

YOGA IN COVID-19-ZEITEN

Yoga online unterrichten

Nachdem wir im März wegen der Covid-19-Pandemie kurzfristig keine Kurse und Seminare mehr anbieten konnten, standen wir alle vor ganz neuen Herausforderungen. Als erste Maßnahme haben wir natürlich den Kursbetrieb eingestellt – und ein Ausbildungsseminar mussten wir auch kurzfristig absagen. Während der Kursbetrieb frühzeitig in eine verlängerte Osterpause ging, standen wir was die BYO- und BDY-Ausbildung anbelangt vor der Aufgabe, den Ausbildungsbetrieb aufrecht zu erhalten und unsere Verträge zu erfüllen.

Text: Dr. Dirk Glogau

Bis zu diesem Zeitpunkt vertraten wir die Meinung, Yoga online in Theorie und insbesondere Praxis zu unterrichten, geht nicht. Der Unterricht wird durch die persönliche Begegnung und Beziehung getragen und dazu müssen sich LehrerInnen und SchülerInnen in einem Raum begegnen und aufeinander einschwingen. Aber die Situation war alternativlos. Also haben wir angefangen, nach möglichen technischen Lösungen zu suchen. Erfahrungen hatten wir seit einiger Zeit mit Online-Konferenzen über Skype. So finden seit März beispielsweise die Vorstandssitzungen des BYO wöchentlich per Skype statt und die Fachkonferenz der BYO-Schulen, die im März in Graz stattfinden sollte, haben wir dann auch kurzfristig auf diese Online-Plattform verlegt. Das ging mit einer strikten Moderation und der entsprechenden Disziplin aller Teilnehmenden auch mit dieser relativ großen Gruppe von 15 Teilnehmenden.

Da Skype uns als Online-Unterrichtsplattformen nicht ausreichte, haben wir uns als Ausbildungsschule letztendlich auf Zoom geeinigt. Das soll keine Wertung oder Empfehlung sein. Alle diese verfügbaren Plattformen sind umstritten, was beispielsweise die Datensicherheit angeht. Inzwischen ist der Markt dieser Online-Angebote so gewachsen, dass wir ausdrücklich

davon absehen, hier eine Bewertung oder Empfehlung abzugeben. Im Internet finden sich zahlreiche Tests dieser Plattformen – und die kommen auch zuweilen zu kontroversen Ergebnissen. Ich berichte hier lediglich über unsere Erfahrungen mit Zoom, weil wir mit eben dieser Lösung schon ein paar Monate arbeiten.

Umsetzung des Unterrichts

Moderiert wird der Unterricht von einem sogenannten Host, der die Sitzung administriert und mehr Gestaltungsmöglichkeiten hat als die anderen Teilnehmenden. Ich persönlich habe den Online-Unterricht im Team durchgeführt, also das Hosting einer Kollegin unseres Ausbildungsteams übergeben. So konnte ich mich als Teilnehmer einloggen und auf den Unterricht konzentrieren.

Generell bieten diese Online-Plattformen mehr oder weniger alle Funktionen, die auch im Präsenz-Unterricht genutzt werden. Es gibt eine Bild- und Tonübertragung, die vom Host, aber auch von allen Teilnehmenden für sich selbst an- und abgeschaltet werden kann. Sinnvoll ist es, den Ton nur anzuschalten, wenn man selbst auch etwas beizutragen hat. Wichtig ist auch die entsprechende Bildregie: Welche Ansicht von mir möchte ich – insbesondere bei der Āsana-Praxis – als TeilnehmerIn von

mir übertragen und wie platziere ich deshalb die entsprechende Kamera? Für die übertragenen Bilder aller Teilnehmenden gibt es verschiedene Ansichten, die der Host steuern kann. Meist stellen wir das System so ein, dass alle in gleich großen Fenstern in Zeilen bildschirmfüllend dargestellt werden. So können alle Teilnehmenden alle anderen und sich selbst sehen. Das ist meist die beste Einstellung für die Praxisteile. Um Präsentationen vorzuführen gibt es die Möglichkeit, den eigenen Bildschirm mit allen zu teilen. Als Flipchart-Ersatz gibt es ein virtuelles Whiteboard, mit dem auch interaktiv gearbeitet werden kann. Und für die Gruppenarbeit ist auch die Aufteilung in Untergruppen durch den Host möglich. Für die Präsentation der Ergebnisse wird die Gruppe dann wieder virtuell zusammengeführt.

Die Online-Āsana-Praxis funktionierte deutlich besser, als wir befürchtet hatten. Voraussetzung ist hier unseren Erfahrungen nach, dass man mit Worten anleitet und nicht vormacht und/oder mit übt. Ansonsten müssen die Teilnehmenden zu sehr zwischen Bildschirm und eigener Praxis »hin und her springen«. Prānāyāma und Meditation sind gut anzuleiten. Wichtig ist generell, dass die Kameras die Bildübertragung der Übenden unabhängig von eventuellen



Ebenenwechseln – stehend, sitzend oder liegend – gewährleistet, sonst sehen die Unterrichtenden nicht mehr, was die Teilnehmenden gerade machen. Und im Yoga-Unterricht ist der direkte Sichtkontakt eben wichtig. Das bedeutet, dass die Yoga-Lehrenden ihre TeilnehmerInnen nicht aus den Augen verlieren sollten.

Gemeinsame Rezitation über Online-Medien, also technisch über das Internet, ist schwierig. Das Internet arbeitet mit dem Internet-Protokoll, kurz IP, und das ist nicht wirklich für Echtzeitübertragungen geeignet, auch wenn man seit vielen Jahren versucht, das Problem mit Priorisierungsmechanismen zu beheben. Der Grund hierfür liegt darin, dass IP nicht wie das klassische Telefonnetz leitungs-basiert, sondern paketbasiert ist. Die einzelnen Datenpakete, die den Ton codieren, kommen deshalb nicht unbedingt in der richtigen Reihenfolge an und müssen deshalb in einem Pufferspeicher zwischengespeichert werden. Das führt dann zu einer entsprechenden Zeitverzögerung und Irritation. Eine mögliche Lösung für die Rezitation: Die Lehrenden rezitieren vor, alle anderen rezitieren mit abgeschalteten Mikrofonen jede/r für sich.

Die Arbeit in den Theorieteilern mit Präsenztation per Bildschirmteilen, Whiteboard

oder auch virtueller Gruppenarbeit sind anwendbar und erfüllen ihren Zweck recht gut. Eine deutlich größere Hemmschwelle beim Unterricht war es für die meisten TeilnehmerInnen, sich an einem Unterrichtsgespräch zu beteiligen. Selbst TeilnehmerInnen, die im Präsenz-Unterricht sehr diskussionsfreundlich und aktiv sind, hatten zunächst eine große Scheu davor, ihr Mikrofon einzuschalten und sich aktiv zu beteiligen.

Technische Ausstattung

TeilnehmerInnen benötigen einen Internet-Zugang wie DSL via WLAN mit heute üblichen Datenraten sowie ein Endgerät, beispielsweise ein Notebook – mit interner oder externer Kamera, eventuell – je nach Umgebung – auch ein Headset mit Kopfhörer und Mikrofon. Ein entsprechendes Endgerät sollte in der Regel sowieso zur Verfügung stehen. Mein Headset hat rund 15 Euro gekostet.

Host/Lehrende benötigen eine Ausstattung wie oben. Um einen besseren Überblick über die Gruppe insbesondere bei der Āsana-Praxis zu haben, ist zusätzlich ein möglichst großer Bildschirm oder der Anschluss des Endgeräts an ein TV-Gerät nützlich. Ein größerer Aufwand ist nach unseren Erfahrungen nicht unbedingt erforderlich, um professionell Yoga online zu unterrichten.

Fazit

Präsenz-Unterricht ist nicht komplett durch Online-Unterricht ersetzbar. Und was TeilnehmerInnen und Teilnehmer in Yoga-Kursen und auch Yoga-Seminaren belangt, ist die Affinität zur Technik, aber auch die Akzeptanz, an Online-Kursen und -Seminaren teilzunehmen, äußerst unterschiedlich. Von verhaltener Skepsis und Unsicherheit bis zur freudigen Annahme haben wir alle Haltungen kennengelernt. Für manche kann es eine deutliche Erleichterung sein, weil sie sich lange Anfahrten ersparen können und von zu Hause aus teilnehmen können. Dies gilt auch für den Gruppenunterricht, wenn im oder in der Nähe des Wohnortes keine »passenden« Yogalehrenden unterrichten.

Auf der anderen Seite fehlt es im heimischen Umfeld an der entsprechenden mentalen Einstellung. Von daher gilt es, hier einen geschützten Yoga-Raum zu schaffen, ohne Partner, Hund, Katze, Kinder oder Telefon. Das erfordert Organisation und mentale Einstellung beispielsweise durch Rituale. Andererseits gab es auch schöne Begegnungen, wo Partner oder Kinder mit übten, Hund oder Katze durch das Bild liefen oder TeilnehmerInnen mit ihren Kindern vor dem Bildschirm saßen und sagten: »Schaut mal, das ist mein Yogalehrer.« – Und dann kann man sich freundlich zuwinken oder – alle sind ja zumindest auf den Bildschirmen vereint zu sehen – per Daumen rauf oder runter abstimmen. Online-Yoga hat also auch einen verbindenden Aspekt. Von Vorteil ist es auf alle Fälle, wenn die Gruppe sich schon aus vielen persönlichen Begegnungen kennt und die Beziehungsebene bereits besteht.

Online-Yoga kann durchaus auch ein Beitrag zum Umweltschutz sein. Wir sehen in der Zukunft einen Mix aus beidem und ein entsprechendes gemischtes Angebot. Notwendig ist bei allen Beteiligten die Bereitschaft, dazuzulernen und das für sich passende Angebot zu entwickeln. Wie heißt es so schön: »Der Kopf ist rund, damit die Gedanken ihre Richtung ändern können.« Soweit die Erfahrungen der vergangenen ereignisreichen Wochen. Wir hoffen, dass wir bald wieder zum Präsenz-Unterricht zurückkehren können. Aber die Normalität wird eine andere sein und unser Erfahrungs- und Handlungsspektrum hat sich erweitert. Jede Krise ist auch eine Chance und ein Entwicklungsbeschleuniger.



DR. DIRK R. GLOGAU
Yogalehrer BDY/EYU, leitet gemeinsam mit Laura Casu die von der EYU anerkannten Ausbildungsschulen Erlangen und Oberösterreich, er ist Organisator des »Yoga Zentrums Bayerwald« und kooperiertes Vorstandsmitglied des BYO.
www.yogaschule-erlangen.de, yogaschule-oberoesterreich.at, www.yoga-bayerwald.de