredakteurin, Reisejournalistin, Redenschreiberin und Pressesprecherin. [www.miriamxyoga.com](http://www.miriamxyoga.com), Instagram: @miriamxyoga