



Studentische Arbeitspapiere
zu Sprache und Interaktion

23

Inga Napierala

**Zwischen Entspannung und Herausforderung:
Sprachlich-kommunikative Merkmale und
Besonderheiten im deutschsprachigen
Vinyasa-Yoga**

<http://audiolabor.uni-muenster.de/SASI>

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Forschungsstand.....	7
3. Theoretische und methodische Grundlagen.....	8
3.1 Das Konzept der kommunikativen Gattung.....	8
3.2 Ethnomethodologische Konversationsanalyse	11
3.3 Ethnographische Gesprächsanalyse	13
4. Datenkorpus.....	15
5. Die Yogastunde als kommunikative Gattung.....	19
5.1 Die Außenstruktur.....	19
5.1.1 Yoga als soziale Veranstaltung.....	19
5.1.2 Der Schauplatz	20
5.1.3 Institutionalität, Asymmetrie und Gruppenzusammensetzung.....	21
5.2 Die Interaktionsebene	22
5.2.1 Interaktionsrollen	23
5.2.2 Phasen einer Yogastunde	24
5.2.3 Turn-Taking	37
5.3 Die Binnenstruktur.....	42
5.3.1 Schlüsselwörter	42
5.3.2 Registerstil	43
5.3.3 Prosodie	46
5.3.4 Das Vinyasa als Kleinform?	58
6. Vermittlung von Yogawissen in Instruktionen	62
6.1 Anleiten von Yogapositionen im <i>Flow</i>	62
6.1.1 V1-Imperativäußerungen	63
6.1.2 Asana-Namen.....	64
6.1.3 Deklarationen.....	66
6.1.4 Deontische Infinitive.....	68
6.2 Erklären und Verständnis sichern	72

6.2.1	Begriffserklärung am Beispiel von <i>das heißt</i>	73
6.2.2	Erklärungen mit Allgemeingültigkeit	76
6.2.3	Veranschaulichungsverfahren.....	79
6.2.4	Spirit Talk	85
7.	Schlussbetrachtung	89
8.	Ausblick.....	91
	Anhang A: Transkriptionskonventionen.....	93
	Anhang B: Yogapositionen.....	94
	Anhang C: Transkript <i>Twists</i>.....	97
	Literaturverzeichnis.....	147

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Zusammensetzung des Korpus	16
Abbildung 2: Phasen einer Yogastunde	37
Abbildung 3: Intonationskontur	48
Abbildung 4: Sprachlich-kommunikative Verfahren zum Anleiten	71
Abbildung 5: Sitz	94
Abbildung 6: Kind	94
Abbildung 7: Berg	94
Abbildung 8: Stehende Vorbeuge	94
Abbildung 9: Herabschauender Hund	94
Abbildung 10: Dreibeiniger Hund	94
Abbildung 11: Brett	95
Abbildung 12: Tiefer Stütz	95
Abbildung 13: Kobra	95
Abbildung 14: Heraufschauender Hund	95
Abbildung 15: Tiefer Ausfallschritt	95
Abbildung 16: Stuhl	95
Abbildung 17: Hoher Ausfallschritt	96
Abbildung 18: Krieger II	96
Abbildung 19: Seitlicher Winkel	96
Abbildung 20: Gedrehter Winkel	96
Abbildung 21: Liegender Twist	96
Abbildung 22: Sitzende Vorbeuge	96

1. Einleitung

Yoga und seine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit sind in den vergangenen Jahren zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt worden. Yoga ist ein beliebtes Thema in den Medien und verschiedener populärwissenschaftlicher Formate.¹ Unternehmen bieten ihren Mitarbeiter/-innen im Rahmen der „aktiven Mittagspause“ Yogakurse an. Ärzte empfehlen ihren Patient/-innen Yoga zur Unterstützung konventioneller Behandlungsmethoden. Und auch die deutsche Männer-Fußballnationalmannschaft hat seit 2006 einen eigenen Yogalehrer. Dies sind nur ein paar Beispiele, die verdeutlichen: Yoga ist in Deutschland ein Trend. Diese Beobachtung ist Anlass, Yoga auch aus sprachwissenschaftlicher Perspektive zu beleuchten.

Yoga gehört zu den sechs großen Philosophierichtungen (Darshanas) Indiens und entstand etwa 1500 v. Chr. Das Wort Yoga entstammt der Sanskrit-Wurzel *yui* und kann mit *anjochen*, *bündeln* oder *vereinigen* übersetzt werden. Die daraus hervorgehende Bedeutung des Yoga wird unterschiedlich interpretiert, wobei die folgenden zwei Erklärungen am weitesten verbreitet sind (vgl. Desikachar 2009: 12):

1. Die Vereinigung von Körper und Geist sind Ziel des Yoga.
2. Es ist Ziel des Yoga, die Bewegungen des Geistes zu bündeln und alle Gedanken auf einen Punkt auszurichten.

Yoga hat demnach ursprünglich eine „deutlich psychospirituelle Konnotation“ (Cramer 2013: 16). Heute wird Yoga hingegen (insbesondere in Europa und den USA) vornehmlich als Maßnahme zur Gesundheitsförderung erkannt und zeichnet sich durch eine „deutlichere Körperbetonung“ aus (ebd.: 17). Die Methoden des Yoga, d. h. die Ausführung der Yogapositionen und die Atem- und Meditationstechniken werden genutzt, um Muskulatur aufzubauen, Verspannungen zu lösen und Stress zu bewältigen. Das Ziel des *modernen* Yoga ist also primär die physische und psychische *Entspannung*. Davon ausgehend ist als Ziel des modernen Yogaunterrichts die Vermittlung dieser Methoden zu konstatieren. In der vorliegenden Arbeit wird auf-

¹ So widmete z. B. die Zeitschrift *Geo* ihre Ausgabe im Juni 2013 dem Thema Yoga und auch die Talksendung *Scobel* strahlte am 31. März 2013 eine Episode unter dem Titel „Yoga boomt“ aus.

gezeigt, welche sprachlich-kommunikativen Verfahren, d. h. welche „grammatische[n] (syntaktische[n], lexiko-semantische[n]) wie auch prosodische[n] und sequentiell-interaktive[n] Strukturen“ (Günthner 2000: 5) von den Interagierenden im Yogaunterricht genutzt werden, um dieses Ziel zu erreichen. Untersuchungsgegenstand der Arbeit sind *Vinyasa-Yogastunden* (im Folgenden auch kurz: *Yogastunde*). Beim Vinyasa-Yoga handelt es sich um einen modernen Yoga-Stil, bei dem einzelne Yogapositionen dynamisch miteinander verbunden werden. Die *Vinyasa-Yogastunde* wird als Lehr-Lern-Situation definiert, in der ein körperlich anwesender Yogalehrer/eine körperlich anwesende Yogalehrerin mehreren (mindestens zwei) Yogaschüler/-innen Wissen über körperliche und philosophisch-spirituelle Aspekte des Yoga vermittelt. Mit den Methoden der Gattungsanalyse und weiterer empirisch ausgerichteter Ansätze wie der Konversationsanalyse und der Ethnographischen Gesprächsanalyse wird dargestellt, welche sprachlich-kommunikativen Verfahren charakteristisch für die Yogastunde sind und wie sie dazu beitragen, „Yogawissen“ zu vermitteln und Entspannung herbeizuführen. Das Ziel der Arbeit ist es herauszustellen, welche dieser Verfahren im Kontext der Yogastunde als „verfestigt“ oder „formalisiert“ (Günthner/Knoblauch 1994: 703) gelten können und ob der Grad dieser Verfestigungen und Formalisierungen so hoch ist, dass die *Yogastunde* als eigene *kommunikative Gattung* eingeordnet werden kann. Dazu wird in Kapitel 2 zunächst ein Überblick über den derzeitigen Forschungsstand gegeben, in dem kurz erläutert wird, ob bzw. inwiefern Yoga bereits Gegenstand (sprach-)wissenschaftlicher Untersuchungen gewesen ist und wie sich dem Thema aus linguistischer Perspektive genähert werden kann. In Kapitel 3 werden anschließend die theoretischen Grundlagen und das methodische Vorgehen dargelegt, bevor in Kapitel 4 das Datenkorpus vorgestellt wird. Das Kernstück der Arbeit bildet die Analyse in den Kapiteln 5 und 6. In Kapitel 5 geht es darum, einzelne typische sprachlich-kommunikative Merkmale und Besonderheiten der Yogastunde herauszustellen. Diese Merkmale und Besonderheiten werden im Sinne des Konzepts der kommunikativen Gattung den jeweiligen Strukturebenen Außenstruktur, Interaktionsebene und Binnenstruktur zugeordnet und ihre Funktionen werden anhand verschiedener Transkriptbeispiele geklärt. Vor diesem Hintergrund wird in Kapitel 6 gesondert die Frage behandelt, wie yogaspezifisches Wissen in *Instruktionen* (Brünner 2005) vermittelt wird, d. h. wie die Kenntnis

über die Methoden des Yoga von den Lehrer/-innen an die Schüler/-innen weitergegeben wird. Dazu werden die verschiedenen Formen und Funktionen von Handlungsaufforderungen, -anleitungen und -erklärungen analysiert. Die Ergebnisse der Analyse werden anschließend in einer Schlussbetrachtung in Kapitel 7 zusammengefasst und Kapitel 8 gibt einen Ausblick auf mögliche weiterführende Untersuchungen.

Da diese Arbeit die erste ist, die sich mit sprachlich-kommunikativen Besonderheiten des Yoga auseinandersetzt, wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Ziel der Arbeit ist es vielmehr, einen Überblick über prominente (sprachliche) Phänomene in Yogastunden zu geben.

2. Forschungsstand

Das wachsende öffentliche Interesse am Yoga hat dazu geführt, dass es seit den 1990er Jahren auch in den Fokus wissenschaftlicher Studien rückt. Allerdings ist es bisher überwiegend die Medizin, die Yoga zum Gegenstand ihrer Forschung macht. So wurde in verschiedenen klinischen Studien die Effektivität von Yoga bei der Behandlung von Arthrose und chronischen Rücken- und Nackenschmerzen untersucht (vgl. u.a. Garfinkel et al. 1994; Williams et al. 2005; Cramer 2013). Für die Linguistik ist das Thema *Yoga* hingegen Neuland. Mit dieser Arbeit soll ein erster Schritt gemacht werden, den gesellschaftlichen Trend *Yoga* mit den Methoden der Gattungsanalyse auch für die empirische Sprachwissenschaft zugänglich zu machen. In der vorliegenden Arbeit wird die Yogastunde als spezielle institutionelle Lehr-Lern-Situation verstanden, in der es darum geht, „Yogawissen“, d. h. den Aufbau von Yogapositionen und die philosophisch-spirituellen Hintergründe des Yoga zu vermitteln. Die Untersuchung kommunikativer Strukturen in Lehr-Lern-Prozessen ist bereits seit Ende der 1960er Jahre fester Bestandteil linguistischer Forschung. Diese Arbeiten beschäftigen sich allerdings mehrheitlich mit dem „Archetyp aller Lehr-Lern-Situationen: [dem] Lernen in der Schule“ (Fiehler/Schmitt (2009): 124).² Eine Ausnahme ist die Untersuchung von Brüner (1987/2005),³ die sich mit der Kommunikation in der betrieblichen Ausbildung und damit einer außerschulischen Lehr-Lern-Situation auseinandersetzt.⁴ Brüner untersucht aus diskursanalytischer Perspektive *Instruktionen*, mit denen Auszubildende praktische Tätigkeiten erwerben und fachliches Wissen vermittelt wird. Diese Untersuchung stellt insofern einen wichtigen Hintergrund für die vorliegende Arbeit dar, als auch im *Yoga Instruktionen* eine wichtige Rolle für die Vermittlung des Yogawissens spielen. Des Weiteren ist die enge Verzahnung von praktischem und sprachlichem Handeln in beiden Kontexten ein zentraler Faktor, der die Interaktionssituation beeinflusst.

² Zu den grundlegenden Arbeiten zur Kommunikation in der Institution Schule zählen u.a. Flanders (1970), Sinclair/Coulthard (1977), Ehlich/Rehbein (1986), Spiegel (2006), Becker-Mrotzek/Vogt (2009).

³ Brünners Arbeit von 1987 wurde im Jahr 2005 im Verlag für Gesprächsforschung neu verlegt. Im Folgenden beziehe ich mich auf die Fassung von 2005.

⁴ Weitere Arbeiten zu außerschulischen Lehr-Lern-Situationen sind u.a. Fiehler/Schmitt (2009) oder Nazarkiewicz (2010), die sich mit Kommunikationstrainings bzw. interkulturellem Lernen in der Erwachsenenbildung auseinandersetzen.

3. Theoretische und methodische Grundlagen

Um die komplexen sprachlich-kommunikativen Strukturen einer Yogastunde analytisch zu erfassen, werden für diese Arbeit verschiedene theoretische und methodische Ansätze kombiniert, die in den folgenden Abschnitten erläutert werden. Zunächst wird das Konzept der kommunikativen Gattung vorgestellt. Anschließend wird auf die Ethnomethodologische Konversationsanalyse eingegangen und die darauf aufbauende Ethnographische Gesprächsanalyse wird kurz erläutert.

3.1 Das Konzept der kommunikativen Gattung

Das Konzept der kommunikativen Gattung stammt ursprünglich aus der Wissenssoziologie und geht auf Thomas Luckmann zurück. Dieser formulierte das Konzept in Anlehnung an Bachtin (1959/1986) und Vološinov (1929/1975), um Formen kommunikativen Handelns zu erfassen und zu beschreiben (vgl. Luckmann 1986: 202). Günthner/Knoblauch (1994), Günthner (1995, 2000) sowie Knoblauch (1995) griffen dieses Konzept auf und entwickelten es weiter. Die grundlegende Idee dieses Gattungskonzeptes besteht darin, dass gesellschaftliche Tatbestände erst durch kommunikative Handlungen interaktiv konstruiert werden. Bei dieser Konstruktion orientieren sich die Interagierenden an ihrem Wissen über „das angemessene Verhalten in regelmäßig auftretenden Kommunikationssituationen“ (Luckmann 1988: 283), das sie im Laufe ihrer Sozialisation erworben haben. So haben Sprecher/-innen innerhalb eines Kulturkreises z. B. eine ähnliche Vorstellung vom Ablauf eines Bewerbungsgesprächs. Sie besitzen demnach ein „Gattungswissen“ (Günthner 1995: 197) und können auf ein Repertoire an Handlungsmustern zurückgreifen, die ihnen in diesen spezifischen Situationen helfen, „kommunikative Probleme“ zu lösen (vgl. Luckmann 1986: 203).

Nach Günthner (1995: 15) können Gattungen als kommunikative Vorgänge verstanden werden, „in denen bestimmte kommunikative Elemente zusammengefügt und in ihren Anwendungsmöglichkeiten vorgezeichnet sind“. Sie dienen als „Orientierungsmuster“ (Günthner 2000: 14), deren Hauptfunktion es ist, die Sprecher/-innen zu entlasten:

Gattungen erleichtern insofern die Kommunikation, als sie die Synchronisation der Interagierenden und die Koordination ihrer Handlungen mittels mehr oder weniger vorbestimmter Muster in halbwegs verlässliche, bekannte und gewohnte Bahnen lenken. (ebd.)

Nicht jedes kommunikative Muster stellt jedoch automatisch eine kommunikative Gattung dar. Entscheidend für eine Gattung ist der Grad der *Verfestigung* und der *Formalisierung* sowie ihre *Komplexität*:

Genaugenommen sprechen wir deshalb erst bei hochgradig formalisierten, komplexeren Mustern, die sowohl auf der paradigmatischen als auch auf der syntagmatischen Achse⁵ verfestigte Elemente aufweisen, von Gattungen im engeren Sinne. (Günthner/Knoblach 1994: 703)

Die *Verfestigung* ist in diesem Zusammenhang als das Maß der Verpflichtung zu verstehen, mit dem die Interagierenden an die Befolgung des Handlungsmusters gebunden sind. Mit der *Formalisierung* kann wiederum die Verbindlichkeit bezüglich der Kombination verschiedener verfestigter (rekurrenter) Elemente bezeichnet werden (vgl. ebd.: 702f). Eine Gattung erscheint dabei um so formaler, „je mehr verfestigte Elemente konstruiert werden“ (ebd.: 703). Um kommunikative Gattungen *im engeren Sinne* abgrenzen zu können, orientiert sich diese Arbeit an der von Günthner/Knoblach (1994) eingeführten Terminologie, die neben den bereits beschriebenen kommunikativen Gattungen zusätzlich zwischen *kleinen Formen*⁶ und *kommunikativen Mustern* unterscheidet. Zu den *kleinen Formen* zählen beispielsweise Sprichwörter, die zwar starke Verfestigungen auf der paradigmatischen Ebene aufweisen, aber nur wenig komplex sind. Kommunikative Formen wie z. B. Familiengespräche, die zwar gattungsähnliche Züge aufweisen, deren Grad der Formalisierung jedoch sehr gering ist, werden als *kommunikative Muster* bezeichnet (vgl. ebd.). Ob es sich bei einer bestimmten kommunikativen Form, wie z. B. einer Yoga-Stunde, um eine kommunikative Gattung im engeren Sinne handelt, kann nur eine

⁵ Die paradigmatische Ebene umfasst die Auswahl von Elementen, z. B.: Welches lexikalische Element ist obligatorisch, welches kann ausgelassen werden? Die syntagmatische Ebene betrifft die Kombination dieser Elemente, z. B. welches Element folgt auf ein vorheriges (Frage – Antwort)?

⁶ In Günthner (2000) werden diese *kleinen Formen* auch als Minimalgattungen bezeichnet. Diese kleinen Formen oder Minimalgattungen können auch als integrierter Bestandteil von komplexeren Gattungen vorkommen (vgl. Günthner 2000: 15).

genaue empirische Analyse natürlich erhobener Daten aufzeigen. Hierfür müssen die Strukturmerkmale der Gattung, d. h. „sozial verfestigte und formalisierte Muster“ (ebd.: 702) herausgearbeitet werden. Diese Strukturmerkmale sind in drei analytisch trennbare Strukturebenen integriert, die eng miteinander verwoben sind und sich gegenseitig beeinflussen.⁷ Nach Günthner/Knoblach (1994: 704f) wird zwischen der *Außenstruktur*, der *situativen Realisierungsebene bzw. Interaktionsebene* und der *Binnenstruktur* unterschieden.⁸ Diese drei Ebenen ergeben zusammen „das Gesamtmuster einer kommunikativen Gattung und legen den Verbindlichkeitscharakter fest“ (Günthner 1995: 207). Die *Außenstruktur* einer kommunikativen Gattung umfasst die soziokulturellen Kontextbedingungen, innerhalb derer kommunikative Handlungen stattfinden. Kommunikative Gattungen treten innerhalb verschiedener sozialer Milieus, ethnischer und kultureller Gruppierungen, Geschlechterkonstellationen, Institutionen etc. unterschiedlich häufig auf. Phänomene, die „den interaktiven Kontext des dialogischen Austauschs zwischen mehreren Interagierenden und die Sequenzialität von Äußerungen betreffen“ (Günthner 1995: 203), werden der *Interaktionsebene* zugeordnet. Bei der Analyse dieser Ebene geht es darum, Verfestigungen und Muster aufzudecken, die die Organisation des Redewechsels, Paarsequenzen und Präferenzstrukturen betreffen (vgl. ebd.). Darüber hinaus ist die Teilnehmerkonstellation, die das Verhältnis zwischen den Interaktionsteilnehmer/-innen und deren jeweilige Gesprächsrollen (z. B. Yogalehrer/-in vs. Yogaschüler/-in) anzeigt, auf dieser Ebene angesiedelt (vgl. Günthner 2000: 17). Weitere Aspekte sind außerdem Rezipientenreaktionen⁹ und der unmittelbare soziale Kontext, d. h. „die sozialräumliche und zeitliche Anordnung der Interaktionsteilnehmer/-innen sowie die das Sprechen komplementierenden Handlungsmuster“ (Günthner/Knoblach 1994: 711). Zur *Binnenstruktur* einer kommunikativen Gattung zählt Günthner (2000: 15f) diejenigen „textinternen“, verbalen und nonverbalen Elemente, die für die betreffende Gattung prototypisch bzw. konstitutiv sind.“ So sind z. B. prosodische Merkmale wie Intona-

⁷ An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die Trennung dieser Ebenen lediglich als ein „heuristisches Hilfsmittel“ (Imo 2013: 86) zu verstehen ist. Es ist keineswegs so, dass Gattungen „aus drei getrennten Modulen bestehen“ (ebd.).

⁸ Für die von Günthner/Knoblach (1994) gewählte Bezeichnung *situative Realisierungsebene* führt Günthner (2000) den Alternativterminus *Interaktionsebene* ein, der auch in dieser Arbeit verwendet wird.

⁹ Dieses Merkmal der Interaktionsebene wird in der vorliegenden Arbeit genauer zu hinterfragen sein. Wie die Analyse der Daten zeigen wird, werden Rezipientenreaktionen während einer Yogaunterrichtsstunde nur selten verbal realisiert.

tion, Lautstärke, Pausen etc. ebenso auf dieser Strukturebene angesiedelt wie auch Aspekte der Stimmqualität. Des Weiteren umfasst die Binnenstruktur gattungstypische Codes, die in Form von unterschiedlichen Sprachvarietäten (z. B. Hochsprache, Dialekt, Fachsprache) und Sprachregister (z. B. formal oder informell) an der sprachlichen Oberfläche festzumachen sind. Ferner zählen morpho-syntaktische Elemente (parataktischer/hypotaktischer Satzbau, Frageformate etc.) und stilistische Verfahren bzw. rhetorische Figuren zur Binnenstruktur. Auch inhaltliche bzw. thematische Verfestigungen, wie die bereits erwähnten *kleinen Formen* sowie die Interaktionsmodalität (spielerisch, ernst, hypothetisch etc.) und das Kommunikationsmedium (mündlich/schriftlich, face-to-face etc.) sind charakteristische Merkmale dieser Ebene (vgl. ebd.: 16).¹⁰

3.2 Ethnomethodologische Konversationsanalyse

Da das oben beschriebene Konzept der kommunikativen Gattung den Anspruch hat, den alltäglichen, natürlichen Sprachgebrauch zu erforschen, werden für die Analyse der sprachlich-kommunikativen Merkmale der Yogastunde ausschließlich natürliche Daten verwendet, die nach den Methoden der Konversationsanalyse untersucht werden. Die Konversationsanalyse ist eine soziologische Forschungsrichtung, die sich in den 1960er und 70er Jahren aus der von Harold Garfinkel begründeten Ethnomethodologie heraus entwickelte. Sie geht u.a. auf Harvey Sacks zurück und befasst sich mit Methoden und Prinzipien, mit denen Kommunikationsteilnehmer/-innen soziale Ordnung in der situierten sprachlichen und nichtsprachlichen Interaktion (re-)produzieren (vgl. Bergmann 1994: 3). Das primäre Ziel des Ansatzes besteht darin, wiederkehrende Strukturen, Ablaufmuster und Regeln in alltäglichem kommunikativem Handeln zu bestimmen (vgl. Dittmann 1979: 8f). Eine Besonderheit der Konversationsanalyse liegt darin, dass sie keinem strengen Regelwerk unterworfen ist. Sie beruht lediglich auf wenigen methodologischen Prämissen. Eine dieser Prämissen ist der „streng naturalistische Empiriebegriff“ (Deppermann 2000: 97). Als Un-

¹⁰ Die genannten Strukturmerkmale der Binnenebene treten natürlich innerhalb des Kommunikationsprozesses auf, sodass die Interaktionsebene durch binnenstrukturelle Merkmale geprägt ist. Günthner/Knoblach (1994: 708) weisen jedoch darauf hin, dass der Umstand, „daß sich kommunikative Äußerungen auf verschiedene Akteure verteilen und mündliche Gattungen dialogisch erzeugt werden“ eine eigene Analyseebene, eben die Interaktionsebene, erfordert.

tersuchungsgegenstand kommen nur solche Gespräche infrage, die aus „authentischen, natürlichen Interaktionssituationen“ (Bergmann 1994: 10) hervorgehen. Des Weiteren nutzt der Ansatz die „Konstitutionseigenschaften verbaler Interaktion als methodische Leitlinien“ (Deppermann 2000: 97). Das bedeutet, dass die Konversationsanalyse die Prinzipien, nach denen Gespräche zustandekommen (Sequenzialität, Interaktivität, Reflexivität etc.) gleichzeitig als Analyseprinzipien nutzt (vgl. ebd.: 97f). Sie geht davon aus, dass sich Interagierende zu jeder Zeit wechselseitig den Sinn ihres (sprachlichen) Handelns aufzeigen (*display-Konzept*) und diese Aufzeigeleistung damit auch dem/der Analytiker/-in zugänglich ist.¹¹ Das Herantragen von gesprächsexternem Wissen zur Interpretation durch die Analytiker/-in ist unzulässig. Die Konversationsanalyse verfolgt somit einen streng rekonstruktiven Anspruch (vgl. Deppermann 2000: 99). Mit dieser Vorgehensweise hat die Konversationsanalyse grundlegende Erkenntnisse zur Organisation des *Sprecherwechsels (Turn-Taking)*, *Paarsequenzen (Adjacency Pairs)* und des *Rezipientendesigns (Recipient Design)* (vgl. u. a. Bergmann 1994, Levinson 2000) geliefert.

Forschungsgegenstand der Konversationsanalyse waren anfangs vorwiegend Alltags- und Telefongespräche. In den 1980er rückten zunehmend Videoaufzeichnungen und Gespräche aus institutionellen Kontexten wie z. B. der Medizin oder der Schule in den Fokus konversationsanalytischer Arbeiten (vgl. Ayaß 2004: 11). In diesen Arbeiten wurde aufgezeigt, dass institutionell verankerte Interaktionen, zu denen auch die Yogastunde zu zählen ist, speziellen Regelungen und Konventionen unterliegen, die als „Transformationen der Strukturen der alltäglichen außerinstitutionellen Kommunikation“ (Bergmann 1994: 8) verstanden werden können. So zeichnet sich institutionelle Kommunikation nach Drew/Heritage (1992: 22) u. a. dadurch aus, dass die Interagierenden ein spezifisches, an ihre Rolle gebundenes Ziel verfolgen (*goal orientation*), verschiedenen kommunikativen Pflichten und Anforderungen nachkommen müssen (*special and particular constraints*) und Äußerungen aufgrund des besonderen Kontextes und damit verbundenen Erwartungen institutionenspezifisch interpretieren (*inferential frameworks*).¹²

¹¹ Zum *display-Konzept* siehe ausführlich Sacks et al. (1974: 728ff).

¹² Für weiterführende Aspekte institutioneller Kommunikation vgl. neben Drew/Heritage (1992) z. B. Heritage (1997, 2004), Heritage/Greatbatch (1993).

3.3 Ethnographische Gesprächsanalyse

Die ethnographische Gesprächsanalyse¹³ fußt auf der Konversationsanalyse und stellt eine Erweiterung dieses Ansatzes dar.¹⁴ Wie in Kapitel 3.2 bereits erwähnt wurde, ist die Einbeziehung von gesprächsexternem Wissen für die Analyse bzw. Interpretation von Gesprächen bei strenger Anwendung konversationsanalytischer Methoden nicht zulässig, da sie davon ausgeht, dass Interagierende jeglichen Kontext zur Interpretation ihrer Äußerungen in der Interaktion relevant machen bzw. aufzeigen. Mit dieser Annahme verkennt die Konversationsanalyse jedoch, dass Gespräche nicht ohne gesprächsexternes Wissen interpretierbar sind. Denn dass die adäquate Interpretation ohne ein entsprechendes Kontextwissen nicht möglich ist, wird spätestens dann deutlich, wenn Gesprächsteilnehmer/-innen mit Situationen konfrontiert werden, in denen von Dingen gesprochen wird, die ihnen fremd sind oder in denen institutionell oder kulturell bedingten Regeln gefolgt wird, die ihnen nicht bekannt sind (vgl. Deppermann 2000: 99ff). Deppermann (2000: 117) plädiert daher für eine „Ethnographisierung der Konversationsanalyse“: Mündliche Kommunikation soll nicht nur anhand der aufgezeigten Wissensbestände der Sprecher/-innen analysiert werden, vielmehr sollen weitere Datenquellen wie Interviews, informelle Gespräche und insbesondere teilnehmende Beobachtungen für die Analyse herangezogen werden. Das so gewonnene Wissen darf jedoch nicht blind an die Daten herangetragen werden. Jegliche Interpretationen müssen mit den Teilnehmerreaktionen vereinbar sein. Deppermann (2000: 105f, 108ff) nennt daher „Einsatzstellen“, an denen die Berücksichtigung des Hintergrundwissens der Forscher/-innen sich als nützlich erweisen kann. So kann das ethnographische Wissen u.a. helfen, Interpretationslücken zu schließen, Fehlinterpretationen zu vermeiden oder Interpretationen zu vertiefen. Dabei darf jedoch der Vorteil der Konversationsanalyse, nämlich die auf Empirie beruhende Möglichkeit, Phänomene zu entdecken, nicht ausgehebelt werden. Neben den genannten Vorzügen, Interpretationslücken zu schließen etc., liegen weitere Vor-

¹³ Bei den folgenden Ausführungen zur ethnographischen Gesprächsanalyse beziehe ich mich überwiegend auf den von Deppermann (2000) verfassten Artikel „Ethnographische Gesprächsanalyse“. Weitere Arbeiten zur Kombination gesprächsanalytischer und ethnographischer Vorgehensweisen sind z. B. Schwitalla 1986, Kallmeyer 1994, Schmitt 1992 u.a.).

¹⁴ Aufgrund der Modifikation und Erweiterung des konversationsanalytischen Vorgehens ersetzt Deppermann den Terminus „Konversationsanalyse“ durch den weiter gefassten Begriff „Gesprächsanalyse“ (vgl. Deppermann 2000: 105).

teile, die die ethnographisch gestützte Konversationsanalyse für die vorliegende Arbeit bietet, auf der Hand: Zum einen stehen für die Analyse der Yogastunden lediglich Audio- und keine Videodaten zur Verfügung. D. h. dass die nicht-verbale Reaktionen der Teilnehmer/-innen nicht mit aufgezeichnet wurden. Bei einem streng konversationsanalytischen Vorgehen würde diese „fehlende“ Rezipientenreaktion an einigen Stellen zu Schwierigkeiten bei der adäquaten Interpretation der Daten führen. Die Informationen, die durch die teilnehmenden Beobachtungen gesammelt werden konnte, und mein persönliches Interesse am Yoga können an diesen Stellen helfen. Zum anderen ermöglicht erst der Rückgriff auf das ethnographische Wissen, Aussagen über Typikalität, Repräsentativität und Relevanz (vgl. Deppermann 2000: 105) und damit auch über kommunikative Muster zu treffen.

4. Datenkorpus

Die Datengrundlage der empirischen Untersuchung bilden sechs Vinyasa-Yogastunden. Beim Vinyasa-Yoga handelt es sich um einen speziellen Yogastil des Hatha-Yoga,¹⁵ bei dem die einzelnen Yogapositionen¹⁶ dynamisch miteinander verbunden werden. Das grundlegende Prinzip dieses Yogastils besteht darin, dass pro Atemzug je eine Bewegung ausgeführt wird. Das folgende Beispiel verdeutlicht dieses Prinzip:

Beispiel 1: Einatmen/Ausatmen {Twist: 20:25-20:36}¹⁷

```
0614 L EI:Natmen-
0615     rechtes Bein nach oben?
0616     AUSatmend setz den fuß nach VORN;
0617     (-)
0618 L EI:Natmen;
0619     rechter ARM kommt nach oben?
0620     au:sA:tmen;=
0621     =in DO:::WN dog;
```

Der Ausschnitt zeigt, dass jeder Aufforderung, eine bestimmte Bewegung auszuführen, die Aufforderung zum ein- bzw. ausatmen vorgeschaltet ist. Jeder Bewegung wird damit je ein Atemzug zugeordnet. Auch wenn diese Aufforderungen jeweils zeitlich nacheinander realisiert werden,¹⁸ sollen Atmung und Bewegung stets synchron verlaufen. Explizit wird dies in Zeile 616: „AUSatmend setz den fuß nach VORN;“.

Alle Daten, die im Rahmen dieser Arbeit erhoben wurden, sind in dem Zeitraum von Mai bis Oktober 2014 aufgezeichnet worden. Die Gesamtdauer aller Aufnahmen beträgt rund 8 Stunden und 7 Minuten, wobei die jeweiligen Unterrichtsstunden eine Dauer von ca. 59 bis 97 Minuten haben. Bei allen Aufnahmen war ich selbst anwe-

¹⁵ „Hatha-Yoga“ bezeichnet allgemein alle Yogarichtungen und -stile, die sich vorwiegend mit den körperlichen Yogaübungen beschäftigen. Darüber hinaus existieren weitere Yogatraditionen, bei denen der Fokus auf der Meditationspraktik liegt.

¹⁶ Abbildungen der häufigsten Yogapositionen finden sich in Anhang B.

¹⁷ Alle Beispiele in dieser Arbeit sind durchnummeriert und mit einem kurzen Titel versehen. In den geschweiften Klammern wird angegeben, aus welcher Aufnahme und zu welchem Zeitpunkt (in Minuten) das Beispiel entnommen ist. Die Sprechersigle L steht als Abkürzung für *Lehrer* bzw. *Lehrerin*. Sprecherbeiträge von Schüler/-innen werden mit S1, S2 etc. gekennzeichnet.

¹⁸ Zum Aspekt der „Zeitlichkeit“ bzw. der zeitlichen Sukzession als Eigenschaft gesprochener Sprache siehe Fiehler et al. (2004: 59ff).

send¹⁹ und machte mir z. T. während der Stunde Notizen. Vier Yogastunden sind in einer vergleichsweise großen Yogaschule in Münster (Schule A) aufgenommen worden, eine stammt aus einer kleineren Münsteraner Yogaschule (Schule B) und die sechste Aufnahme entstand im privaten Kontext.²⁰ Bei den Stunden, die in den Yogaschulen aufgenommen wurden, handelt es sich um sog. offene Stunden, an denen die Schüler/-innen ohne Voranmeldung spontan teilnehmen können. Das Korpus setzt sich somit aus den folgenden Daten zusammen:

	Aufnahme <i>Twists</i>	Aufnahme <i>Herzöffner</i>	Aufnahme <i>Hüftöffner</i>	Aufnahme <i>Rückenyo- ga</i>	Aufnahme <i>Spagat</i>	Aufnahme <i>Adler</i>
Aufnah- meort	Schule A	Schule A	Schule A	Schule A	Schule B	Seminar- raum der Uni Müns- ter
Lehrer/-in	Maja ²¹	Leon	Birte	Karin	Stefanie	Nina
Anzahl der Schüler/- innen	14 Frauen	14 Frauen; 2 Männer	10 Frauen; 1 Mann	9 Frauen; 2 Männer	2 Frauen	5 Frauen; 2 Männer
Schwierig- keitsstufe	Fortge- schrittene	Anfänger/ - innen mit Vorkennt- nissen; Fortge- schrittene	Anfänger/ - innen mit Vorkennt- nissen; Fortge- schrittene	Anfänger/ -innen; Anfänger/- innen mit Vorkennt- nissen	Anfänger/ -innen mit Vorkennt- nissen	Anfänger/ -innen
Aufnah- medauer	93:20 Mi- nuten	83:30 Mi- nuten	97:00 Mi- nuten	64:23 Mi- nuten	88:43 Mi- nuten	59:30 Mi- nuten
Stunden- typ	offene Stunde	offene Stunde	offene Stunde	offene Stunde	offene Stunde	einmalige Schnup- perstunde

Abbildung 1: Zusammensetzung des Korpus

¹⁹ An fünf der sechs Yogastunden nahm ich als Yogaschülerin teil. Eine Unterrichtsstunde leitete ich selbst.

²⁰ Die sechste Aufnahme entstand im Rahmen einer „Schnupperstunde“ für Yoganeulinge und -interessierte in einem Seminarraum der WWU Münster. Die Stunde war nicht öffentlich, sondern lediglich für eingeladene Teilnehmer/-innen geöffnet, die einander kannten. Darum ist hier die Bezeichnung „privater Kontext“ gewählt worden, obwohl die Yogastunde in dem öffentlichen Raum „Universität“ stattfand.

²¹ Dieser und alle folgenden Namen sind anonymisiert.

Bei den Aufzeichnungen handelt es sich – bis auf die Aufnahme *Adler* – ausschließlich um Audiodaten.²² Zwar ist es m.E. im Fall von Yogastunden sinnvoll mit Videodaten zu arbeiten, um den Aspekt der Multimodalität²³ berücksichtigen zu können, dies hätte aber zu verschiedenen Erschwernissen geführt: Zum einen besteht bei Videoaufnahmen die Gefahr, die Unterrichtssituation zu verfälschen, da sowohl die Lehrer/-innen als auch die Schüler/-innen durch die Kameras stets an die Aufnahme erinnert werden. Zum anderen hätten sich die Schüler/-innen durch die Kameras möglicherweise gestört gefühlt und wären aus Sorge um ihre Anonymität mit der Aufnahme nicht einverstanden gewesen. Darüber hinaus hätte die äußerst komplexe Transkription sowie die Analyse der Videoaufzeichnungen einen zeitlichen Aufwand bedeutet, der im Rahmen dieser Masterarbeit nicht zu leisten war.

Aufgrund des großen Datenvolumens war es nicht möglich, alle sechs Unterrichtsstunden gänzlich zu transkribieren. Um jedoch eine möglichst umfassende Darstellung der sprachlich-kommunikativen Merkmale der Yogastunde zu gewährleisten und insbesondere fundierte Aussagen über ihren strukturellen Ablauf machen zu können, wurde eine Yogastunde (Aufnahme *Twists*) vollständig transkribiert. Im Vorfeld der Transkription wurde für jede Aufnahme ein Gesprächsinventar (vgl. Deppermann 2008: S: 32f) erstellt, in dem die wichtigsten Informationen zu den Aufnahmebedingungen, die inhaltlichen Aspekte sowie sprachliche Auffälligkeiten und untersuchungsrelevante Sequenzen notiert wurden. Bei der Durchsicht dieser Informationen zeigte sich v.a. bei der Aufnahme *Twists* eine Vielzahl auffälliger, von

²² Bei der privat organisierten Yogastunde *Adler* wurde zusätzlich ein Video aufgezeichnet. Um eine einheitliche und konstante Untersuchung zu gewährleisten, erscheint es mir jedoch nicht sinnvoll, bei nur einem Transkript visuell wahrnehmbare Phänomene mit in die Analyse einzubeziehen. Daher wird auf diese Videoaufzeichnung erst in Kapitel 8 eingegangen. Dort wird in Form eines Ausblicks aufgezeigt, inwiefern der Aspekt der „Multimodalität“ (s. u.) für die Analyse von Yogaunterricht relevant ist.

²³ Bei dem Konzept der Multimodalität bzw. der multimodalen Kommunikation wird davon ausgegangen, dass die Körperlichkeit der Gesprächsteilnehmer/-innen nicht vom verbalen Kommunikationsprozess zu trennen ist. Kommunikation wird demnach als ganzheitlicher Prozess verstanden, der aus dem Zusammenspiel mehrerer Modalitäten (z. B. Verbalität, Prosodie, Blickverhalten, Mimik, Gestik, Proxemik etc.) besteht (vgl. Schmitt 2005: 18f).

der Alltagssprache abweichender Phänomene.²⁴ Daher bildet diese Yogastunde die Grundlage für die Analyse in den Kapiteln 5 und 6. Die Aufnahme wurde komplett nach den Vorgaben für das Basistranskript des GAT 2²⁵ (vgl. Selting et al.) verschriftet²⁶ und auf auffällige Phänomene, Regelmäßigkeiten und Organisationsprinzipien hin untersucht. Die weiteren fünf Aufnahmen wurden schließlich ebenfalls auf diese Phänomene und Regelmäßigkeiten hin überprüft, um im Sinne der Gattungsanalyse konstitutive kommunikative Muster einer Yogastunde auf allen drei Strukturebenen aufdecken zu können. Die für die Analyse relevanten Sequenzen dieser Aufnahmen wurden ebenfalls nach GAT 2 transkribiert. Für die Untersuchung prosodischer Aspekte wurde das verwendete Transkriptionssystem erweitert. So wurden die Daten z. T. feintranskribiert und für die Analyse der Intonationskonturen in Kapitel 5.3.3.1 um die von Selting (1995: 40ff) herausgearbeitete Verschriftungsmöglichkeit ergänzt. Um rhythmische Strukturen erfassen zu können, wird außerdem auf die von Auer/Couper-Kuhlen (1994: 93) vorgeschlagene (teilweise) ikonische Notationsweise durch Schrägstriche „/“ zurückgegriffen.

²⁴ Für die Konversationsanalyse stellt jede Äußerung ein potenzielles Untersuchungsobjekt dar. Daher muss das Herausfiltern von einzelnen Gesprächsausschnitten und Sequenzen sehr reflektiert vorgenommen werden. Deppermann (2008: 35ff, 51f) macht verschiedene Vorschläge, nach welchen Kriterien eine Auswahl getroffen werden kann, an denen ich mich bei der Selektion orientiert habe. So empfiehlt er z. B. Passagen zu analysieren, die „auffällige, neuartige etc. Phänomene enthalten, klare Fälle (‘clear cases’) einer Gesprächspraktik zu sein scheinen oder offenbare Verdeutlichungsleistungen (‘displays’) der Interaktionsteilnehmer enthalten“ (ebd.: 52).

²⁵ Die Transkriptionskonventionen sowie das vollständige Transkript *Twists* finden sich in Anhang A und C.

²⁶ Die im Fließtext verwendeten Ausschnitte aus dem Transkript *Twists* wurden zu Analyse Zwecken z. T. detaillierter nachtranskribiert, sodass es z. B. bei der Zeilennummerierung zu kleineren Abweichungen zwischen dem angehängten Transkript und den im Text verwendeten Beispielen kommen kann.

5. Die Yogastunde als kommunikative Gattung

Obwohl jede der aufgezeichneten Yogastunden einen eigenen Themenschwerpunkt aufweist (z. B. Yoga für den Rücken, „Herzöffner“, „Hüftöffner“) und jede/-r Yogalehrer/-in einen individuellen Stil hat, zeigen die Yogastunden in Bezug auf verschiedene sprachlich-kommunikative Verfahren Gemeinsamkeiten. Diese Gemeinsamkeiten werden im Folgenden im Sinne des in Kapitel 3.1 vorgestellten Gattungskonzepts dargelegt und den Strukturebenen Außenstruktur, Interaktionsebene und der Binnenstruktur zugeordnet. Alle untersuchten Merkmale und Phänomene sind das Ergebnis einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Datenmaterial ohne vorausgehender theoretischen Bestimmung.

5.1 Die Außenstruktur

Mit der Außenstruktur werden Aspekte von Gattungen beschrieben, die größere gesellschaftliche Strukturen und Gegebenheiten betreffen, wie z. B. die institutionelle Einbettung und daraus hervorgehende Asymmetrien oder den Schauplatz.

5.1.1 Yoga als soziale Veranstaltung

Für die meisten Yogaschüler/-innen in Deutschland stehen heutzutage hauptsächlich die körperlichen Übungen im Vordergrund, wenn sie Yoga üben. Die Mehrheit der Yogaschüler/-innen in Deutschland gibt als Grund für das Interesse am Yoga Stressabbau und das Streben nach körperlicher Fitness und nicht etwa „spirituelle“ Beweggründe an. Fast jede/-r Fünfte in Deutschland übt Yoga (vgl. TNS Studie Yoga und Meditation in Deutschland 2009).²⁷ Den Yogaschüler/-innen stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, Yoga zu erlernen. Zum einen ist es möglich, zu Hause selbstständig mit Hilfe von Yogabüchern, -DVDs oder Internetvideos zu trainieren. Alternativ kann in der Gruppe unter direkter Anleitung einer anwesenden Lehrerin/eines anwesenden Lehrers in einem festgelegten räumlichen Umfeld geübt werden. Diese Variante wird im Folgenden allgemein als *Yogaunterricht* bezeichnet,

²⁷Alle Ergebnisse der Umfrage finden sich unter folgendem Link:

<http://www.yoganature.de/uploads/Studie%202009/TNS%20Studie%20Yoga%20und%20Meditation%20in%20Deutschland%202009.pdf>.

während die *Vinyasa-Yogastunde* als spezifische Form des Yogaunterrichts verstanden wird. Yogaunterricht kann als institutionell geprägte *soziale Veranstaltung* klassifiziert werden (vgl. Knoblauch 1995: 145ff). Soziale Veranstaltungen kennzeichnen sich durch „mehr oder weniger stark strukturierte und unter Umständen institutionalisierte Handlungsfolgen“ (Luckmann 1990: 35 zit. n. Knoblauch 1995: 177) und verfügen über einen klar identifizierbaren Anfangs- bzw. Endpunkt. Weitere Merkmale sind außerdem die vorgegebene Teilnehmerkonstellation (Yogalehrer/-in – Yogaschüler/-in) sowie eine spezifische räumliche Eingrenzung bzw. Einrichtung.²⁸ Vor diesem Hintergrund muss bei der Analyse konstitutiver sprachlich-kommunikativer Verfahren der Yogastunde beachtet werden, dass im Sinne der Gattungsanalyse eine Reihe charakteristischer Merkmale in engem Zusammenhang mit der institutionellen Verankerung der Yogastunde stehen.

5.1.2 Der Schauplatz

Während die Größe und die Zusammensetzung der Gruppe in den sog. offenen Yogastunden wöchentlich variieren können, ist der Veranstaltungsort festgelegt. Unabhängig davon, ob es sich bei einer Yogastunde um eine offene Stunde in einer öffentlichen Yogaschule handelt oder ob sie im eher privaten Umfeld stattfindet, lassen sich prototypische Merkmale erkennen, die den „Yogaraum“ als solchen erkennbar machen: Die Räumlichkeiten, in denen Yogastunden stattfinden, zeichnen sich für gewöhnlich durch wenig Mobiliar aus, lassen sich aber dennoch eindeutig in „vorne“ und „hinten“ einteilen. Im hinteren Bereich des Raumes ist Platz für die Yogaschüler/-innen. Dort legen sie ihre Yogamatten so nebeneinander, dass sie nach vorne ausgerichtet sind. Der vordere Bereich ist, ähnlich wie in einem Schulklassenzimmer, der Platz des Yogalehrers/der Yogalehrerin, an dem er/sie z. B. Yogaübungen demonstriert.²⁹ In diesem Teil des Raumes findet sich außerdem i.d.R. ein kleiner Tisch oder etwas Vergleichbares mit verschiedenen Utensilien wie Räucherstäbchen, Klangschalen, Kerzen und einer Buddhastatue. Anders als in einem Klassenzimmer hält sich der/die Lehrer/-in nicht *hinter* dem Tisch auf, sondern breitet seine/ihre Yo-

²⁸ Nach Gumperz (1971: 291) werden diese, die Lokalität betreffenden Aspekte, unter dem Terminus *Schauplatz (setting)* zusammengefasst.

²⁹ Siehe dazu Kap. 8.

gamatte längs *davor* aus. Der Tisch fungiert damit nicht als Grenze zwischen Schüler/-innen und Lehrer/in so wie das Pult in der Schule. Vielmehr erweckt er den Eindruck eines kirchlichen Altars. Die Yogastunde erscheint somit bereits durch den *Schauplatz* trotz der Lehrer/-in – Schüler/-in-Konstellation weniger als „klassische“ schulische Lehr-Lern-Situation, sondern bekommt eher Züge einer feierlich-spirituellen Veranstaltung.

Die räumliche Aufteilung bildet damit einen entscheidenden Kontextfaktor für kommunikative Handlungen im Rahmen der Yogastunde. Zum einen spiegelt sie durch die Trennung in „vorne“ und „hinten“ das Rollenverhältnis wieder und zum anderen geben symbolische Gegenstände wie z. B. die Buddhastatue der Veranstaltung einen feierlich-spirituellen Charakter.

5.1.3 Institutionalität, Asymmetrie und Gruppenzusammensetzung

Die Yogastunde zeichnet sich als institutionell geprägte soziale Veranstaltung durch eindeutige Funktionen und Ziele aus. Nach Ehlich/Rehbein (1980: 340) besteht der Zweck der Institution Schule darin, gesellschaftliches Wissen zu vermitteln. Analog dazu kann die Weitergabe des Wissens rund um das Thema Yoga als Ziel von Yogaunterricht im Allgemeinen und damit auch als Anliegen der Yogastunde im Speziellen bestimmt werden. Innerhalb von institutionalisierter Interaktion nehmen die Teilnehmer/-innen typisierte Interaktionsrollen ein.³⁰ Diese Rollen sind an unterschiedliche kommunikative Aufgaben, Rechte/Pflichten und Erwartungen geknüpft,³¹ die wiederum mit einer „symmetrische[n] oder komplementäre[n] Beteiligungsweise“ (Spiegel/Spranz-Fogasy 2002: 218) der Interaktionsteilnehmer/-innen verbunden sind.³² Konstitutiv für die Yogastunde ist die Opposition von Yogalehrer/-in und Yogaschüler/-innen. Ihr soziales Verhältnis ist durch eine tendenziell asymmetrische Beziehung geprägt, was sich insbesondere auf soziokultureller, fachlich-

³⁰ Unter „Interaktionsrollen“ verstehe ich in Anlehnung an Schaffarczyks (2001: 74) die „metadialogische Funktion eines Beteiligten, der die Aufgabe hat, in die Makrostruktur [der Interaktion] steuernd einzugreifen bzw. diese zu konstruieren [...]“. Prototypische Rollen sind z. B. *Modertor/-in*, *Interviewer/in* oder *Richter/-in*.

³¹ vgl. dazu ausführlich Drew/Heritage 1992.

³² Zu den kommunikativen Aufgaben der Teilnehmer/-innen siehe Kap. 5.2.1.

sachlicher und gesprächsstruktureller Ebene festmachen lässt.³³ Die soziokulturelle Asymmetrie geht aus der bereits erwähnten institutionell vorgegebenen Struktur (Yogalehrer/-in vs. Yogaschüler/-in) und den damit verbundenen Interaktionsaufgaben und Pflichten hervor. Die fachlich-sachliche Asymmetrie besteht aufgrund des „fachlichen und ausbildungsmäßigen Informations- und Wissensvorsprungs“ (Henne/Rehbein 2001: 29) der Lehrer/-innen. Die gesprächsstrukturelle Asymmetrie wird dadurch bedingt, dass es in der Verantwortung der Yogalehrer/-innen liegt, die Yogastunde dem institutionellen Ziel entsprechend zu gestalten. Nur sie können als Vertreter/-in der Institution die Stunde eröffnen und beenden und den Ablauf der Stunde bestimmen (vgl. Drew/Heritage 1992: 49). Damit obliegt ihr/ihm die Strukturierung und Organisation der Interaktionssituation.

Typisch für die Yogastunden des untersuchten Korpus ist die Anwesenheit eines Lehrers/einer Lehrerin und von mindestens zwei Schüler/-innen.³⁴ In den wöchentlich stattfindenden offenen Stunden wechseln die Lehrer/-innen nicht, während die Schüler/-innen nicht immer die selben sind. Die Größe und Zusammensetzung der Gruppe der Schüler/-innen sind dementsprechend variabel. In Bezug auf die Geschlechterkonstellation zeichnet sich in den Daten hingegen eine klare Tendenz ab: Von insgesamt 61 Yogaschüler/innen sind 54 weiblich und gerade einmal 7 männlich; unter den 6 Yogalehrer/-innen sind 5 Frauen und lediglich ein Mann.

5.2 Die Interaktionsebene

Auf der Interaktionsebene sind Elemente angesiedelt, die die interaktive Verankerung einer Gattung bestimmen. Hierzu zählen u.a. die Interaktionsrollen, Phasen- und Phasenwechsel und die Organisation des Sprecherwechsels (Turn-Taking-System).

³³ Mit der Unterscheidung zwischen soziokultureller, fachlich-sachlicher und gesprächsstruktureller Asymmetrie beziehe ich mich auf Henne/Rehbock (2001: 26ff). Diese führen außerdem die anthropologische Asymmetrie an, die sich auf Altersunterschiede bezieht. Über die Altersstruktur innerhalb der Gruppen lässt sich auf Grundlage des Datenkorpus jedoch kaum eine Aussage treffen, da die Altersstruktur sehr heterogen ist. Die Yogaschüler/-innen sind etwa zwischen 18 und 65 Jahren alt, während das Alter der Lehrer/-innen zwischen 22 und 43 Jahren liegt. Es existiert also sowohl die Konstellation jüngere Schüler/-innen – ältere/-r Yogalehrer/-in als auch die Konstellation ältere Schüler/-innen – jüngere/-r Yogalehrer/-in.

³⁴ Yogalehrer/-innen können auch einzelne Schüler/-innen unterrichten. Diese Variante verstehe ich jedoch nicht als Yogastunde im oben dargelegten Sinn, sondern als *Einzelstunde* oder *Personal Training* mit eigenen Gattungsregeln.

5.2.1 Interaktionsrollen

Die Interaktionsrollen, die in der Yogastunde primär vorzufinden sind, sind die des Yogalehrers/der Yogalehrerin und die des Yogaschülers/der Yogaschülerin. Die Person, die die Rolle des/der Yogalehrer/-in einnimmt, agiert als Vertreter/-in der Yogaschule. Er/sie ist die zentrale Figur und damit die „Fokusperson“ (Schmitt/Deppermann 2010 343) der Yogastunde. Neben der Strukturierung und Organisation der Yogastunde (z. B. durch die Eröffnung und Beendigung) ist es außerdem die Aufgabe der Lehrer/-innen, Instruktionen zu geben, d. h. Handlungsanleitungen und -erklärungen zu formulieren, mit denen sie den Schüler/-innen die einzelnen Yoga-, Atem-, und Meditationstechniken näher bringen. Darüber hinaus gehört auch die Vermittlung von Wissen über die philosophisch-spirituellen Aspekte des Yoga in den Aufgabenbereich der Lehrer/-innen. Um diese Aufgaben zu erfüllen, stehen ihnen verschiedene sprachlich-kommunikative Ressourcen zur Verfügung.³⁵

Die Yogaschüler/-innen nehmen als Klient/-innen der Institution eine Dienstleistung in Anspruch, für die sie bezahlen. Im Unterschied zu anderen Lehr-Lern-Situationen kann ihnen daher unterstellt werden, dass sie freiwillig an der Yogastunde teilnehmen. Folglich kann als Ziel der Schüler/-innen angenommen werden, sich Wissen über Yoga im weitesten Sinn anzueignen. Dabei können die Schwerpunkte individuell sehr unterschiedlich sein. Während für eine Person die körperliche Fitness und damit die Yogapositionen im Vordergrund stehen, interessiert sich eine andere vielleicht vorrangig für Entspannungs- oder Atemtechniken. Unabhängig vom persönlichen Ziel, besteht die primäre Interaktionsaufgabe der Schüler/-innen aber stets darin, den Instruktionen der Lehrer/-in Folge zu leisten (zumindest so gut es ihnen möglich ist). Ihnen kommt insofern eine aktive Rolle zu, als sie in Form von praktischen Tätigkeiten auf die Äußerungen der Lehrer/-innen reagieren und die Yogastunde damit entscheidend mitkonstituieren.

³⁵ Siehe dazu Kap. 6.

5.2.2 Phasen einer Yogastunde

Die gattungstypische Gesprächsorganisation im Sinne von Phasen und Phasenwechseln ist ebenfalls auf der Interaktionsebene angesiedelt. Als Phasen sind diejenigen Einheiten zu verstehen, „die wesentliche Handlungs- oder Themenkomplexe ausmachen, eine interaktionale Reihenfolge implizieren sollen und intern differenziert sind“ (Spranz-Fogasy/Spiegel 2001: 1241). Die Organisation und Strukturierung der einzelnen Phasen der Yogastunde unterliegt den Yogalehrer/-innen. Sie entscheiden, zu welchem Zeitpunkt die Bearbeitung eines Sachverhalts begonnen oder auch beendet werden soll und steuern damit den Verlauf der Yogastunde.

Allgemein kann für die Yogastunde zunächst von einem groben Ablaufschema mit dreigliedriger Struktur ausgegangen werden: 1. Eröffnung/Einleitung; 2. Mitte/Hauptteil und 3. Beendigung/Schluss.³⁶ Während die Eröffnungs- und Beendigungsphase verhältnismäßig viele erkennbare Regelmäßigkeiten aufweisen und dementsprechend gut zu identifizieren sind, erweist sich der Hauptteil als wesentlich komplexer. Er kann in verschiedene Subphasen (*Meditation, Aufwärmen* etc.) untergliedert werden. Aufgrund dieser Komplexität liegt der Fokus der folgenden Phasenanalyse primär auf der Eröffnungs- und Beendigungsphase von Yogastunden. Die grobe Struktur des Hauptteils wird lediglich exemplarisch am Transkript *Twists* aufgezeigt.³⁷

5.2.2.1 Stundeneröffnung

Bevor die Yogastunde „offiziell“ beginnt, treffen die Schüler/-innen nach und nach im Yogaraum ein und legen ihre Yogamatten aus. Die Zeit bis zum Beginn der Stunde nutzen sie z. T. zum Small Talk untereinander oder für Yogaübungen, um sich vorab individuell aufzuwärmen. Zu diesem Zeitpunkt besteht unter den Schüler/-innen kein gemeinsamer Aufmerksamkeitsfokus. Dennoch koordinieren sie sich mit

³⁶ Zur Abgrenzung von Gesprächsphasen und deren potenzieller Problematik siehe z. B. Henne/Rehbock (1995) und Spranz-Fogasy/Spiegel (2001).

³⁷ Bei der Beschreibung des Ablaufschemas des Hauptteils kann und soll noch nicht ein Detail gezeigt werden, *wie*, d. h. mit welchen sprachlich-kommunikativen Verfahren die einzelnen Subphasen hergestellt werden. Vielmehr soll es darum gehen, einen Überblick darüber zu geben, wie eine Vinyasa-Yogastunde prototypisch abläuft.

der Fokusperson, also dem/der Lehrer/-in durch regelmäßiges „monitoring“ (Schmitt/Deppermann 2010). D. h. sie beobachten bewusst oder nebenbei, was er/sie gerade tut, um ihre eigenen Handlungen darauf abzustimmen (vgl. ebd.: 343). Erst mit der *Stundeneröffnung* entsteht ein gemeinsamer Fokus aller Beteiligten.

Die Eröffnung einer Yogastunde beinhaltet verschiedene Aktivitäten wie z. B. die Begrüßung oder die Sprecheridentifikation, die auch in Gesprächseröffnungen anderer Gattungen und Kommunikationssituationen zu finden sind (vgl. Spranz-Fogasy/Spiegel 2001: 1247). Diese Aktivitäten werden jedoch im Kontext der Yogastunde z. T. modifiziert bzw. erweitert und erzeugen damit gleichzeitig den sozialen Kontext interaktiv mit.³⁸ Die sprachlichen-kommunikativen Besonderheiten der Eröffnungssituation zeigen die folgenden Beispiele.

Beispiel 2: Vertretung {Rückenyoگا: 1:15-4:11}

```

0007      ((L justiert die Musikanlage, geht an
          schließend zu ihrer Matte und setzt sich
          in den Fersensitz, ca. 15 Sek.))
0008      ((Schüler/-innen nehmen eine sitzende
          Position ein und schauen nach vorn))
0009      L   namasTE?
0010      (--)
0011      T2  <<pp> namasTE->
0012      L   ich bin heute einma die BIRtevertretung?
0013      KARin,
0014      <<all> (für die die mich nich) KENnen==>
0015      =bei mir YOگا gemacht haben;=
0016      <all> oder mich HAM==>
0017      (.) ham RUMflitzen sehen?
0018      wir machen einen backflow eins bis ZWEI?

...      ((L gibt den Schüler/-innen Erklärungen zum
          Stundenthema, 2.30 Minuten))

0189      L   und wir beGINnen-
0190      in der RÜckenlage;
0192      ((Schüler/-innen legen sich auf den
          Rücken))
0193      L   stellt bitte einfach eure FÜße?
0194      (---) mattenweit AUF,

```

L signalisiert den Beginn der Stunde, indem sie sich im Fersensitz auf ihrer Yogamatte platziert. Bei dem Fersensitz handelt es sich um eine für das Yoga typische Sitzhaltung. L markiert durch das Einnehmen dieser Haltung auf nonverbaler Ebene

³⁸ Zum interaktiven Kontextbegriff vgl. Gumperz (1982).

den Anfangspunkt der Yogastunde. Die Geste kann als erste Aufforderung interpretiert werden, mit der L die Schüler/-innen dazu anhält, den Aufmerksamkeitsfokus nach vorne zu richten.³⁹ L eröffnet die Stunde anschließend mit einer Begrüßung, die sie mithilfe des Grußworts „namasTE“ (Z. 0009) durchführt. Der Code-Wechsel ins Sanskrit signalisiert den Schüler/-innen den „offiziellen“ Übergang in die Yogastunde. Die Grußformel stellt den ersten Teil einer Paarsequenz dar. Der erwartbare verbale Gegengruß wird lediglich von einer einzigen Schülerin sehr leise realisiert (Z. 0011). Es folgt eine Selbstidentifikationssequenz, in der sich L zunächst als Vertretung von Birte und anschließend mit ihrem Vornamen Karin vorstellt (Z. 0012-0013). Explizit stellt sie sich denjenigen vor, die sie „nich KENnen“ (Z. 0014), die bei ihr kein „YOga gemacht haben“ (Z. 0015) oder sie noch nicht „ham RUMflitzen sehen“ (Z.0017). Sie präsentiert sich damit als kompetente Lehrerin, die nicht nur einmalig eine Stunde vertritt, sondern regelmäßig in der Yogaschule präsent ist und unterrichtet. Zugleich etabliert sie durch die Nennung ihres Vornamens, nicht aber des Nachnamens, sowie durch die Wahl der umgangssprachlichen Lexeme „BIRtevertretung“ (Z. 0012) und „RUMflitzen“ (Z. 0013) einen tendenziell informellen Stil. Eine Identifikation der Schüler/-innen bleibt aus, sodass die Lehrerin als zentrale Fokuspersion der (anonymen) Gruppe gegenübersteht. Auf die Selbstidentifikation folgt die Bekanntgabe des Stundenthemas.⁴⁰ Es wird zunächst explizit genannt („wir machen einen backflow eins bis ZWEI?“ (Z. 0018)) und anschließend erläutert. L realisiert eine zweieinhalbminütige Erklärungssequenz, in der sie erklärt, worauf es beim „backflow“, d. h. beim Yoga für den Rücken, ankommt.⁴¹ Im Zuge der Nennung des Stundenthemas wechselt L vom bisher verwendeten Pronomen *ich* zum selbstinkluisiven *wir*. Sie inszeniert sich somit, trotz ihrer herausragenden Lehrerinnenrolle als Bestandteil der Gruppe und suggeriert eine Abschwächung des Hierarchiegefälles (Lehrer/-in vs. Schüler/-in).

³⁹ Schegloff (1968) analysiert in seinen grundlegenden Untersuchungen von Telefongesprächen (und insbesondere deren Eröffnung) Aufforderung-Antwort-Sequenzen („summons-answer-sequence“) und weist darauf hin, dass Interaktionsteilnehmer/-innen je nach Kontext verschiedene Verfahren zur Verfügung stehen, um sich die Aufmerksamkeit anderer zu sichern. Zu diesen Verfahren zählen auch gestikulatorische wie im obigen Beispiel (vgl. ebd.: 1080).

⁴⁰ Die Verhandlung thematischer Gesichtspunkte wird in Untersuchungen von Alltagsgesprächen von einigen Autoren ausschließlich der Kernphase, nicht aber der Eröffnung zugeschrieben (vgl. z. B. Berens 1976). Für die Yogastunde scheint diese Zuordnung nicht zutreffend.

⁴¹ Aus Platzgründen wird auf die Erklärungssequenz an dieser Stelle nicht eingegangen. Die Wissensvermittlung durch Erklärungen wird jedoch in Kapitel 6.2 dargestellt..

Ein besonderes Augenmerk muss auf die Äußerung L's im Anschluss an die Erklärungssequenz gelegt werden: „und wir beGINnen- in der RÜckenlage;“ (Z. 0189, 0190). Diese performative Äußerung impliziert, dass die Yogastunde aus L's Perspektive bisher noch nicht *begonnen* hat, obwohl sie bereits mit den Schüler/-innen in Interaktion getreten ist. Die Äußerung projiziert einen bevorstehenden Aktivitätswechsel und damit das „Zur-Sache-Kommen“ (Meier 1998). Der tatsächliche Beginn der Yogastunde scheint also erst dann erreicht zu sein, wenn auch die Schüler/-innen aktiv werden. Die *Eröffnung* der Stunde ist demzufolge nicht mit dem *Beginn* gleichzusetzen.⁴²

Die für das Beispiel 2 herausgearbeitete Struktur lässt sich bei fast allen Aufnahmen des Korpus nachweisen.⁴³ Allerdings kommt es vor, dass einzelne Elemente modifiziert werden. So kann die Begrüßung wie in Beispiel 3 durch andere Grußformeln vollzogen werden:

Beispiel 3: Hallöchen {Twists: 0:46-0:47}

0020 L ich sach halli halLöchen?
0021 ich bin die MAja?

Auch ist es möglich, dass Grußwörter wie in Beispiel 4 ganz ausbleiben:

Beispiel 4: Eingeecheckt {Hüftöffner 0:46-1:53}

0009 L <<sich setzend, p> so ers ma HINsetzen?>
0010 (--)
0011 L <<p> hm;>
0012 (1.0)
0013 L so schön dass ihr alle DA seid;
0014 (---)
0015 L ich hab euch hier grad schon alle EINgecheckt;
0016 T2 <<lachend> h° [HM hm hm;]
0017 L [aber jetzt seh ich euch nochma] ALle;
0018 (---)
0019 L wenn ich da vorne SITze;=
0020 <<all> dann bin ich IMmer so->

⁴² Zur Unterscheidung von Eröffnung und Beginn siehe ausführlich Meier (1998) und Mondada (2010).

⁴³ Lediglich bei der Yogastunde *Spagat* bleibt die Eröffnung durch Grußformel, Identifikation und Klärung des Themas aus und die Yogastunde „beginnt“ direkt. Diese Abweichung steht vermutlich in Zusammenhang mit der geringen Anzahl der Interaktionsteilnehmerinnen (zwei Schülerinnen und eine Lehrerin), was dazu führte, dass sie sich bereits außerhalb des „Yogaraums“ über ihr gegenseitiges Befinden und die anstehende Yogastunde ausgetauscht haben.

0021 ach DER-
 0022 mh ah der WILL was;
 0023 ((schluckt))
 0024 (-) aber JETZT-
 0025 (--?) SEH ich euch?
 0026 kann noch einma geNAU gucken wer alles da is?
 0027 ä:::hm:::-
 0028 nur i ACH so;
 0029 ja DA;
 0030 du bist NEU;=genau;
 0031 (-) hast du schon mal yoga geMA_ACHT?
 0032 ((Die Schülerin berichtet, dass sie schon Yoga gemacht hat, aber in ihrer Freizeit vor allen Dingen viel reitet, ca. 30 Sek.))
 0033 L un_du möcht_st jetz n bisschen was <<sich auf die Oberschenkel und Hüften klopfend> hier für und hier für> tun;=ne?
 0034 das möchten die reiter IMmer;
 0035 ((unverständlich, ca. 2 Sek))
 0036 L ja (.) dafür MAchen wir heute ganz viel?=
 0037 =wir machen nämlich heute (--?) HÜFTöffner,
 ... ((L gibt Erklärungen zur Stunde, 1.20 Min))
 0068 L ja (-) so und wir fangen an?
 0069 HM:: (-) hm hm hm hm-
 0070 (---) <<p> wir bräuchten jetz alle ein KISSen,>

In Beispiel 4 erfolgt die Eröffnung ohne Grußwort durch die Routineformel „schön dass ihr alle DA seid;“ (Z. 0013). L liefert in Zeile 0015 die Begründung dafür, warum das Grußwort ausbleibt: „ich hab euch hier grad schon alle EINGecheckt;“. Da sie die Schüler/-innen am Empfang (Check-in) bereits gesehen und begrüßt hat, besteht keine Notwendigkeit, die Begrüßung zu wiederholen. Gleichzeitig präsentiert sie sich selbst als viel gefragte Person innerhalb der Yogaschule, von der jeder „was WILL“ (Z. 0022) und die durch den Check-in auch organisatorisch in das Geschehen eingebunden ist. Abweichend von dem Strukturmuster, das aus dem Beispiel 2 abgeleitet wurde, ist im Beispiel 4 das Seitengespräch (Z. 0029 bis 0034), in dem sich L explizit an eine Schülerin wendet, die „NEU“ (Z. 0030) ist. Dieses Gespräch hat jedoch keine weiteren Auswirkungen auf die übergeordnete Struktur der Eröffnungsphase. Mit der metasprachlichen Äußerung „ja (.) dafür MAchen wir heute ganz viel? =wir machen nämlich heute (--?) HÜFTöffner;“ (Z. 0036, 0037) kehrt sie zum Eröffnungsschema zurück. Sie identifiziert das Stundenthema und zeigt durch das Pronomen „wir“ an, dass ihre Äußerung wieder an die gesamte Gruppe adressiert ist. Im Anschluss an die Erklärungssequenz markiert L mit der Äußerung „ja (-) so und

wir fangen an?“ (Z. 0068) den Aktivitätswechsel und realisiert auf die bereits bekannte Weise den eigentlichen *Beginn* der Stunde.

Für die Eröffnungsphase der Yogastunde kann also das folgende Ablaufschema festgehalten werden:

1. Herstellung der Fokussierung der Beteiligten (verbal oder nonverbal)
2. Begrüßung (Grußwörter, Routineformeln)
3. Selbstidentifikation/Positionierung
4. Nennung des Stundenthemas (inkl. Erklärung)
5. Markierung des „Beginns“ (i.d.R. durch die Verben *anfangen* oder *beginnen*)

5.2.2.2 Überblick: Hauptteil

Mit dem letzten Schritt der Eröffnungsphase, der *Markierung des Beginns*, wird der Hauptteil der Yogastunde eingeleitet. Dieser konstituiert sich aus den Subphasen *Meditation*, *Aufwärmen*, *Flow* (inkl. *Peak-Asana*), *Herunterfahren*, *Schlussentspannung* und *Abschluss*. Der folgende Transkriptausschnitt gibt zunächst einen Überblick über die erste Subphase *Meditation*:

Beispiel 5: Kleine Meditation {Twists: 2:07-3:47}

```
0072 L !DES!wegen;
0073 (-) beginnen wir mit einer kleinen meditatiON?
0074 (-- )
0075 L und a:temÜbung?
0076 (3.4)
0077 L un_du setzt dich erst ma aufrecht HIN?
0078 (4.8)
0079 L von den SITZknochen aus;
0080 bis zur (-) krone des KOPfes,
0081 (1.5)
...
0102 L un_du nutzt jetzt DEInen;
0103 (.) Atem?
0104 (1.2)
0105 L dass wenn du EINatmest;
0106 dir VORstellst;
0107 dass du von den FÜßen;
0108 über die BEIne;
0109 dein BEcken;
0110 °h und alles was da noch KOMMT?
0111 ALles-
```

0112 so AUfsgst-
 0113 (--)
 0114 L was_sich die woche ANgestaut hat-
 0115 (--)
 0116 L und wenn du_s AU:Satmest-
 0117 dann atmest du_es RAU:S und lässt es gehen.
 0118 (6.0)

Die *Meditation* wird im Beispiel 5 metakommunikativ initiiert (Z. 0073), dieses Verfahren ist jedoch nicht obligatorisch für die Phase *Meditation*. In dieser Phase lenken die Lehrer/-innen den Aufmerksamkeitsfokus der Schüler/-innen auf die Atmung (Z. 102, 103, 105, 116). Sie setzt sich durch prosodische Merkmale (z. B. lange Pausen (Z. 0076, 0078, 0081)) und Dehnungen (Z. 0116, 0117) vom sprachlichen Umfeld ab.⁴⁴ Es werden keine aktiven körperlichen Tätigkeiten ausgeführt.

Anschließend folgt die Subphase *Aufwärmen*. In dieser Phase der Yogastunde werden zunächst einfachere Yogapositionen geübt.

Beispiel 6: Vierfüßlerstand {Twists: 10:24-10:45}

0249 L in der nächsten ausatmung BLEI::bst du dann
 irgendwann im vIErfüßlerstand;
 0250 zieh den bauchnabel SAN:FT nach innen oben,
 0251 °h Atmest ein--
 0252 =dein rechtes BEIN geht weit nach hinten und
 zurück?
 0253 °hh atmest AU::S_hier;
 0254 SCHAFFST nochma spannung im bauch.
 0255 EINatmen;
 0256 linken arm dazu::?
 0257 (--)

Das *Aufwärmen* zeichnet sich u. a. dadurch aus, dass die Übungen vergleichsweise langsam ausgeführt werden und die Schüler/-innen die Yogapositionen länger halten (Z. 0249). Es werden überwiegend solche Yogaübungen ausgeführt, die die Muskulatur des Rumpfes und der oberen Extremitäten dehnen und kräftigen. Nach und nach wird die Dynamik und das Tempo der Übungen dann gesteigert, sodass das *Aufwärmen* allmählich in die Phase *Flow* übergeht:

Beispiel 7: Setz es nach vorn {Twists: 27:04-27:25}

0885 L ATme ein;

⁴⁴ Zur Rolle der Prosodie in der Yogastunde siehe Kap. 5.3.3.

0886 RECHtes bein geht nach oben?
 0887 ausA:Tmen;=
 0888 =setz_es nach VORN.
 0889 (-)
 0890 L EI:Nnatmen-=
 0891 =rechter ARM kommt nach Oben;
 0892 ausA::Tmen,=
 0893 =in_den hund der UNTen schaut.

Für diese Phase sind knapp formulierte Anleitungen⁴⁵ (Z. 0886, 0888, 0891, 0893) und die schnelle Aneinanderreihung der einzelnen Yogapositionen typisch. Die Anstrengung wird im *Flow* langsam gesteigert, bis die sog. *Peak-Asana* erreicht wird. Dabei handelt es sich um eine herausfordernde Yogaposition, die den „Höhepunkt“ (Peak) der Yogastunde darstellt und das Ende der Phase *Flow* markiert.

Auf die Phase *Flow* folgt das *Herunterfahren*, bei dem die Anstrengung langsam reduziert wird.

Beispiel 8: Yinyogamäßig {Twists: 75:14-75:46}

2337 L du atmest nochma ein LÄNge schaffen?=
 2338 und im ausatmen NUR die armen senken?
 2339 (1.8)
 2340 L ei:natmen noch einma LÄNge?
 2341 (1.3)
 2342 L und beim ausatmen BLEIB ers_ma hier;=
 2343 wir geben uns ers gleich der position HIN?
 2344 (7.5)
 2345 L atmest für dich jetzt noch drei MAL?
 2346 (-)
 2347 L un_dann kannst_du ganz RUND werden <<all>
 in der position.>=
 2348 auch gern die beinen BEUgen,
 2349 (1.5)
 2350 L so_n bisschen YINYogamäßig;
 2351 dich einfach da !RÜ!ber legen,

Diese Phase zeichnet sich im Vergleich zum *Flow* durch ein geringeres Tempo aus. Es werden weniger Anleitungen gegeben und die Positionen werden nicht mehr dynamisch miteinander verbunden, sondern länger, d. h. über mehrere Atemzüge gehalten. Dieses Merkmal spiegelt sich in den vielen Pausen in Beispiel 8 wider (Z. 2339, 2341, 2344, 2346, 2349). Geübt werden überwiegend Yogapositionen, bei denen sich

⁴⁵ *Anleitungen* werden in dieser Arbeit als eine spezifische Formen von Aufforderungen verstanden. Siehe dazu Kap. 6.1.

die Schüler/-innen mit dem Oberkörper im Sitzen über die Beine lehnen (sog. *Vorbeugen*).

Am Ende des Hauptteils legen sich die Schüler/-innen für die *Schlussentspannung* – das sog. *Shavasana* – für einige Minuten auf den Rücken. In dieser Phase findet keine verbale Interaktion statt. Nach der *Schlussentspannung* fordern die Lehrer/-innen die Schüler/-innen stets dazu auf, noch einmal eine sitzende Position einzunehmen. Zum *Abschluss* des Hauptteils wird häufig gesungen:

Beispiel 9: Unbeschriebenes Blatt {Twists: 90:50-91:31}

2602 L <<pp, behaucht> und wie (-) so_n leeres unbeschriebenes
BLATT,
2603 (--) drückst du dich jetzt nach oben in einen aufrechten
SITZ,>
2604 (1.1)
2605 L ganz NEU,
2606 (3.2)
2607 L vielleicht ein bisschen verSCHWITZter als vorher,
2608 aber NEU?
2609 (1.9)
2610 L richtest du dich AUF?
2611 (1.2)
2612 L nimmst die hände in NAMaste vor dein herz,
2613 ich möchte om SHANTi mit euch singen?
2614 (---)
2615 L wir singen einmal OM,
2616 dreimal SHANTi;
2617 un_DANN nochmal das om,
2618 <<pp, behaucht> ihr dürft auch einfach nur ZUHören,>

Der *Abschluss* des Hauptteils zeichnet sich durch eine betont leise und z. T. behauchte Sprechweise der Lehrer/-innen aus (Z. 2602-2603, 2618). Das abschließende Singen (Z. 2615-2617) von sog. Mantras wie z. B. „Om“ oder „Shanti“⁴⁶ trägt wie auch der Schauplatz der Yogastunde zur Konstitution einer feierlich-spirituellen Atmosphäre bei.

5.2.2.3 Stundenbeendigung

Nach dem *Abschluss* des Hauptteils folgt die *Beendigung* der Yogastunde. Im Unterschied zu Gesprächsbeendigungen in der Alltagsinteraktion ist die Stundenbeendigung keine kommunikative Aufgabe, die von Lehrer/-innen und Schüler/-innen

⁴⁶ *Shanti* ist Sanskrit und bedeutet übersetzt so viel wie *Frieden*.

gleichermaßen ausgehandelt werden muss (vgl. Sacks/Schegloff 1973: 289). Die zeitliche Grenze der Yogastunde ist auf der Außenstruktur festgelegt und steht bereits bei Beginn fest. Es ist die Aufgabe des Lehrers/der Lehrerin als Vertreter/-in der Institution die Yogastunde zum vorgegebenen Zeitpunkt zu beenden, ohne dass eine Ratifizierung der Schüler/-innen geschehen muss. Dennoch zeigt sich in den Daten, dass trotz der außenstrukturellen Vorgaben die Beendigung nicht überhastet und von jetzt auf gleich stattfindet, sondern schrittweise vorbereitet wird. Dafür nutzen die Lehrer/-innen „typische“ Arten von Beendigungsinitiativen, wie sie von Sacks/Schegloff (1973) beschrieben werden: Resümierende Schlussbemerkungen, Dank, Austausch von Wünschen und Grußformeln. Zudem ist auch das Aufgreifen des Aspekts der persönlichen Befindlichkeit möglich.

Beispiel 10: Zu intensiv {Herzöffner: 82:59-83:37}

2001 L <<len,t > un_dann schenke dir_noch ein ehrliches
authentisches LÄCHEln;>
2002 (---) <<len,t > un_nimm dieses lächeln mit in den Abend.
2003 <<t> ich bedanke mich GANZ herzlich bei euch allen dass
ihr da wart==>
2004 =NAMaste.
2005 (---)
2006 All NAMaste.
2007 ((L und TN verbeugen sich und richten sich anschließend
wieder auf, ca. 8 Sek))
2008 L ja ich HOFfe es geht euch allen gut,
2009 (-)
2010 S1 H_mh;
2011 L nach einer HERZöffnenden stunde?
2012 (-) ich hoffe es war nich zu intensiv,
2013 (1.1)
2014 L ja ich wünsch euch allen einen (-) GANZ schönen abend und
dann-
2015 bis zum NÄCHSten mal.
2016 S2 dankeSCHÖN;

Dieser Ausschnitt aus der Aufnahme *Herzöffner* veranschaulicht den Übergang vom Hauptteil zur Beendigungsphase. In Zeile 2001 und 2002 formuliert L letzte Instruktionen, die sich insbesondere prosodisch durch das tiefe Tonhöhenregister sowie die langsame Sprechweise von der darauffolgenden Beendigung abheben. Anschließend drückt L seinen Dank aus (Z. 2003). Dies geschieht bereits mit schnellerer Sprechgeschwindigkeit und leitet damit die Beendigungsphase ein. Durch den Wechsel vom Pronomen *du* hin zum *ich*, vollzieht er zudem eine Fokusverschiebung. Der Fokus

liegt nun nicht mehr auf der Gruppe bzw. den einzelnen Schüler/-innen, die gemeinsam die Yogastunde „bestritten“ haben, sondern auf dem Lehrer. Der nächste Schritt der Beendigungsphase ist die Abschiedsformel „=NAMaste.“,⁴⁷ die anders als bei der Eröffnung von einem Großteil der Schüler/-innen erwidert und durch eine Verbeugung gestisch untermalt wird.⁴⁸ Der anschließende Diskursmarker „ja“ (Z. 2008) erfüllt eine kohäsive Funktion,⁴⁹ indem er nach der längeren Pause (Z. 2007) die Wiederaufnahme der verbalen Interaktion projiziert. Im weiteren Verlauf nutzt L erneut gezielte Strategien, um auf das Ende der Stunde hinzuarbeiten. So nimmt er noch einmal Bezug zum Vorgegangenen (vgl. Spranz-Fogasy 2001: 1248), also der „HERZöffnenden stunde?“ (Z. 2011) und vollzieht implizit eine Bewertung der Stunde als „intensiv“ (Z. 2012), was ebenfalls als Beendigungsstrategie zu verstehen ist (vgl. Spranz-Fogasy 2001: 1248). Die Stunde endet schließlich mit der Äußerung des Wunsches „ich wünsch euch allen einen (-) GANZ schönen abend“ und der abschließenden Grußformel „bis zum NÄCHSten mal.“ (Z. 2015).

Neben diesen Aktivitäten finden sich in den Beendigungsphasen gelegentlich Äußerungen, in denen für anstehende „Events“ geworben wird:

Beispiel 11: Viele tolle Workshops {Twists: 91:32-92-47}

```

2629 L <<p, behaucht> dann kannst du die augen ÖFFnen;
2630 (---)
2631 L <<p> dies ma kein DRISHdi;>
2632 (-)
2633 L <<p> un_dann ganz WACH->
2634 <<p, :-)> dich nach oben AUFrichten;>
2635 °h NAMaste;:=
2636 =DANke dass ihr da wart;
2637 All <<p> namaste;>
2638 (3.7)
2639 L ja es hat mir wieder ganz ganz viel FREUde bereitet;=
2640 =vielen dank dass ihr DA wart;
2641 ich freu mich auf die nächsten !WO!chen mit euch;
2642 °h dann schaut nochma immer an die wand,=
2643 =da stehen ganz viele tolle WORKshops;=
2644 =die sind erst im HERBST,
2645 °h nächste woche DONnerstag;=
2646 =LEG_ich euch ans herz;=
2647 =da is ne MANtrasingstunde,=
2648 =mit birte leon meike und THOMas,
2649 °h das wird bestimmt n heiden spaß,=

```

⁴⁷ Die Grußformel wird im Yoga sowohl zur Begrüßung als auch zur Verabschiedung verwendet.

⁴⁸ Auditiv ist nicht feststellbar, wie viele der Schüler/-innen genau den Abschiedsgruß erwidern.

⁴⁹ Für ausführliche Informationen zu ‚ja‘ als Diskursmarker siehe Meer (2007).

2650 =und vorher is noch ne SÜper stunde,=
 2651 =wo man ma was GANZ neues ausprobieren kann.
 2652 (.) also ihr LIEben;
 2653 MACHT es gut;=
 2654 ein WUNderschönes wochenende;
 2655 und bis demNÄCHST;

Neben den bereits bekannten Beendigungsstrategien wie die Modifikation der Proso-
 die (Z. 2629), dem Aufgreifen vorangegangener Themen (Z. 2631), Verabschie-
 dungsformeln und Danksagungen (Z. 2635, 2636, 2640, 2653-2655) und dem Fo-
 kuswechsel von der Gruppe weg hin zum Yogalehrer/zur Yogalehrerin selbst (Z.
 2639), findet sich in Beispiel 11 eine längere Sequenz in der L auf anstehende Ver-
 anstaltungen wie „viele tolle WORKshops“ (Z. 2643) und „ne MANtrasingstunde“
 (Z. 2647) verweist. Wie Linke/Nussbaumer/Portmann (1996) aufzeigen, ist es nicht
 unüblich, einen Ausblick auf zukünftige Handlungen der Gesprächspartner zu geben.
 Auffallend ist allerdings, dass es sich um keine gemeinsame Aktivität handelt. Viel-
 mehr betreibt L als Vertreterin der Yogaschule Werbung für diese. Da eine Yoga-
 schule davon lebt, dass die angebotenen Kurse von Schüler/-innen wahrgenommen
 werden, ist offenbar auch das Werben für diese Kurse Teil des Aufgabenbereichs der
 Lehrer/-innen.

Die beiden bisherigen Beispiele für Beendigungssequenzen waren vergleichsweise
 lang. Beendigungsphasen können auch weniger ausgedehnt sein, wie das Beispiel
 aus der Aufnahme *Spagat* verdeutlicht:

Beispiel 12: Dankeschön {Spagat: 87:26-88:28}

2551 ((L, S1 und S2 singen, ca. 37. Sek))
 2552 (5.5)
 2553 L <<behaucht> NAmaste.>
 2554 S1 (namaste)[DANKeschön.]
 2555 S2 [<<p> NAmaste;>]
 2556 ((L, S1 und S2 verbeugen sich und richten sich wieder
 auf, ca. 11 Sek.))
 2557 L °hhh DANKeschön;
 2558 S1 ja DANKeschön;
 2559 S2 DANke dir,

Die Beendigungssequenz in diesem Ausschnitt erscheint im Vergleich zu den Bei-
 spielen 10 und 11 relativ kurz. Die Lehrerin initiiert die *Beendigung* ebenfalls mithil-
 fe der Verabschiedungsformel „NAmaste.“ (Z. 2553), die durch beide Schüler/-innen

erwidert wird (Z. 2554, 2555), wobei S1 zusätzlich ihren Dank ausspricht (Z.2554). Untermalt wird die Verabschiedung erneut durch eine Verbeugung, worauf erneut der Austausch von Danksagungen erfolgt.

Auf der Grundlage des Korpus können für die *Beendigung* von Yogastunden die folgenden Strategien festgehalten werden:

- Prosodische Markierung des Übergangs von der Kernphase zur Beendigungsphase (z. B. durch Veränderung von Sprechgeschwindigkeit, Tonhöhenregister, Rhythmus)
- Danksagung
- Verabschiedungsformeln
- Ausblick auf weitere Ereignisse (Werbung)
- Wohlergehenswünsche

Yogalehrer/-innen können folglich aus einem großen Repertoire an Möglichkeiten zur Stundenbeendigung auswählen und die Phase mehr oder weniger ausführlich gestalten. Die Reihenfolge der einzelnen „Beendigungsressourcen“ scheint nicht festgelegt zu sein. Die Verwendung der Abschiedsformel „Namaste“ sowie die Formulierung des Danks erscheinen hingegen obligatorisch.

Die Abfolge der Phasen einer Yogastunde wird in Abbildung 2 noch einmal veranschaulicht. Die bogenförmige Darstellung repräsentiert die allmähliche Steigerung bzw. Reduktion der Anstrengung. Die gestrichelte Linie trennt die Hauptphase von der Stundeneröffnung und der Stundenbeendigung.

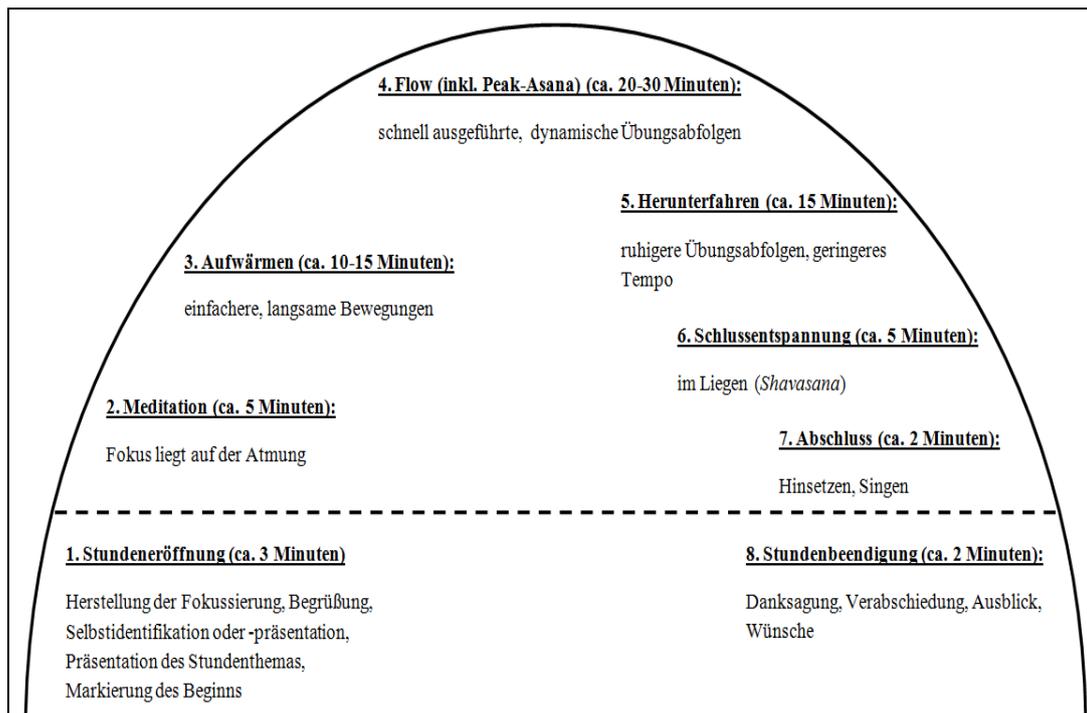


Abbildung 2: Phasen einer Yogastunde

5.2.3 Turn-Taking

In institutionellen Kontexten kommt es oftmals zu Verschiebungen im Turn-Taking-System. Die Rederechtverteilung wird nicht lokal organisiert, sondern die Vertreter/-innen der Institution entscheiden, wem zu welchem Zeitpunkt und wie lange das Rederecht zukommt (vgl. Heritage 1998: 7). Auch für das Turn-Taking in der Yogastunde gelten besondere Mechanismen. So sind es in den Daten fast ausschließlich die Yogalehrer/-innen, die das Rederecht beanspruchen. Neben der institutionellen Einbettung als Aspekt, der das Turn-Taking beeinflusst, kommt allerdings noch eine weitere Besonderheit hinzu: Sprachliche und körperliche Handlungen sind in der Yogastunde eng miteinander verknüpft und in den meisten Fällen aufeinander bezogen. Diese Besonderheit hat zur Folge, dass das Verständnis des Terminus „turn“ modifiziert werden muss. So stellt Brüner (2005: 53) für Lehr-Lern-Prozesse in der Institution der betrieblichen Ausbildung fest, dass „praktische Tätigkeiten in der Interaktion den Status eines Turns haben können. ‚Turn‘ muß in einem weiteren Sinne als ‚an der Reihe sein‘ verstanden werden.“ Diese Beobachtung trifft auch auf die vorliegenden Daten zu:

Beispiel 13: Gern nochma berichtigen {Herzöffner: 4:05-4:34}

- 0100 L gerne auch die (--) FUßsohlen aneinander
bringen?
0101 (1.3)
0102 L un_die knie ganz (weich/weit) nach <<behaucht, dim>
AUßen fallen lassen.> h°
0103 (3.1)
0104 L <<schmatzend> °h>
0105 (-) gern nochma (.) beRIChtigen?
0106 wenn der block nich so (.) liegt wie er SEIN soll,
0107 (-)
0108 L möglichst bequem einfach_nur zwischen den
SCHULterblättern;
0109 (2.3)
0110 L ((haucht Luft aus))
0111 (1.6)
0112 L dann bring die arme auch_n bisschen weiter
weg vom ↑KÖRper;
0113 (1.1)
0114 L hAndflächen nach Oben,
0115 (1.4)

In Beispiel 13 äußert L eine Reihe von Aufforderungen (Z. 100, 102, 105, 108, 112, 114). Auffallend ist, dass auf jede dieser Aufforderungen eine längere Pause folgt (Z. 101, 103, 109 bis 111, 113, 115). In dieser Zeit sind die Schüler/-innen ‚an der Reihe‘ und führen die geforderte Tätigkeit aus, deren Ende L abwarten muss, ehe er jeweils seinen nächsten Turn beginnen kann (vgl. Brünner 2005: 53). Das hat zur Konsequenz, dass die Schüler/-innen die Interaktion auf verbaler Ebene zwar kaum beeinflussen, diese aber durch ihre praktischen Tätigkeiten aktiv mitkonstruieren.

Auch wenn der Großteil der Turns der Schüler/-innen non-verbaler Art sind, so finden sich trotzdem eine Handvoll Belege für die *sprachliche* Mitgestaltung der Yoga-stunde durch die Schüler/-innen. So kommt es in den Eröffnungs- und Beendigungsphasen gelegentlich zu knappen verbalen Reaktionen auf Fragen in Form von Bestätigungssignalen wie *hm* oder *hm_hm*. Auf Begrüßungs- und Verabschiedungsformeln seitens der Lehrer/-innen wird innerhalb dieser Phasen, wie gezeigt wurde, nur selten verbal reagiert. Während der Hauptphase, in der die praktische Ausführung der Yogaübungen im Zentrum der Interaktion steht, existiert im gesamten Korpus ein Beleg dafür, dass die Lehrer/-innen das Rederecht an Schüler/-innen übergeben (Sprecherwechsel durch Fremdwahl).⁵⁰ Ausschließlich im Transkript *Spagat*

⁵⁰ Dieser Beleg findet sich im Transkript *Twists* in Zeile 1586 (Anhang C).

kommt es zweimal zum Sprecherwechsel, bei dem eine Schülerin durch Selbstwahl das Rederecht übernimmt.⁵¹ Eine dieser Situationen zeigt der folgende Transkriptausschnitt:

Beispiel 14: Um diese Uhrzeit {Spagat: 46:57-47:42}

1203 L <<t, behaucht> dann->
 1204 beug dein vorderes KNIE wieder;
 1205 (--)
 1206 L verlänger deine (-) LINke ferse nochma nach
 hinten heraus?
 1207 (--)
 1208 L <<schmalzend> un_>dann (schlau) mal wie weit
 es gehen KANN?
 1209 bring deine HÄNde?
 1210 fAUstförmig neben deine beiden (-) HÜFTen?=
 1211 =<<all> oder UNter> deine hüften vielmehr,
 1212 (-)
 1213 L verlänger die rechte ferse nach VORN,
 1214 S1 u_OH;
 1215 [<<lachend> ho ho ho HO ho ho; >]
 1216 L [()]
 1217 (-)
 1218 L <<f, :-)> ↑gUten ↑MORgen; >
 1219 S1 <<p> um diese <<:-)> UHR[zeit; >>]
 1220 L [(lacht)]
 1221 (---)
 1223 L <<p> pe; >
 1223 (1.8)
 1224 L du musst nich ganz nach UNten kommen,=
 1225 =halt die <<t> handgelenke GRAde; >
 1226 (-)
 1227 L du kannst dich auch auf so_nen BLOCK
 stützen?
 1228 (-)
 1229 ich klau dir jetzt einfach DEInen nina?
 1230 S2 <<:-)> mh_hm, >
 1231 L ((gibt S1 einen Block zum Abstützen))
 1232 (1.8)
 1233 L <<t, behaucht> gu:t:.> hhh°
 1234 hh° hhh°=
 1235 =den blick wieder nach INnen richten;

In diesem Ausschnitt leitet L schrittweise einen Spagat an. Auf die ersten Aufforderungen, das „vorderes KNIE“ zu beugen (Z. 1204), die „LINke ferse nochma nach hinten heraus?“ zu verlängern (Z. 1206) und die Hände „fAUstförmig“ (Z. 1210) unter die Hüften zu bringen, erfolgt keine sprachliche Reaktion der beiden anwesen-

⁵¹ Außerdem existiert ein Fall, bei dem sich zwei Schülerinnen gegenseitig etwas zuflüstern ({Adler: 42:27-42:43}). Das beeinflusst den Verlauf der Yogastunde jedoch nicht. Das Nebengespräch wird weder sanktioniert noch in einer anderen Form von L oder weiteren Schüler/-innen aufgegriffen/thematisiert. Es findet also kein Sprecherwechsel i.e.S. statt.

den Schülerinnen. Erst die Aufforderung „verlänger die rechte ferse nach VORN,“ (Z. 1213) evoziert eine verbale Reaktion der Schülerin S1, die eine „Seitensequenz“ (Jefferson 1972) initiiert. Die geäußerte Interjektion „u_OH;“ (Z. 1214) und die darauffolgenden Lachpartikeln (Z. 1215) können als Hinweis auf einen „uncomfortable moment“ (Erickson/Shultz 1982: 104) interpretiert werden, wobei sich dieser nicht auf die „unkomfortable“ Yogaposition bezieht, sondern auf die Tatsache, dass S1 der Aufforderung, „die rechte ferse nach VORN“ auszustrecken und damit in den Spagat zu kommen, nicht nachkommen kann.⁵² Diese „Fehlleistung“ stellt damit einerseits eine Bedrohung für S1' Face dar, ist aber gleichzeitig auch facebedrohend für L, da sie S1 vor eine für sie nicht lösbare Aufgabe gestellt hat.⁵³ S1' Lachen kommt in dieser Situation eine gesichtswahrende Funktion zu,⁵⁴ da es die entstandene Diskrepanz zwischen der Aufforderung und der praktischen Umsetzung durch S1 abschwächt. Gleichzeitig fungiert das Lachen als Aufforderung zur „Reparatur“ (Schegloff/Jefferson/Sacks 1977) der „misslungenen“ Anleitung L's. L ratifiziert mit ihrem nächsten Turn in Zeile 1218 den Modalitätswechsel ins Scherzhafte und nimmt dem „uncomfortable moment“ die Spannung. Sie weicht von dem vorherigen Handlungsmuster ab und gibt keine weiteren Aufforderungen. Ihre Äußerung „gUten MORgen;“ ist formal (syntaktisch, phonologisch) nicht kohäsiv zu den vorangegangenen Turns. Im Gegenteil: Sie ist prosodisch stark hervorgehoben und klingt aufgrund der starken Akzentuierung beinahe „gesungen“. Auch thematisch ist sie nicht kohärent.⁵⁵ Sie kann als scherzhafte Floskel verstanden werden, die der Auflockerung der Situation dient. Die darauffolgende Äußerung „<<p> um diese <<:->> UHR[zeit;>>]“ (Z. 1219) von S1 knüpft an die Floskel an, indem thematisch an das Topos „morgens“ anknüpft wird. Die Äußerung kann als Vorwurf gegenüber L interpretiert werden, der durch die spaßhafte Interaktionsmodalität und die Smile Voice

⁵² Der Begriff „uncomfortable moment“ wird insbesondere in Arbeiten der Interkulturalitätsforschung rezipiert (z. B. Günthner (1993)). Allerdings erscheint es m.E. sinnvoll, trotz der Abwesenheit „cultural differences“ (Erickson/Shultz (1982: 103) mit dem Terminus zu arbeiten. Denn Erickson/Shultz (1982: 105) stellen fest, dass solche „uncomfortable moments“ markiert werden „by cues that functions as warning signals that something was going wrong“. Ein *cue* kann die Unterbrechung der „easy fluency“ und des „regular flow“ (ebd.) sein. Im obigen Beispiel kann das Lachen als solch ein Hinweis (*cue*) gewertet werden, da L's Beitrag und damit der erwartbare Fortgang der Positionsanleitungen unterbrochen werden.

⁵³ Zum Face-Konzept vgl. Goffman (1971) und Brown/Levinson (1987).

⁵⁴ Zur imagewahrenden Funktion von Lachen vgl. z. B. Schwitalla (2001: 33f).

⁵⁵ Zur Unterscheidung von Kohärenz und Kohäsion vgl. z. B. Helmer 2011.

jedoch abgemildert wird.⁵⁶ L nimmt die Äußerung positiv auf und quittiert sie ebenfalls mit einem Lachen. In Zeile 1224 kehrt sie allerdings zur sachlich-inhaltlichen Ebene zurück und löst die konditionelle Relevanz der vorherigen Reparaturaufforderung ein. Sie modifiziert ihre Instruktionen, indem sie ihre Anleitungen einschränkt („du musst nicht ganz nach UNTen kommen“, Z. 1224) und Alternativen anbietet („du kannst dich auch auf so_nen BLOCK stützen?“, Z. 1227). Durch den erneuten Modalitätswechsel vom Scherzhaften zurück zum Ernsthafteren initiiert L den Ausstieg aus der Nebensequenz. Beendet wird sie schließlich durch das Lexem „gu:t.“ (Z. 1233), was nach Jefferson (1972: 325f) als typisches Abschlussignal solcher Einschübe gelten kann. Anschließend kehrt L zurück zur „Grundsequenz“ (ebd.) und formuliert weitere Anleitungen (Z. 1235).

Charakteristisch für die Yogastunde ist also, dass das Rederecht insbesondere während der Hauptphase bei den Yogalehrer/-innen liegt. Im Turn-Taking-System sind (fast) keine Sprecherwechsel vorgesehen. Den Turn zu übernehmen, bedeutet für Schüler/-innen daher in erster Linie, eine praktische Tätigkeit auszuführen. Selbst wenn Schüler/-innen gegen diese „Regel“ verstoßen, orientieren sie sich an diesem (Gattungs-)Wissen. Sprachliche Äußerungen realisieren sie auffallend zurückhaltend und reduziert. Selbst die „Beschwerde“ in Beispiel 14 wird implizit, vergleichsweise kurz und schließlich mit verminderter Lautstärke produziert. Ein entscheidender Faktor für den Ausnahmefall im Transkript *Spagat* ist m. E., dass in der Yogastunde lediglich zwei Schülerinnen anwesend sind. In einer größeren Gruppe wäre u. U. gar nicht aufgefallen, dass S1 die Übung nicht adäquat ausführen kann, sodass die Gesichtsbedrohung ausgeblieben wäre. Denkbar ist außerdem, dass in einer größeren Gruppe mehrere Schüler/-innen Schwierigkeiten mit der Ausführung gehabt hätten, sodass die Lehrerin auch ohne implizite Aufforderung eine alternative Übung angeleitet hätte.

⁵⁶ Zu Vorwurfs- und Frotzelaktivitäten im spaßhaft-spielerischem Kontext vgl. Günthner (2000, 2006).

5.3 Die Binnenstruktur

Die Binnenstruktur umfasst die textinternen Einheiten einer Gattung. Dazu gehören lexikalische Elemente (z. B. Schlüsselwörter), der Registerstil, die Prosodie oder verfestigte Kleinformen.

5.3.1 Schlüsselwörter

Gattungsspezifische Verfestigungen der Binnenstruktur finden sich u. a. im Bereich der Lexik. In den Daten lassen sich eine Reihe von Schlüsselwörtern ausmachen, die sich dadurch auszeichnen, „dass sie mit einer gewissen Häufigkeit verwendet werden“ (Birkner 2001: 102). Zu diesen wiederkehrenden Ausdrücken zählen z. B. die Bezeichnungen für die Yogapositionen. Mehrheitlich werden dafür die deutschsprachigen Namen von den Lehrer/-innen gewählt. Die häufigsten sind *herabschauender Hund*, *Kobra*, *Brett*, *Ausfallschritt*, *Schulterbrücke* und *Kindeshaltung*. Auf einige Übungen wird auch mit der Variante in Sanskrit referiert: *Adho Mukha Shvanasana* (herabschauender Hund),⁵⁷ *Bhujangasana* (Kobra), *Uttanasana* (ganze Vorbeuge), *Utkatasana* (Stuhl); die Entspannung zum Abschluss der Stunde wird in allen sechs aufgezeichneten Stunden ausschließlich mit dem Namen in Sanskrit (*Shavasana*) bezeichnet, die deutsche Variante *Totenstellung* wird vermieden.⁵⁸ Des Weiteren wird häufig auf Körperteile und insbesondere auf die oberen und unteren Extremitäten referiert: *linker/rechter Arm*, *linkes/rechtes Bein* oder *linker/rechter Fuß*. Zu den vermehrt gebrauchten Verben zählen *ein- und ausatmen*, *entspannen*, *heben*, *bringen*, *fließen* und *öffnen*, wobei Letzteres auffallend oft mit dem Lexem *Herz* verknüpft wird: „*öffne dein Herz*“, „*das Herz öffnen*“, „*Herzöffner*“, womit das Anheben des Brustbeins gemeint ist. In allen Aufnahmen, die dieser Arbeit zugrunde liegen, wird eine dieser Formulierungen oder ein semantisches Äquivalent mindestens zweimal von den Lehrer/-innen gebraucht. Das „Herz zu öffnen“ übernimmt die Funktion eines (Leit-)Motivs für die Yogastunde.

⁵⁷ Selten wird auch die englischsprachige Variante *Down Dog* gewählt (siehe Transkript *Twists*).

⁵⁸ Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass das Thema Tod in der westlichen Kultur als Tabuthema gilt (vgl. Buß 2006) und für die Herstellung einer entspannten Atmosphäre dementsprechend kontraproduktiv ist.

Die hier aufgeführten Lexeme sowie das „Herzöffner-Motiv“ können als klare „Kontextualisierungshinweise“⁵⁹ (Gumperz 1982) für die Yogastunde verstanden werden.

5.3.2 Registerstil

Ein weiteres Element der Binnenstruktur kommunikativer Gattungen ist der verwendete (Register-)Stil.⁶⁰ Registerstile sind nach Dittmar (1997: 225) als „an soziale Kontexte angepaßte, institutionelle und alltagsweltliche Ausdrucksweisen“ zu verstehen und lassen sich u. a. auf der Ebene des Formalitätsgrades analysieren. Aufgrund einer Vielzahl von Informalisten⁶¹ kann für die Yogastunde ein tendenziell informeller Stil konstatiert werden. Dieser manifestiert sich wiederum insbesondere im Bereich der Lexik.⁶² So finden sich z. B. eine Reihe von expressiven und umgangssprachlichen Ausdrücken, wie die folgenden Transkriptausschnitte exemplarisch aufzeigen:

Beispiel 15: Schweinehitze {Herzöffner: 0:53-0:54}

```
0034 L weil das_is ne <<:-)> schweineHITze grade auf mei_m  
rücken?>
```

Beispiel 16: Poseite {Hüftöffner: 5:58-6:10}

```
0016 L bring die AUFmerksamkei:t,  
0017 (2.7) IN_(den/dein);  
0018 (-- ) RECHte;  
0019 (1.5) po: (-- ) SEIte?
```

⁵⁹ Kontextualisierungshinweise sind nach Gumperz materiale Hilfsmittel für das Verstehen von Äußerungen. Sie helfen Interaktionsteilnehmer/-innen dem Gesagten Sinn zu verleihen, indem sie einen Rahmen („Kontext“) schaffen/indizieren innerhalb dessen das Gesagte eingebettet und interpretiert werden kann (vgl. dazu ausführlich: Gumperz 1982, Auer 1986)

⁶⁰ Der Begriff „Stil“ wird in der Linguistik sehr heterogen und aus verschiedenen Untersuchungsperspektiven gebraucht (vgl. Selting/Hinnenkamp 1989: 2ff; Birkner 2001: 103). Ich beziehe mich im Folgenden auf den Stilbegriff Dittmars (1997). Dieser konzipiert Register allgemein als Handlungstyp, welcher sich auf die „Nutzung sprachlicher Mittel für zweckbestimmte Handlungen im Rahmen spezifischer Diskurstypen“ (ebd.: 223) bezieht. Während der (Register-)Stil die konkrete Ausprägung eines Registers darstellt.

⁶¹ Als Informalisten sind nach Linke (2000: 74) diejenigen sprachlichen Mittel zu verstehen, die soziale Nähe und eine „Ent-Distanzierung“ bewirken. Formalisten stellen demgegenüber soziale Distanz her.

⁶² Der Gebrauch von Fachlexik im Sinne von Positionsbezeichnungen wie z. B. *Adho Mukha Shvatasanana* kann zwar als sprachliches Mittel zu Herstellung von Formalität interpretiert werden (vgl. Birkner 2001: 104), trägt im Kontext der Yogastunde m.E. aber nicht zur Formalisierung bei, da sie i.d.R. in Sequenzen eingebettet sind, die ansonsten im informellen Stil gestaltet sind.

Beispiel 17: Freakstyle {Twists: 14:29-14:41}

0385 L und hier is FREAKstyle angesagt.
0386 schaut mal was ihr BRAU:CHT <<p> im_hund.>
0387 manchmal muss man so_n bisschen FAHRrad fahren;
0388 (1.7)
0389 L manchmal muss man (-) einfach mit_m POpO kreisen,

Beispiel 18: Wow {Twists: {69:38-69:39}}

2881 L un_das_is einfach so (.) WOW;

Des Weiteren sind Abtönungssignale wie z. B. *vielleicht, ma(l)* (Bsp. 19) und „sallappe Formulierungen“ (Bsp. 20), die Fisch (2007) ebenfalls als Merkmale informeller Sprache beschreibt, typisch:

Beispiel 19: Spiel ma so 'n bisschen {Twists: 43:41-43:43}

1419 L vielleicht SPIEL ma so_n bisschen mit deiner hüfte;

Beispiel 20: Easy Peasy {Twists: 51:58-52:07}

1662 L und_dann wartest du einfach ab was passIERT.
1663 vielleicht GAR nix,
1664 vielleicht fallen wir auf die NAsE?
1665 aber wir bleiben geSCHEMEIdich,=
1666 easy peasy und LÖcker;=
1667 =und eigentlich is uns das alles völlig WURSCHT;=
1668 =wir atmen WEIter;

Nach Sandig (2006: 301) dient Umgangssprache in Alltagsgesprächen als Stilmittel zur Auflockerung der Gesamtgestaltung von Redebeiträgen und der Markierung von Ungezwungenheit. Für den Gebrauch der Informalisten in der Yogastunde kann von einer ähnlichen Funktion ausgegangen werden. Die lexikalisch-stilistische Auflockerung trägt zur Auflockerung der Interaktionssituation bei und legt, wenn sie in der Eröffnungsphase auftritt (vgl. Bsp. 15), bereits zu Beginn der Stunde den Registerstil für die Interaktion fest. Häufiger treten umgangssprachliche Elemente wie z. B. „easy peasy“ oder „völlig WURSCHT“ (Bsp. 20, Z. 1666, Z. 1667) in den körperlich anstrengenden Aufwärm- und Flowphasen auf. Auch in diesen Phasen kommt ihnen eine auflockernde Funktion zu, die wiederum dem Ziel des Yoga (Entspannung herstellen) zuträglich ist. So tragen die umgangssprachlich-humoristischen Äußerungen in den Zeilen 1663 bis 1667 in Beispiel 20 zum Abbau potenzieller Spannungen

bei.⁶³ Der potenziellen „Gefahr“, dass eventuell „GAR nix“ (Z. 1663) passiert oder dass die Yogaschüler/-innen „auf die NAse“ (Z. 1664) fallen, wird durch die spielerisch-spaßhafte Interaktionsmodalität die Brisanz genommen.

Ein Marker der Informalität ist außerdem das durchgängige Duzen in den untersuchten Yogastunden. Sowohl die Yogalehrer/-innen duzen die Schüler/-innen als auch umgekehrt. Im gesamten Datenkorpus finden sich lediglich drei abweichende Fälle, die in der Aufnahme *Adler* zu finden sind. Diese Aufnahme nimmt insofern eine besondere Rolle im Korpus ein, als sie die Einzige ist, die *nicht* in einer Yogaschule aufgenommen wurde. Es handelt sich bei der Aufnahme um eine Yogastunde, die in einem Seminarraum⁶⁴ der Universität stattfindet, sodass es zu einer Überschneidung hinsichtlich des universitären und des Freizeitmilieus kommt. Die Yogalehrerin ist Studentin der Universität. Unter den Yogaschüler/-innen befinden sich u.a. eine Professorin und (wissenschaftliche) Mitarbeiter/-innen der akademischen Einrichtung. Die Yogaschüler/-innen und L kennen sich aus dem universitären Kontext und siezen sich z. T. im Universitätsalltag. Trotz der Präferenz für das Duzen innerhalb der Yogastunde, die sich durch das Datenmaterial belegen lässt, weicht L im folgenden Transkriptausschnitt von diesem typischen Merkmal ab:

Beispiel 21: Frau Meier {Adler: 15:50-16:31}

```
407 L anSONSten-
408 hier IM herabschauendeb hUnd?
409 schau einmal zu den HÄNden?
410 (2.2)
411 L deine HÄNde sind wei:t <<dim> aufgefächert;>

...

468 <<p> frau MEIer sie können mit den-
469 händen (.) noch VIEL weiter nach vorne kommen,
```

L adressiert ihre Instruktionen an die gesamte Gruppe mit dem informellen *kollektiven du*⁶⁵ (Z. 409, 411), was für die Yogastunde als unmarkiert gelten kann. Sie

⁶³ Zum Zusammenhang von Humor und Spannungsabbau vgl. Kotthoff (2006: 12f).

⁶⁴ Trotz dieser Besonderheit, unterscheidet sich diese Yogastunde in Bezug auf das Setting kaum von den anderen Yogastunden. Die Raumaufteilung in vorne und hinten entspricht der der anderen Stunden und auch ein kleiner „Altar“ mit Buddha-Figur ist vorhanden. Dies spricht für den starken Verfestigungsgrad. Auch auf den anderen Analyseebenen gibt es nur geringfügige Abweichungen von den übrigen Daten im Korpus.

⁶⁵ Zum *kollektiven du* in Instruktionen siehe Kap. 6.1.

agiert damit in ihrer Rolle als Yogalehrerin. Für die Instruktion, die sie hingegen ausschließlich an die Schülerin Frau Meier richtet, verwendet L das formelle *Sie* (Z. 468). Sie erfüllt damit die kommunikative Aufgabe der Wissensvermittlung, gleichzeitig orientiert sie sich aber an dem im Universitätsalltag höheren Status⁶⁶ Frau Meiers, was ihre Formulierung in Hinblick auf die persönliche Ansprache beeinflusst. Das Beispiel zeigt, dass die Interaktionsteilnehmer/-innen nicht zwanghaft an die Konventionen der Yogastunde gebunden sind. Als kontextsensitive Akteure passen sie ihre (sprachlichen) Handlungen an die aktuelle Interaktionssituation an: Auch wenn Yogastunden sich im Regelfall auf der binnenstrukturellen Ebene durch einen informellen Stil auszeichnen, scheint dieses Merkmal nicht in dem Maße verfestigt zu sein, als es nicht von milieu- und statusabhängigen Konventionen eines weiter gefassten Kontextes „ausgehebelt“ werden kann.

5.3.3 Prosodie

In diesem Abschnitt geht es um ein fundamentales Merkmal der Binnenstruktur der Yogastunde: die Prosodie.⁶⁷ Bei allen sprachlichen Handlungen der Lehrer/-innen ist nicht nur entscheidend, *was* sie zu den Schüler/-innen sagen, sondern auch *wie* die jeweilige Äußerung realisiert wird, d. h. mit welchen prosodischen Merkmalen.⁶⁸ Bereits bei einem ersten „Höreindruck“ der erhobenen Daten fällt auf, dass sich dieses *wie* in vielen Aspekten (z. B. in Bezug auf die Sprechmelodie oder rhythmische Gestaltung) deutlich von sprachlichen Äußerungen in anderen Kontexten unterscheidet. Folglich kann davon ausgegangen werden, dass die Prosodie eine wesentliche Rolle für die Konstitution Yogastunde einnimmt. Im Folgenden werden markante prosodische Merkmale und deren Rolle als Kontextualisierungshinweis in den Äußerungen von Yogalehrer/-innen herausgearbeitet.

⁶⁶ Zur Rolle des Status in der hochschulischen Kommunikation vgl. z. B. Kiesendahl (2011).

⁶⁷ Prosodie wird mit Selting (1995: 1) als Oberbegriff für diejenigen suprasegmentalen Aspekte der Rede verstanden, „die sich aus dem Zusammenspiel der akustischen Parameter Grundfrequenz (F_0), Intensität und Dauer in silbengroßen oder größeren Domänen ergeben.“ Zu diesen Aspekten zählen Phänomene wie Intonation, Lautstärke, Länge, Pausen, Tempo und Rhythmus.

⁶⁸ Für ausführliche Informationen zur Rolle der Prosodie in der Interaktion siehe Selting (1995).

5.3.3.1 Intonation und Stimmqualität

Die sprachlichen Äußerungen der Yogalehrer/-innen zeichnen sich oftmals durch eine besondere Sprechmelodie, d. h. genauer gesagt, durch eine spezifische *Intonation(-skontur)*⁶⁹ aus. Die *Intonationskontur* kann mit Selting (1995: 39) „als kohäsiv wahrgenommene prosodische bzw. melodische Einheit“, definiert werden, die durch *globale* und *lokale* Tonhöhenverläufe zwischen Grenzsignalen⁷⁰ entsteht. Eine Intonationskontur beinhaltet obligatorisch stets die *kohäsive Akzentsequenz* und fakultativ einen sog. *Vorlauf* (ebd.: 40). Die *kohäsive Akzentsequenz* konstituiert sich „durch wenigstens einen oder die Abfolge mehrerer Akzente mit den dort jeweils gewählten lokalen Tonhöhenbewegungen auf einer globalen Tonhöhenverlaufslinie [...]“ (ebd.).⁷¹ Der *Vorlauf* entsteht durch mögliche unakzentuierte Silben vor der Akzentsequenz. Der bereits erwähnte *Globaltonhöhenverlauf* beschreibt die wahrgenommene Tonhöhenbewegung innerhalb der gesamten Akzentsequenz. Er ergibt sich aus den Tonhöhenverläufen der „unakzentuierten Silben und/oder der aufeinanderfolgenden Akzentgipfel“ (ebd.: 42). Er kann *fallend* (F), *steigend* (S) oder *gleichbleibend* (G) sein.⁷²

Ein weiterer wichtiger Parameter zur Bestimmung der Intonationskontur ist der „Tonhöhenverlauf in und nach akzentuierten Silben bis zur nächsten akzentuierten Silbe“ (ebd.: 43) – also der *lokale Tonhöhenverlauf* (Akzenttonhöhenverlauf). Im Folgenden wird auch hier zwischen *fallendem Akzent* (\\), *steigendem Akzent* (/) und *gleichbleibendem Akzent* (-) unterschieden.⁷³

⁶⁹ Unter dem Begriff *Intonation* wird in dieser Arbeit mit Selting et al. (2009: 370) der „Tonhöhenverlauf gesprochener Sprache in der Zeit“ verstanden.

⁷⁰ Als Grenzsingale fungieren nach Selting (1994: 37) u.a. Brüche und Neuansätze in der melodischen Führung sowie Lautdehnungen oder Pausen.

⁷¹ Im Transkript wird diese Sequenz in runden Klammern dargestellt. Wenn die Globaltonhöhe jedoch „hängenbleibt“ wird die Klammer offen gelassen.

⁷² Selting (1995) unterscheidet neben *fallenden*, *steigenden* und *gleichbleibenden* zusätzlich zwischen global *hohen* (H) und *tiefen* (T) Einheiten. Diese Differenzierung wird im folgenden (falls notwendig) über die GAT-Konventionen für Tonhöhen sprünge (↓↑) und veränderte Tonhöhenregister (<<t> >; <<h> >) abgebildet, um nicht noch weitere, von GAT 2 abweichende Zeichen verwenden zu müssen und die Beschreibung der Intonationskontur möglichst übersichtlich zu gestalten.

⁷³ Auch hier unterscheidet Selting (1995) zwei weitere Akzent(proto)typen: den *fallend-steigenden Akzent* und den *steigend-fallenden Akzent*. Diese Intonation kann auditiv jedoch nur sehr schwer wahrgenommen und unterschieden werden. Um die Analyse nicht unnötig zu verkomplizieren, wurden sie jedoch nicht mitaufgenommen.

Um in der folgenden Analyse möglichst fundierte Aussagen über die Intonationskonturen treffen zu können, wurden akustische Analysen mit dem Computerprogramm Praat erstellt.⁷⁴ Das physikalische Hauptkorrelat der Intonationskontur ist der Verlauf der Grundfrequenz F_0 , d. h. die Frequenz der Schwingungen der Stimmlippen im Kehlkopf pro Sekunde (gemessen in Hertz) (vgl. Günther 1999: 63). Für die Analyse der Intonationskontur wurden daher die Tonhöhen (pitches) gemessen. Zum besseren Verständnis wird in Abbildung 3 exemplarisch die Analyse einer intonatorischen Einheit aus dem Transkript *Hüftöffner* aufgezeigt, die für alle in diesem Kapitel untersuchten Transkriptausschnitte durchgeführt wurde. Die Skalierung am linken Rand (rot) bezieht sich auf das Sonogramm und ist für die folgende Analyse zu vernachlässigen. An der Skala am rechten Rand (blau) ist die Grundfrequenz ablesbar. Die blaue Linie zeigt den Verlauf der Grundfrequenz F_0 bzw. den Tonhöhenverlauf. Da stimmlose Laute keine Grundfrequenz haben, erscheinen sie als „Lücke“ in der Linie.

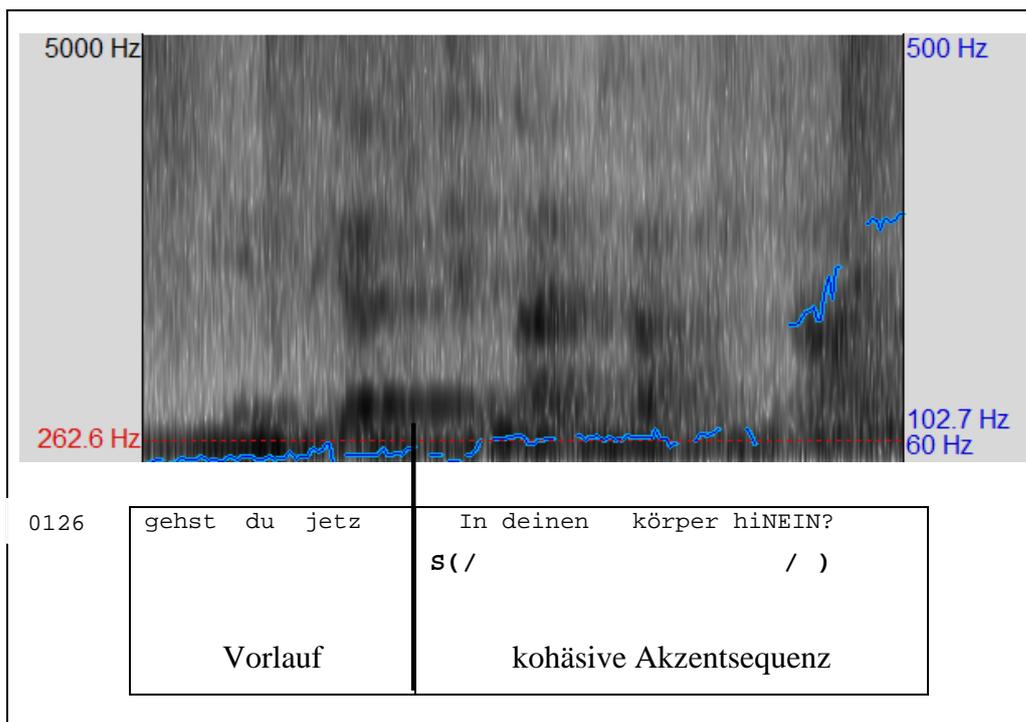


Abbildung 3: Intonationskontur

Die abgebildete Äußerung und deren Intonationskontur stammen aus der Phase *Meditation* der Aufnahme *Hüftöffner*. Das folgende Beispiel 22 zeigt die Sequenz, in die

⁷⁴ Praat wurde von Paul Boersma und David Weenink explizit für die Untersuchung sprachlicher Daten entwickelt. Für diese Arbeit wurde die Version 5.4.04 genutzt.

diese Äußerung eingebettet ist. Die Schüler/-innen befinden sich zu diesem Zeitpunkt in der Yogaposition *Taube*, bei der die Muskulatur der Hüfte stark gedehnt wird. Zuvor hat L ihnen Schritt für Schritt erläutert, wie sie in diese Position hineinkommen.

Beispiel 22: Easy {Hüftöffner 5:01-6:33}

```

0122  L   und IN dieser position,
        F,S( \
0123    <<t> die beSTIMMT nIch,>
        F,S( \ / )
0124    (-- ) so:-
        G( -
0125    (1.0) EA:sy für dich ↓vielleicht is?>
        F,S( \
0126    (2.1) <<t> gehst du jetzt In deinen körper hiNEIN?>
        S(/ / )
0127    und beO:Bachtest,
        F,S( \
0128    (---) <<dim>↓wie du LOSlassen <<behaucht> kannst.>>
        S,F(/ )

```

In dieser Sequenz sind insbesondere die Tonhöhenverläufe am Ende der Intonationsphrasen sehr auffällig. Jede Zeile – mit Ausnahme von 0124 und 0128 – zeichnet sich durch eine leicht/mittel steigende (Z. 0122, 0123, 0127) oder sogar stark steigende (Z. 0125, 0126) Tonhöhenbewegung aus. Die final steigende Tonhöhenbewegung gilt in Alltagsgesprächen, in denen regelmäßige Sprecherwechsel stattfinden, als Mittel zur Rederechtssicherung und wird oftmals als „Intonation der Weiterweisung“ (Gilles 2000) beschrieben.⁷⁵ Im Kontext der Yogastunde haben die Lehrer/-innen aufgrund des spezifischen Turn-Taking-Systems permanent das Rederecht inne. Damit besteht kein Anlass für L, dass Rederecht abzusichern. Dennoch erfüllen die steigenden Tonhöhenverläufe in diesem Ausschnitt insofern eine ähnliche, d. h. weiterweisende Funktion, als sie Unabgeschlossenheit signalisieren. Mithilfe der gleichbleibenden und steigenden Tonhöhenbewegung innerhalb des Beitrags strukturiert L ihren Beitrag. Sie projiziert fortwährend, dass ihr Beitrag nicht vollständig ist und weitere Aufforderungen folgen (vgl. ebd.: 5ff). Erst mit der final fallenden Tonhöhenbewegung in Zeile 0128 markiert sie die Abgeschlossenheit des Beitrags. Die-

⁷⁵ Linguistische Untersuchungen zum Phänomen der Weiterweisung finden sich außerdem in von Essen (1964), Pierrehumbert/Hirschberg (1996) und Ladd (1996). Selting (1995: 182ff) behandelt es unter dem Terminus „Turnhalten“.

se prosodische Gestaltung ist eng mit der semantisch-syntaktischen Struktur der Äußerung verknüpft.⁷⁶ Der mit „und IN dieser positiOn,“ in Zeile 0122 begonnene Matrixsatz wird zunächst durch einen eingeschobenen Relativsatz unterbrochen (Z. 0123 bis 0125). In dem Einschub stuft L die Position als „beSTIMMT nich, so:- (1.0) EA:sy“ ein. Erst im Anschluss an diese Bewertung nimmt L die in Zeile 0122 begonnene Äußerung mit der Aufforderung „gehst du jetzt In deinen kÖrper hiNEIN? (Z. 0126) wieder auf. Syntaktisch ist die Äußerung an dieser Stelle vollständig und auch semantisch könnte sie u.U als abgeschlossen gelten. Der steigende Akzenttonhöhenverlauf am Ende projiziert jedoch die Fortsetzung des Turns. Den Schüler/-innen wird signalisiert, dass sie „IN dieser positiOn,“ weitere *Aufgaben* zu erfüllen haben. L expandiert die Äußerung, indem sie mit der koordinierenden Konjunktion „und“ (Z. 0127) ihre nächste Aufforderung „und beO:Bachttest,“ direkt anschließt. Sowohl intonatorisch (steigende Tonhöhenbewegung) als auch semantisch-syntaktisch (das Verb *beobachten* verlangt ein Akkusativ-Objekt) wird eine Turnfortsetzung projiziert. Erst mit „↓wie du LOSlassen <<behaucht> kannst.> endet schließlich der Beitrag. Die zentrale Aufforderung, mit der L den Schüler/-innen letztlich zu verstehen gibt, was sie tun sollen („beobachten“ und „loslassen“), findet sich also erst ganz am Ende des Beitrags. Alle vorherigen Redeteile sind progredient und verweisen auf den terminalen Teil weiter (vgl. von Essen 1964: 37). Weiterhin trägt die sich wiederholende global fallend-steigende Intonationskontur⁷⁷ in den Zeilen 0122, 0123, 0125 und 0127 dazu bei, dass bis zum Beitragsende eine Turnfortsetzung projiziert wird. Durch diese immer wiederkehrende Intonationsweise, in der sich fallende und steigende Tonhöhenverläufe abwechseln, entsteht eine Art ‚monotoner Sing-Sang‘. Erst in Zeile 0128 wird dieser ‚Sing-Sang‘ durchbrochen und das Ende des Beitrags wird durch die verringerte Sprechlautstärke in Verbindung mit der tief fallenden finalen Tonhöhenbewegung angezeigt. Eingeleitet wird das Ende durch einen Tonhöhen sprung nach unten sowie die behauchte Artikulationsweise des Verbs „kannst“, die ebenfalls Abgeschlossenheit signalisiert.

⁷⁶ An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass Intonation in der Interaktion allein nicht sinnherstellend ist, sondern als Signalisierungsmittel vielmehr in Konkurrenz mit anderen sprachlichen Mitteln verwendet wird (vgl. Selting 1995: 361).

⁷⁷ Nach Grice/Baumann (2007: 30f) tritt dieses steigend-fallende Muster eigentlich bei einzelnen euphorischen und sarkastischen Äußerungen auf oder wenn ein Sachverhalt als „selbstverständlich“ gekennzeichnet wird. Alle drei Bedeutungen erscheinen an dieser Stelle jedoch nicht plausibel.

Neben der „Intonation der Weiterweisung“ fällt in dem Beispiel 22 zudem die spezielle Artikulationsweise auf. Es finden sich zum einen lange Pausen (Z. 0124, 0125, 0126, 0128) und Dehnungen (Z. 0124, 0125, 0127), sodass der gesamte Sprecherbeitrag von L sehr ruhig und ‚in die Länge gezogen‘ wirkt. Zum anderen ist bemerkenswert, dass L für die gesamte Äußerung lediglich einen Grundfrequenzbereich (pitch range) zwischen 60 Hz und ca. 350 Hz nutzt. Vor dem Hintergrund, dass sich Frauenstimmen i.d.R. in einem Bereich zwischen 180 und 400 Hz bewegen (vgl. Birkner 2008: 83),⁷⁸ sind diese Werte verhältnismäßig niedrig.⁷⁹ Dieses vergleichsweise tiefe Tonhöhenregister, die zeitweise behauchte und leiser werdende Artikulationsweise (Z. 0128) bedingen nach Kupetz (2014: 4ff), dass eine Äußerung als ‚gedämpft‘ wahrgenommen wird. Die gedämpfte Stimme wird zum Ausdruck von Empathie und Beruhigung genutzt (vgl. ebd.) und auch auf lexikalischer Ebene versucht L explizit diese Werte zu vermitteln, wenn sie antizipiert, dass die Position nicht so ‚EA:sy‘ (Z. 0125) ist. Diese Sprechweise trägt damit maßgeblich zur Herstellung von Entspannung bei.

Das Beispiel 22 zeigt einerseits, wie die Intonation zur Gliederung längerer Beiträge beisteuern kann und andererseits, wie sie in der eher passiven Meditationsphase die Herstellung einer ruhigen Atmosphäre beeinflusst. Der folgende Ausschnitt soll nun verdeutlichen, dass die zuvor aufgedeckten Phänomene nicht an die Meditationsphase gebunden sind, sondern phasenunabhängig auftreten und somit konstitutiv für die Yogastunde als Ganzes sind. Das Beispiel stammt aus der Phase *Flow*:

Beispiel 23: Hoher Ausfallschritt {Rückenyoga: 39:46-40:05}

```

0701  L      EINatmen==
          G( -
0702      =heb dein RECHtes bEin?
          S( /      /      )
0703      (---) AUSatmen-
          G( -
0704      trag den fuß VOR,
          S(/      )
0705      ZU den <<behaucht> händen;>
          F( \      )

```

⁷⁸ Die Minima und Maxima können abweichen. In der Literatur werden unterschiedliche Werte angegeben. So gibt Siebenhaar (2007) für Frauen z. B. einen Bereich von 150 bis 450 Hz an.

⁷⁹ Auch im Vergleich zur Normallage von L sind diese Werte verhältnismäßig niedrig. Sie nutzt in den Vergleichsaufnahmen einen Grundfrequenzbereich zwischen 130 und 400.

```

0706      Öffne dann E:rst deine AUgen?
          F,S(-      \      /      )
0707      EINatmen==
          G( -
0708      =hoher AUSfallschritt?
          S(/      )
0709      (---) AUSatmen==
          G(-
0710      =LEHN dich vOr,
          S(-      /      )
0711      !Ü!ber deinen <<behaucht> Oberschenkel;>
          F( \      )

```

Auch in diesem Beispiel zeigt sich die weiterweisende bzw. gliedernde Funktion der Intonation. Auf der Grundlage der Intonationsverläufe kann die gesamte Sequenz in zwei Abschnitte eingeteilt werden: 1. Zeile 0701 bis 0705 und 2. Zeile 0707 bis 0711, wobei die Zeile 0706 eine besondere Rolle einnimmt. Bei der Betrachtung des ersten Teils lässt sich auch hier jeweils am Ende der Intonationsphrasen eine gleichbleibende oder leicht steigende finale Tonhöhenbewegung feststellen, die jeweils die Unabgeschlossenheit der Äußerung markiert und ihre prozesshafte Fortsetzung projiziert (Z. 0701-0704). Dieser Prozess spiegelt sich auch auf der inhaltlichen Ebene wider. Mit der Aufforderung „=heb dein RECHtes bEin?“ (Z. 0702) wird ein komplexer Bewegungsablauf initiiert, der in Zeile 704 weitergeführt wird, indem das bereits gehobene Bein und damit auch der gehobene Fuß „VOR“ getragen wird. Erst in Zeile 0705 ist der Bewegungsablauf abgeschlossen. Der Fuß steht nun an seinem „Zielort“ zwischen „den <<behaucht> händen;>“. Dieser Abschluss wird abermals durch die fallende Tonhöhenbewegung in Verbindung mit der behauchten Artikulationsweise markiert. Der zweite Teil der Äußerung kann parallel dazu analysiert werden. Während die Position der Füße stabil ist, ist es hier der Rumpf, der bewegt wird. Der Oberkörper wird zunächst in den „hohe[n] AUSfallschritt?“ (Z. 0708) angehoben und anschließend „vOr“ gelehnt (Z. 0710). Solange der Oberkörper also in Bewegung ist, d. h. solange der Bewegungsablauf nicht abgeschlossen ist, findet sich in diesem Abschnitt ebenfalls die weiterweisende Intonation, die durch gleichbleibende und steigende finale Tonhöhenverläufe (Z. 0706-0710) in Erscheinung tritt. Erst wenn die Position „vollständig“ ist und nicht mehr verändert wird, wird auch das Ende des Beitrags durch die fallende Tonhöhenbewegung, die mit einer behauchten Artikulationsweise verknüpft ist, signalisiert (Z. 0711).

Das Beispiel 23 unterscheidet sich in Bezug auf die globalen Tonhöhenverläufe von Beispiel 22. Denn diese sind in den weiterweisenden Einheiten – abgesehen von Zeile 0706 – nicht fallend-steigend, sondern ausschließlich steigend. Dieser Unterschied lässt sich auf die zügige Aneinanderreihung der Übungen innerhalb der Sequenz zurückführen. In Beispiel 22 fordert L zu langsameren Bewegungen auf. Die Schüler/-innen verharren für mehrere Minuten in einer einzigen Position, sodass L Zeit hat, längere beitragsbildende Einheiten zu realisieren. Im Beispiel 23 hingegen wird pro Ein- und Ausatmung eine Bewegung angeleitet. Dementsprechend knapp müssen die Anleitungen formuliert werden, sodass deutlich weniger sprachliches Material produziert wird, das mit komplexen fallend-steigenden Tonhöhenbewegungen intoniert werden kann. Zudem ist es an dieser Stelle unnötig, dass L mithilfe des „Sing-Sangs“ aktiv eine „entspannende“ Atmosphäre herstellt. Vielmehr liegt der Fokus darauf, die herausfordernden, komplexen Bewegungsabläufe kurz und präzise zu vermitteln. Eine Ausnahme bildet allerdings die Aufforderung „Öffne dann E::rst deine Augen?“ in Zeile 0706, die mit einem global fallend-steigenden Tonhöhenverlauf und einer längeren Dehnung realisiert wird. Hier geht es nicht um eine komplexe, anstrengende Bewegung, sondern um eine subtilere Tätigkeit. Das Öffnen und Schließen der Augen geschieht im Alltag reflexartig und eher nebenbei. Durch die Aufforderung, diese Tätigkeit bewusst durchzuführen, integriert L eine kurze Pause und damit einen Moment Entspannung in die dynamische Übungsabfolge. Intensiviert wird dieser Entspannungsmoment durch die fallend-steigende Intonationsweise.

Die beiden Transkriptausschnitte verdeutlichen zwei zentrale Funktionen, die die Intonation in der Yogastunde einnimmt: Zum einen trägt sie maßgeblich zur Gliederung und Strukturierung von längeren Beiträgen bei. Die einzelnen beitragsbildenden Einheiten werden so lange mit weiterweisender Intonationskontur hervorgebracht, bis eine Anleitung vollständig formuliert bzw. bis ein komplexer Bewegungsablauf beendet ist und die Schüler/-innen am „Ziel“, d. h. der Endposition angekommen sind. Zum anderen stellt die Intonation eine wichtige Ressource zur Vermittlung von Empathie und Beruhigung und damit zur Konstitution von Entspannung, dem primären Ziel des Yoga, dar.

5.3.3.2 Rhythmus

Neben der spezifischen Intonation fällt die rhythmische Gestaltung der Äußerungen der Yogalehrer/-innen während der Yogastunde als weiterer prosodischer Parameter auf. Auch der Rhythmus erfüllt, wie im Folgenden gezeigt wird, eine beitragsstrukturierende Funktion in der Yogastunde.⁸⁰

Nach Auer/Couper-Kuhlen (1994: 85) ist der Rhythmus gesprochener Sprache „nicht als Eigenschaft physikalischer Signale“ aufzufassen, sondern wird aktiv durch „zahlreiche interpretative Transformationen“ (ebd.) von Hörer/-innen (re-)konstruiert. Entscheidend für die Wahrnehmung von Rhythmus ist die „regelmäßige Abfolge von Schlägen“ (Isochronie)⁸¹ sowie die „Rekurrenz bestimmter Proportionen von starken und schwachen Silben“ (Metrum) (ebd.: 87). Dabei müssen mindestens drei prosodische Ereignisse, d. h. Schläge, aufeinanderfolgen, die zwei Intervalle gleicher Dauer ergeben, damit von einem *rhythmischen Muster* gesprochen werden kann. Auer/Couper-Kuhlen (1994: 84) betonen, dass Rhythmus keine durchgängige Erscheinung von Alltagssprache ist. Vielmehr dient er als Kontextualisierungshinweis in der Interaktion und erfüllt damit lokal gesprächsorganisatorische bzw. rhetorische Funktionen.⁸² Mit dieser Konzeption von Rhythmus kann davon ausgegangen werden, dass auch den rhythmischen Strukturen in den Äußerungen der Yogalehrer/-innen spezifische Funktionen zukommen. Denn genau wie die Alltagssprache ist auch die Sprache innerhalb der Yogastunde nicht durchgehend rhythmisch organisiert.

Das folgende Beispiel ist ein Ausschnitt aus dem Transkript *Twists*. Die isochrone Rhythmisierung wird durch schräge Striche vor den prosodisch hervorgehobenen Silben notiert. Um einen annähernden Eindruck des Tempos vermitteln zu können, werden auch auf der rechten Seite Schrägstriche notiert. Je gemäßiger das Tempo ist, desto weiter entfernt stehen diese Striche (vgl. ebd. 93). Gemessen wurden die

⁸⁰ Bei der Analyse des Rhythmus und dessen interaktiver Funktion beziehe ich mich im Folgenden auf das Rhythmus-Konzept von Auer/Couper-Kuhlen (1994).

⁸¹ Auer/Couper-Kuhlen (1994: 87) betonen, die Unterscheidung zwischen Akzent und Schlag. Nicht jeder Akzent, d. h., nicht jede akzentuierte Silbe muss ein rhythmischer Schlag sein. Und umgekehrt ist es ebenfalls möglich, dass ein rhythmischer Schlag leer bleibt (silent beat).

⁸² So können rhythmische Gestalten z. B. zur zeitlichen Koordinierung von Redebeiträgen, der Signalisierung von Aktivitätswechsel oder zur Einheitenmarkierung eingesetzt werden (vgl. Auer/Couper-Kuhlen 1994: 93ff).

Interakzentintervalle, d. h. die Abstände zwischen zwei Akzenten mithilfe des Analyseprogramms Praat.⁸³

Beispiel 24: Freu dich {Twists: 17:37-17:44}⁸⁴

0491	(1.3)		
0492	L	EI:Natmen-	
0493		/LINKer arm kommt nach	/ 1.03
0494		/↑Oben, schau hinter	/ 0.99
0495		/HE:R,=	
0496		=FREU dIch- (.)	
0497		AU:Satmen;	
0498			/ZURück in den / 0.79
0499			/HUND der nach / 0.80
0500			/UNten schAUt.

Das Beispiel zeigt eine Bewegungsabfolge aus der Phase *Flow*, bei der die Schüler/-innen im *tiefen Ausfallschritt* beginnen. Dieser *tiefe Ausfallschritt* ist die Ausgangsposition. Von dort aus werden zwei weitere Positionen geübt. 1. der *gedrehte Winkel*, bei dem ein Arm über die Seite gehoben und der Blick nach oben gerichtet wird (Z. 0493-0495) und 2. der *herabschauende Hund*, für den im Anschluss an den *gedrehten Winkel* die Hand wieder zurück zum Boden geführt und der vordere Fuß nach hinten gestellt wird (Z. 0498-0500). Diese zwei Positionen sind jeweils durch eigene isochrone sprachliche Muster⁸⁵ gekennzeichnet und voneinander abgesetzt. Nachdem die Schüler/-innen den *tiefen Ausfallschritt* einen kurzen Moment (1.3 Sekunden, Z. 0491) gehalten haben, projiziert L durch die intonatorisch unvollständige („weiterweisende“) Aufforderung „EI:Natmen-“ (Z.0492), dass weitere Instruktionen folgen werden. Die erste Silbe wird durch Lautstärke und Dehnung prosodisch hervorgehoben und sichert L so nach der kurzen Pause die Aufmerksamkeit der Schüler/-innen. Sie leitet daraufhin die erste Übung, den *gedrehten Winkel*, an (Z. 0493-0495). Die Anleitung setzt sich durch isochrone Abstände zwischen den Akzenten von ihrer Umgebung ab. Insgesamt sind es drei auditive Prominenzen, die zwei rhythmische

⁸³ Es existieren verschiedene Vorgehensweisen den Rhythmus zu „messen“. Für ausführliche Informationen siehe z. B. Couper-Kuhlen (1993).

⁸⁴ Da die Segmente in diesem Beispiel nicht nach Intonationsphrasen, sondern nach rhythmischen Schlägen transkribiert wurden, weicht die Zeilennummerierung im Vergleich zum Transkript in Anhang C ab. Der Ausschnitt entspricht den Zeilen 0492 bis 0497 des angehängten Transkripts.

⁸⁵ Rhythmische Intervalle müssen nicht vollständig isochron sein, um als isochrone sprachliche Muster wahrgenommen zu werden. „Messbare“ Schwankungen von bis zu 30% werden i.d.R nicht als rhythmusstörend empfunden (vgl. Auer/Couper-Kuhlen 1994: 82).

Einheiten (Füße) und somit das rhythmische Muster von Zeile 0493 bis 0495 konstituieren. Die Rhythmisierung währt so lange, wie L die Schüler/-innen zu körperlichen Bewegungen auffordert, d. h. so lange der linke Arm gehoben und der Kopf zum „Hinterherschauen“ (Z.0494, 0495) gedreht wird. In der Position angekommen, formuliert L zwei weitere, rhythmisch nicht integrierte Aufforderungen, die nicht mit der Ausrichtung der Position zusammenhängen (Z. 0496, 0497). Es findet also ein Fokuswechsel statt, der durch die fehlende Rhythmisierung kontextualisiert wird. Die anschließende Aufforderung „ZURück in den HUND der nach UNten schaut.“ (Z. 0498-0500) ist hingegen wieder rhythmisch organisiert. Erneut ergibt sich ein rhythmisches Muster, das zwar marginal schneller ist als das zuvor, sich aber wiederum aus zwei Füßen ergibt, die sich durch drei Prominenzen konstituieren. Um die rhythmischen Muster aufrecht zu halten, wird z. T. die syntaktische Struktur der Äußerungen insofern verändert, als sprachliche Elemente weggelassen werden. So weist die elliptische Äußerung „=LINKer arm kommt nach ↑Oben,“ keinen (Possessiv-)Artikel (*dein, euer, der*) auf. Somit fehlt zwar der Kopf der Determinansphrase, was aber zur Folge hat, dass das rhythmische Muster erhalten bleibt.⁸⁶ Ähnlich verhält es sich in der Äußerung „ZURück in den HUND der nach UNten schaut.“. Hier wird das Prädikat (z. B. *geh, tritt*) nicht realisiert. Diese Verkürzung trägt zur Etablierung des rhythmischen Musters bei und das Tempo erscheint insgesamt erhöht.

Sowohl bei dem prozesshaften Aufbau der Position *gedrehter Winkel* als auch beim „Zurücktreten“ in die Position *herabschauender Hund* bildet der Rhythmus die Dynamik der Bewegungen *ikonisch* ab. Die „fließende“, gleichmäßige Bewegungsabfolge wird durch die gleichermaßen fließende Akzentuierung widergespiegelt. Zudem scheint der Rhythmus eine wichtige Funktion in Bezug auf die Organisation der Rede einzunehmen, indem er an bestimmten Stellen Diskontinuität anzeigt. So dient der Rhythmus ähnlich wie die Intonation als Kohäsionsmittel und stellt dementsprechend Zusammenhänge zwischen den Äußerungseinheiten her. Solange das rhythmische Muster beibehalten wird, ist dies ein Hinweis darauf, dass eine Instruktion noch nicht vollständig gegeben ist. Entfällt der Rhythmus oder wird er modifiziert, kann es u. U. ein Signal dafür sein, dass sich etwas „Neues“ oder „Anderes“ anschließt. Darüber hinaus kann Rhythmus aber nicht nur Themen- bzw. Fokusveränderungen mar-

⁸⁶ Zur rhythmusbedingten Modifikation syntaktischer Strukturen vgl. Kern (2011: 217).

kieren. Das folgende Beispiel verdeutlicht, wie durch den Wechsel von unrhythmischen und rhythmischen Redebeiträgen Grund- und Einschubsequenzen (Jefferson 1972) kenntlich gemacht werden.

Beispiel 25: Rechts oder links {Twists: 17:19-17:26}

```

0476      (---)
0477  L    geNAU?=  

0478      /=EINatmen- dein           / 0.93  

0479      /RECHter arm geht nach    / 1.04  

0480      /Oben?=/

0481      ((L dreht sich mit dem Rücken zu den Schülerinnen und  

0482      hebt einen Arm))  

0482      =ich muss das_ma einma MACHen;=  

0483      =sonst weiß ich nich ob rechts oder LINKS?=  

0484      <<lachend> he ha HA.>

0485      <<:-> AUSatmen,  

0486      /ZU:rück in den           / 0.75  

0487      /HUND der nach           / 0.80  

0488      /UNten schau:t.>      /

```

Der Ausschnitt belegt erneut, dass der Rhythmus die dynamischen Bewegungen ikonisch symbolisiert. Solange die Bewegungen angeleitet werden, sind auch die sprachlichen Äußerungen rhythmisch organisiert.⁸⁷ Die schnell angeschlossene Äußerung „=ich muss das_ma einma MACHen;=sonst weiß ich nich ob rechts oder LINKS?“ in Zeile 0482 und 0483 wird hingegen unrhythmisch realisiert. L gibt an dieser Stelle eine Erklärung und rechtfertigt, warum sie sich von den Schüler/-innen abwendet. Als Vorführende und Lehrende im Rahmen der sozialen Veranstaltung ist es sowohl erwartbar, dass ihr Fokus auf den Schüler/-innen liegt als auch, dass sie die Übungen korrekt anleitet. Beiden Anforderungen kann sie in diesem Moment nicht nachkommen, was einer Rechtfertigung bedarf. Die Aufforderung „ZU:rück in den HUND der nach UNten schaut.“ (Z. 0485-0488), die auf die Rechtfertigung folgt, zeichnet sich wiederum durch ein rhythmisches Muster aus. Der Rhythmus kann somit an dieser Stelle als „prosodischer misplacement marker“ (Kern 2011: 224) interpretiert werden. Er zeigt den abrupten Handlungswechsel vom Anleiten der Übung zur Rechtfertigung des mutmaßlichen eigenen Fehlverhaltens und umgekehrt

⁸⁷ Auffälligerweise ist in Beispiel 25 auch die Aufforderung zum Einatmen rhythmisch integriert. Ein Grund dafür kann sein, dass die Aufforderung ohne vorherige Pause im „Flow“ geäußert wird. Die Aufforderung zum Ausatmen ist wiederum nicht rhythmisch organisiert (vgl. Bsp. 24).

an. Rhythmus ist damit ein wichtiger binnenstruktureller Faktor für die Organisation der sprachlichen Äußerungen innerhalb der Yogastunde. Wie gezeigt wurde, beeinflusst er die syntaktische Struktur von Redebeiträgen, formt diese durch seine ikonische Eigenschaft und trägt dazu bei, sowohl Fokus- als auch Aktivitätswechsel zu markieren.

5.3.4 Das Vinyasa als Kleinform?

Zum Repertoire der Binnenstruktur zählen auch bereits verfestigte Kleinformen, d. h. Muster, die starke Verfestigungen auf der paradigmatischen Ebene aufweisen, aber nur wenig komplex sind. Im Datenkorpus fällt eine Form, das sog. *Vinyasa*, auf, bei dem es sich um eine solche Kleinform handeln könnte. Die Bezeichnung *Vinyasa* ist ursprünglich ein Oberbegriff dafür, dass verschiedene Yogaübungen mit der Atmung dynamisch koordiniert werden. In den aufgezeichneten Yogastunden wird der Begriff allerdings ausschließlich für eine bestimmte Übungsabfolge verwendet:

1. *Brett*
2. *Kobra/heraufschauender Hund*⁸⁸
3. *Herabschauender Hund*

Ein Beispiel für die Anleitung des Vinyasas zeigt der folgende Ausschnitt aus der Aufnahme *Adler*. In diesem Fall wird das *Vinyasa* explizit metakommunikativ angekündigt (Z. 0907):

Beispiel 26: Vinyasa {Adler: 27:47-28:10}

```

0905   L   un_wer MÖCHte,
0906       (-) nochmal hier RICHTig sich auspowern will-
0907       flIEßt noch durch_s vinYAsa;
0908       °h kommt dafür nach (.) !VOR!ne in der einatmung?
0909       (-) <<all> schultern über die> HANDgelenke-=
0910       =AUS-
0911       KNIE brust u::nd kinn.
0912       (-- ) KO:::bra in der EI:::natmung,=
0913       =du HEBST_das brustbein,
0914       (-) AU:Satmen-
0915       heRABschauender hund.

```

⁸⁸ Die Position *heraufschauender Hund* ist eine schwierigere Variante der Position *Kobra*.

Bevor das Transkript beginnt, hat L die Schüler/-innen bereits dazu aufgefordert, die Position *herabschauender Hund* einzunehmen. L bietet nun denjenigen, die „MÖCHTEN[n]“ (Z. 0905) an, „noch durch_s vinYAsa“ zu fließen (Z. 0907). Durch diese Äußerung projiziert sie bereits ihre folgende Handlung: die Anleitung des Vinyasas. Diese formuliert sie vergleichsweise ausführlich. Sie fordert die Schüler/-innen auf, „nach (.) !VOR!ne“ zu kommen (Z. 0908) und präzisiert diese Aufforderung in der Folgeäußerung (Z. 0909). Der Name der Position (*Brett*) wird an dieser Stelle nicht genannt. Anschließend fordert sie zu der Position „KNIE brust u::nd kinn.“ auf. Diese Formulierung erscheint zunächst sowohl syntaktisch als auch semantisch und pragmatisch unvollständig, da kein Verb geäußert wird, das eine auf die Körperteile Knie, Brust und Kinn bezogene Tätigkeit denotiert. Dennoch signalisiert keine/-r der Schüler/-innen, Schwierigkeiten damit zu haben, die Äußerung als Aufforderung zu verstehen, die Knie, die Brust und das Kinn auf die Matte „abzulegen“. Wäre dies der Fall, wäre es erwartbar, dass L ihre Aufforderung noch einmal paraphrasiert oder präzisiert, um zu gewährleisten, dass alle Schüler/-innen die Übung ausführen können. Dieses Vorgehen ist bei der nächsten Äußerung zu beobachten. Die Äußerung „KO:::bra in der EI:::natmung,“ (Z. 0912), die im Kontext der Yogastunde ebenfalls als Aufforderung zu interpretieren ist, wird durch die schnell angeschlossene Folgeaufforderung „du HEBST_das brustbein,“ erklärt. Abgeschlossen wird das *Vinyasa* durch die Position „heRABschauender hund.“ in Koordination mit dem „AU:Satmen-“ (Z. 0914, 0915).

Das nächste Beispiel der Vinyasa-Anleitung aus der Aufnahme *Herzöffner* weist einige Parallelen zu dem zuvor dargelegten Beispiel auf:

Beispiel 27: Wellenförmig {Herzöffner: 27:51-28:10}

```

0890 L EINatmen;=
0891 =wieder WELlenförmig nach vOrne fließen-=
0892 =i:n das BRETT-=
0893 =schultern Ü:ber die hände;=
0894 =und AUSatmen;
0895 kra::ftvoll ABlegen.
0896 (---)
0897 L EINatmen-
0898 brustbein HEBen-
0899 kobra oder heRAUFschauender hund?
0900 °und AUSatmen-=
0901 =zurück i:n den herabschauenden HUND.

```

Die Anleitung der Abfolge der Yogapositionen *Brett*, *Kobra/heraufschauender Hund*, und *herabschauender Hund* ist identisch mit der in Beispiel 26. Beispiel 27 verdeutlicht außerdem, dass festgelegt ist, in welcher Position ein- und in welcher ausgeatmet wird. So wird z. B. für die *Kobra* das Ein- und für den *herabschauenden Hund* das Ausatmen angeleitet. Ähnlichkeiten zwischen beiden Vinyasa-Anleitungen finden sich ebenfalls hinsichtlich der Präpositionalphrasen „nach VORne“ (Z. 0891) und „Ü:ber die Hände“ (Z. 0893, vgl. „über die> HANDgelenke-“ in Bsp. 26, Z. 0909), die die semantische Rolle der Richtung realisieren. Die Aufforderung, das Brustbein zu heben (Z. 0898), wird in beiden Beispielen zwar syntaktisch verschieden konstruiert (Deklaration vs. deontischer Infinitiv⁸⁹) und sequenziell einmal vor und einmal nach der Aufforderung zur *Kobra* bzw. dem *heraufschauenden Hund* (Z. 899) geäußert, ist aber gleichermaßen Bestandteil der Anleitung. Ein Unterschied zwischen beiden Vinyasa-Anleitungen zeigt sich im 2. Schritt, der Aufforderung zum „ablegen“. So wird diese im Beispiel 27 anders als im vorherigen Beispiel nicht über die Formulierung „Knie, Brust, Kinn“ realisiert, sondern mithilfe des deontischen Infinitivs⁹⁰ „kra::ftvoll ABlegen.“ (Z. 0895). Eine weitere Variante der Vinyasa-Anleitung zeigt das Beispiel:

Beispiel 28: Roll dich in die sanfte Kobra {Twists: 15:30-15:42}

```

0418   L   du FLIEßT noch einma;=
0419       =atmest EIN,
0420       fließt in das BRETT,
0421       ausA:tmen;
0422       KNIE Brust kinn zum boden.
0423       (-) EI:Natmen,=
0424       =ROLL dich in die sanfte kobra?
0425       au:sA::tmen;
0426       ZURück <<dim> in den hund der nach Unten schaut.

```

Auch in diesem Ausschnitt finden sich insbesondere auf der morpho-syntaktischen Ebene einige Überschneidungen mit den vorherigen Belegen („[du] fließt“, „in das Brett“, „Knie, Brust, Kinn“, „Kobra“). L verwendet aber auch weitere Varianten, die sich von den bereits bekannten Formulierungen unterscheiden. Um die Position *Kobra* anzuleiten, gebraucht sie nicht die konkrete Formulierung „hebe das Brustbein“ oder etwas Vergleichbares, sondern nutzt die bildhaftere Variante „ROLL dich in die

⁸⁹ Siehe dazu Kap. 6.1.

⁹⁰ Siehe dazu Kap. 6.1.4.

sanfte kobra?“ (Z. 0424). Diese Variation ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass L es im Beispiel 28 mit fortgeschrittenen Schüler/-innen zu tun hat. Es kann davon ausgegangen werden, dass diesen bekannt ist, welche praktische Tätigkeit (das Brustbein heben) sie ausüben müssen, um „in die Kobra zu rollen“. Außerdem unterscheidet sich die abschließende Formulierung, mit der die Schüler/-innen aufgefordert werden, den *herabschauenden Hund* auszuführen. Wurde die Übung in den bisherigen Beispielen mit dem Asana-Namen *herabschauender Hund* angeleitet, bei dem ein Adjektiv als Attribut zum Nomen fungiert, übernimmt in Beispiel 28 der Relativsatz die syntaktische Funktion des Attributs. Eine eindeutige Erklärung der Funktion dieser Variation kann nicht sicher gegeben werden. Es ist jedoch wahrscheinlich, dass sie sowohl mit der Aufrechterhaltung des rhythmischen Musters zusammenhängt als auch der Wiederholungsvermeidung dient und durch idiosykratische Präferenzen beeinflusst wird.

Die drei Beispiele 26, 27 und 28 verdeutlichen, dass die Anleitungen des Vinyasas musterhafte Züge aufweisen. Allerdings scheinen diese nicht derart verfestigt zu sein, wie es bei Sprichwörtern oder Redewendungen der Fall ist, sodass hinsichtlich des Vinyasas nicht von einer *Kleinform* im Sinne Günthners (2000) ausgegangen werden kann. Dennoch können die folgenden verfestigten (morpho-syntaktischen) Strukturen/Konstruktionen für Vinyasa-Anleitungen angenommen werden:

- Verfestigungen auf der syntagmatischen Ebene (Übungsabfolge und Zuordnung von Ein- und Ausatmung zu einer spezifischen Yogaposition)
- Verfestigte Präpositionalphrasen („über die Hände/Handgelenke“; „nach vorn“)
- Verfestigte Aufforderungsformulierungen („du/wir + fließen“; in + Artikel + Yogaposition; „Knie, Brust und Kinn“)

6. Vermittlung von Yogawissen in Instruktionen

Nachdem im vorherigen Kapitel einzelne für die Vinyasa-Yogastunde charakteristische sprachlich-kommunikative Merkmale beschrieben und im Sinne der Gattungsanalyse den jeweiligen Strukturebenen zugeordnet worden sind, wird im Folgenden auf diesem Hintergrund konkret darauf eingegangen, mittels welcher Verfahren die Yogalehrer/-innen die kommunikative Aufgabe der Wissensvermittlung bewältigen. Untersucht werden die sprachlich-kommunikativen Verfahren von *Handlungsanleitungen* und *-erklärungen*, mit denen die Lehrer/-innen Wissen über die Ausrichtung von Yogapositionen und philosophisch-spirituelle Aspekte des Yoga vermitteln. *Handlungsanleitungen* und *-erklärungen* können mit Brünner (2005: 28f) unter dem Terminus *Instruktion* gefasst werden. Der Instruktionsbegriff schließt dabei sowohl verbale als auch nonverbale Aktivitäten ein, durch die den Schüler/-innen vermittelt wird, wie eine bestimmte Handlung auszuführen ist.⁹¹

6.1 Anleiten von Yogapositionen im *Flow*

Der institutionell verankerte Zweck von Yogastunden ist, wie dargelegt wurde, u.a. die Vermittlung von Wissen über die Ausübung der Yogapositionen durch die Lehrer/-innen. Die Instruktionen zur (korrekten) Ausführung der Positionen werden hauptsächlich durch *Anleitungen* realisiert. *Anleitungen* sollen hier als spezielle Form von *Aufforderungen* verstanden werden, durch die Sprecher/-innen Rezipient/-innen instruieren, was sie tun müssen „um sich in einer gegebenen Situation richtig zu verhalten, oder wie [sie] gewisse Handlungen richtig ausführen“ (Hindelang 2010: 59) können. Die Besonderheit von *Anleitungen* in der Yogastunde ist, dass sie i.d.R. unmittelbar mit einer praktischen Tätigkeit verknüpft und/oder auf diese bezogen sind. *Anleitungen* werden also „empraktisch“ (Bühler 1982: 155) produziert. Spezifisch für das Vinyasa-Yoga ist zudem, dass die Yogaübungen „im Atemrhythmus“ ausge-

⁹¹ Brünner (2005) untersucht Instruktionen in Lehr-Lern-Prozessen innerhalb der betrieblichen Ausbildung. In diesem Zusammenhang spricht sie sich ausdrücklich dafür aus, praktische Tätigkeiten in der Analyse zu berücksichtigen, da sie maßgeblich zur Konstitution der Interaktion beitragen. Die Relevanz von praktischen Tätigkeiten (z. B. in Form von Demonstration einer Übung) ist auch für die Untersuchung von Yoga nicht abzustreiten. Da sich mein Korpus jedoch fast ausschließlich aus Audio- und nicht aus audio-visuellen Daten zusammensetzt, kann diese Ebene in der Analyse nur bedingt berücksichtigt werden.

übt werden. D. h. pro Atemzug sollte je eine Bewegung ausgeführt werden, sodass ein sog. *Flow* entstehen kann (vergleichbar mit einem Tanz). Die Yogalehrer/-innen stehen dementsprechend unter einem gewissen „Zeitdruck“, da ihnen nur wenige Sekunden bleiben, um ihre Instruktionen zu formulieren. Dennoch müssen die Instruktionen möglichst *klar* und *deutlich* sein. Wie die Daten zeigen, nutzen die Yogalehrer/-innen verschiedene sprachlich-kommunikative Verfahren und Strategien für die Anleitung von Yogapositionen, die in den folgenden Abschnitten beschrieben werden.

6.1.1 V1-Imperativäußerungen

Oftmals werden Yogapositionen durch V1-Imperativäußerungen angeleitet:

Beispiel 29: Beide Hände {Twists: 20:13-20:14}

```
0606 L =setz BEIde hände auf;
0607 <<all> und geh zurück Über chatturanga->
0608 auf den BOden.
```

Beispiel 30: Schau nach vorn {Twists: 23:41-23:43}

```
0768 L BEU:ge die beine;=
0769 =schau nach VORN?
```

Beispiel 31: Rippenbogen {Hüftöffner: 21:32-21:45}

```
0621 L <h> ÖFFne die huf:te?
0622 und> (.) LASS das knie nach AUßen fallen.
0623 ((Atemgeräusche der Schüler/-innen))
0624 L bleib ↑HIER?
0626 (-- ) gib krAft in deine (-- ) ↑ARme?
0627 (---) und versuch mal MEHR und mehr den rippenbogen?
0628 nach INNen zu ziehen?
```

In allen drei Ausschnitten werden die Anleitungen entweder vollständig oder zumindest überwiegend durch V1-Imperativäußerungen mit dem finiten Verb in der 2. Pers. Sing. Schritt für Schritt realisiert. In keiner der Äußerungen findet sich ein grammatisches Subjekt.⁹² Dennoch kann hier davon ausgegangen werden, dass die Aufforderung als eine Art *kollektiver Imperativ* nicht an eine Einzelperson, sondern

⁹² Meibauer et al. (2007: 241) bezeichnen diese Form auch als „Standardfall“ bei den Imperativsätzen.

an die gesamte Gruppe adressiert ist. Alle Schüler/-innen folgen der Anleitung, keiner signalisiert, dass er/sie sich nicht angesprochen fühlt. Der Zeitfaktor scheint die Ausführlichkeit der Anleitung maßgeblich zu beeinflussen. So fallen die Anleitungen in allen drei Beispielen durch die relativ knappe parataktische Formulierung auf. Sie konstituieren sich aus dem Verb im Imperativmodus und einem direkten Objekt bzw. einer adverbialen Bestimmung (z. B. „setz BEIde hände auf“ (Bsp. 29, Z. 606) , „schau nach VORN?“ (Bsp. 30, Z. 769) oder „ÖFFne die hüf:te?“ (Bsp. 31, Z. 621)). Am Ende des Beispiels 31 erscheint die Anleitung von L jedoch ausführlicher. Durch ihre Aufforderung zum „Bleiben“ (Z. 0624) unterbricht sie den *Flow*. Ihr steht nun mehr Zeit zur Verfügung, um die Anleitung zu formulieren, was sich u.a. durch die Pausen (Z. 0626, 0627) bemerkbar macht. Zudem wird die letzte Aufforderung nicht asyndetisch angereiht, sondern mit der Konjunktion *und* angebunden, was die Anleitung zusätzlich entzerrt. Der Wegfall des Zeitdrucks ermöglicht L, dem Umstand Rechnung zu tragen, dass einige der geforderten Bewegungen nicht für alle Schüler/-innen gleichermaßen einfach auszuführen sind. Sie fordert lediglich zum „Versuch“ auf, „MEHR und mehr den rippenbogen? nach INnen zu ziehen?“ (Z. 0627), wobei der „Zwang“, der Aufforderung nachzukommen, durch die Abtönungspartikel „mal“ wesentlich abgeschwächt wird. Die Form „versuch ma(l) + x“ tritt in den Daten häufig auf. Sie erfüllt u.a. eine beziehungskonstituierende und facewahrende Funktion.⁹³ Den Yogalehrer/-innen ist es damit möglich, einerseits ihrer institutionellen Aufgabe nachzukommen und Wissen über Yogapositionen in Form von Anleitungen zu vermitteln. Andererseits drücken sie Empathie aus, indem sie berücksichtigen, dass die Übungen u.U. schwierig auszuführen sind.

6.1.2 Asana-Namen

Ein weiteres Verfahren zur Anleitung der Yogaübungen ist die bloße Nennung des Namens einer Yogaposition:

Beispiel 32: Utkatasana {Twists: 21:11-21:18}

0648 L a:tme_nochma TIEF ein;=

⁹³ Brünner (2005) stellt fest, dass diese Form auch in Instruktiondiskursen in der betrieblichen Ausbildung gängig ist.

0649 =UTkatAana?
 0650 L (--) AUSatmen,=
 0651 =sanfter twist zur rechten SEite.
 0652 L (-) EI:N-
 0653 U:tkatAsana?
 0654 L (--)au::s_sanfter twist zur !LIN!ken seite;=
 0655 =drück die knie zuSAMmen.
 0656 L (-)EI::N-
 0657 U:TkatAsana,
 0658 L (-)AU::S-
 0659 U::tanAsana.

Beispiel 33: Kobra {Hüftöffner 21:21-21:32}

0611 L EI:Natmen,
 0612 <<h> KObra?>
 0613 L (-) AUSatmen-=
 0614 =herABSchauender <<p> hund.>
 0615 (1.8)

Bei diesem Verfahren wird die Aufforderung zum Ein- bzw. Ausatmen (z. T. auch verkürzt wie in Bsp. 32: „ein“ oder „aus“) mit der bloßen Nennung des Namens der Yogaübung verknüpft (ein-/ausatmen + Asana-Name). Die Positionen werden nicht Schritt für Schritt angeleitet (z. B. „*beuge die Beine, hebe die Arme, komme in Utkatasana*“), sondern es wird gleich die „Endposition“ genannt (z. B.: Bsp. 32, Z. 0649). Oftmals sind beide Aufforderungen durch einen schnellen Anschluss eng verbunden (z. B. Bsp.: 32, Z. 0648 & 0649 oder Bsp. 33, Z. 0613 & 0614). Dies hat zur Folge, dass das Tempo des *Flows* noch einmal gesteigert werden kann, da die Realisierung der Äußerung weniger Zeit in Anspruch nimmt.

Wie die Beispiele zeigen, werden sowohl die Sanskrit-Bezeichnung (Bsp. 32) als auch deutsche Namen (Bsp. 33) verwendet. Auf der Grundlage des Datenkorpus lässt sich keine Regelmäßigkeit ableiten, wann die Sanskrit- und wann die deutschsprachige Bezeichnung bevorzugt wird. Die Verwendung der Namen hängt einerseits vermutlich von idiosynkratischen Präferenzen ab. Andererseits kann aber auch davon ausgegangen werden, dass die rhythmische Gestalt zumindest teilweise die Wahl der Sprache beeinflusst. So entspricht der Position *herabschauender Hund* (Bsp. 33, Z. 0614) die Sanskritbezeichnung *Adho Mukha Shvanasana*. Um die rhythmische Gestalt der Anleitung und damit auch den *Flow* aufrecht zu halten, ist diese Bezeichnung zu lang, sodass die deutschsprachige Variante hier als die „Passendere“ gelten kann.

Die starke Reduktion der Anleitung auf die bloße Aufforderung zum Ein- bzw. Ausatmen und die Nennung des Asana-Namens weist Befehlscharakter auf. Befehle stellen eine potenzielle Bedrohung für das *negative-face* der Adressat/-innen dar, da sie die deren Handlungsfreiheit stark einschränken (vgl. Brown/Levinson 1987: 134). Im Kontext der Yogastunde ist die Äußerung von Anleitungen mit Befehlscharakter jedoch nicht markiert. Sie spiegelt die Asymmetrie der Machtverhältnisse zwischen den Schüler/-innen und dem/der Lehrer/-in wider. Die Lehrer/-innen verfügen über das institutionalisierte Recht, Instruktionen zu geben, sofern dies zur Vermittlung von Wissen über die Ausführung von Yogapositionen dient. Für die Vermittlung des Wissens im Kontext der Yogastunde ist die *Verständlichkeit* bzw. *Deutlichkeit* der Instruktionen von größerer Bedeutung als die Berücksichtigung alltagssprachlicher Höflichkeitskonventionen.⁹⁴ Die Yogalehrer/-innen dirigieren die Schüler/-innen sozusagen durch den *Flow* und steuern präzise das körperliche Handeln der Schüler/-innen. Dieses Verfahren zur Anleitung von Yogapositionen findet sich allerdings vermehrt in den Yogastunden für Fortgeschrittene, da es ein komplexes Vorwissen über die Positionen voraussetzt. Zudem bedarf es einer gewissen Sozialisation der Schüler/-innen (Gattungswissen), um die kurzen, befehlsartigen Anleitungen nicht als unhöflich zu interpretieren. In Yogastunden für Anfänger kommt diese Anleitungsvariante im Korpus nicht vor. Denkbar wäre sie in diesen Stunden – wenn überhaupt – am Ende, wenn das Wissen über die Position bereits vermittelt wurde und die Schüler/-innen sich das entsprechende Gattungswissen haben aneignen können.

6.1.3 Deklarationen

Eine weitere Möglichkeit für Lehrer/-innen, das praktische Handeln der Schüler/-innen zu steuern, bieten Anleitungen, die durch Äußerungen im deklarativen Modus in der Form „du + Prädikat + x“ realisiert werden:

Beispiel 34: In beide Beine {Twists: 30:44-30:45}

0989 L und_DANN atmest du ein;
0990 du DRÜCKST in beide beine;

⁹⁴ Für einen Überblick über „Höflichkeitsstrategien“ in der Interaktion vgl. Fraser (2008).

Beispiel 35: Adho Mukha {Twists: 40:55-41:01}

1327 L au:s?=
1328 du gehst zurück in adho MUKha;

In den beiden Beispielen steht das Prädikat jeweils in der 2. Pers. Sing. Indikativ Präsens Aktiv. L spricht jedoch niemanden explizit mit Namen an. Trotzdem übernehmen die Schüler/-innen den Turn, indem sie auf die Anleitung reagieren und die Bewegungen ausführen. Das *du* lässt sich hier, ähnlich wie der Imperativ in der 2. Pers. Sing. in den oben gezeigten Beispielen, als *kollektives du* auf die gesamte Gruppe von Yogaschüler/-innen beziehen.

In den Beispielen 34 und 35 sind die Schüler/-innen als Agens identifizierbar. In den folgenden Transkriptausschnitten wechselt nun das Agens:

Beispiel 36: Gleiten {Twists: 23:15-23:21}

0747 L rechtes bein geht nach Oben?
0748 °h AUSatmen;=
0749 =setz den fuß daHIN.
0750 EI:Natmen;=
0751 rechter arm !GLEI:!!tet nach oben,

Beispiel 37: Der linke Ellenbogen {Herzöffner: 30:34-30:38}

0729 L (-) und die LINke==
0730 =der linke ellenbogen geht zum rechten KNIE;

In diesen Beispielen steht nun nicht mehr der/die ausführende Schüler/-in im Vordergrund. L verwendet „Anthropomorphisierungen“ (Brünner/Gülich 2002: 30) und rückt damit „einzelne Körperteile [...] als handelnde Personen“ (ebd.) in den Fokus. Die jeweiligen Bewegungen werden entweder vom „bein“, vom „arm“ (Bsp. 36, Z. 0747, Z.0751) oder vom „ellenbogen“ (Bsp. 37, Z. 0730) ausgeführt, wobei in allen drei Fällen zusätzlich ein Ziel für die Bewegung angegeben ist („nach oben“ oder „zum rechten KNIE“). Die Schüler/-innen werden somit auf sprachlicher Ebene zu passiven Akteuren. Die Aufmerksamkeit wird auf die eigentliche Yogaposition gelegt, die durch konkrete körperliche Tätigkeiten konstituiert wird.

6.1.4 Deontische Infinitive

Die Anleitungen innerhalb der Yogastunde werden oftmals mittels „deontischer Infinitivkonstruktionen“ (DIK) (Deppermann 2006; Deppermann: 2007) realisiert. Dabei handelt es sich nach Deppermann (2007: 113) um

freie, d. h., syntaktisch nicht eingebettete Infinitivkonstruktionen, mit denen deontische sprachliche Handlungen vollzogen werden. Deontische sprachliche Handlungen richten sich auf die Orientierung des (zukünftigen) Handelns: Mit ihnen wird die Einstellung zur normativen, volitiven oder teleologischen Möglichkeit bzw. Notwendigkeit einer bestimmten Handlung(sweise) zum Ausdruck gebracht [...].

Der Gebrauch von DIK zur Anleitung von Yogapositionen erscheint naheliegend. In verschiedenen Grammatiken werden sie als Äquivalent zum Imperativ zur Realisierung von (höflichen) Instruktionen beschrieben (vgl. z. B. Weinrich 1993). Auffallend häufig treten DIK in den Daten bei Aufforderungen zum Ein- bzw. Ausatmen auf. Nicht selten werden sie aber auch zum Vollzug weiterer praktischer Handlungsanweisungen genutzt:

Beispiel 38: Atem suchen {Twists: 23:55-23:59}

```
0778 L °h AU:Satmen;=  
0779 =TA::dAsana=-=  
0780 =moMENT inne halten=-=
```

Die Untersuchung von DIK steht aus syntaxtheoretischer Hinsicht in der Tradition der Konstruktionsgrammatik.⁹⁵ Deppermann (2007: 206) stuft DIK als eine „typische randgrammatische Konstruktion“ ein. Er analysiert sie „als Grammatikalisierungen elliptischer MK [Modalkonstruktionen, Anm. I.N.], bei denen Subjekt und finites Verb getilgt sind“ (ebd.: 138). Die modalen Semantiken können dabei von *können*, über *dürfen*, *sollen* bis hin zu *müssen* reichen. Die Formulierung „=moMENT inne halten=-“ (Z. 780) aus dem oben genannten Beispiel 38 könnte dementsprechend folgendermaßen (mehr oder weniger sinnvoll) vervollständigt werden:

⁹⁵ Der Ansatz der Konstruktionsgrammatik (KG) wurde in erster Linie in Berkeley von Charles Fillmore (1985, 1988), Paul Kay (1997) und Adele Goldberg (1995, 1996) entwickelt. Die KG ist keine einheitliche linguistische Theorie, sondern vielmehr eine Familie von Theorien, die allerdings in einigen grundlegenden Punkten übereinstimmen. Für eine ausführliche Übersicht über Gemeinsamkeiten und Unterschiede der einzelnen konstruktionsgrammatischen Ansätze siehe z. B. Fischer/Stefanowitsch (2008).

- du *kannst* einen Moment inne halten
- du *darfst* einen Moment inne halten
- du *sollst* einen Moment inne halten
- du *musst* einen Moment inne halten

Auf der Grundlage dieser Annahme legt Deppermann dar, wie mit Hilfe von DIK in der mündlichen Kommunikation neben Aufforderungen z. B. auch Vorschläge, Empfehlungen, Wunsch- und Absichtsbekundungen oder auch Vereinbarungen ausgedrückt werden können (vgl. ebd.:158ff). Unabhängig von der Semantik zeichnen sich DIK durch folgende syntaktische Eigenschaften aus (ebd.: 132f):

- *Tempus und Genus Verbi*: DIK kommen ausschließlich im Infinitiv Präsens Aktiv vor (z. B. „zurückbleiben“)
- *Subjekt*: Die Realisierung eines grammatischen Subjekts ist zwar selten, aber prinzipiell möglich (z. B. „alle Kinder mitsingen“)
- *Verbsemantik*: DIK treten nur mit bestimmten Verben bzw. Prädikatgefügen auf. I.d.R. handelt es sich dabei um Kommunikationsverben (z. B. „sagen“), Verben des gegenständlichen Handelns und der physischen Aktivität (z. B. „fegen“, „aufstehen“), mentale und Wahrnehmungsverben (z. B. „sehen“) und Prädikate die Unterlassungshandlungen bezeichnen (z. B. „ruhig sein“)
- *Argumentstruktur*: DIK zeichnen sich durch Abweichungen von allgemeinen Regeln der Phrasenstruktur aus. Oftmals werden sie ohne Objektergänzung realisiert oder Reflexivpronomen und/oder Artikel werden getilgt.

Deppermann geht davon aus, dass DIK prinzipiell dazu dienen können, Wünsche, Empfehlungen etc. auszudrücken. Für empraktische Handlungssituationen stellt er jedoch die These auf, dass sie „stets den Charakter von unmittelbar zu befolgenden Aufforderungen [...]“ (ebd.: 189) aufweisen. Diese Beobachtung deckt sich mit den Daten des vorliegenden Korpus:

Beispiel 39: Brustkorb öffnen {Hüftöffner: 22:14-22:22}

0047 L EINatmen;
 0048 rEchten arm nach Oben bringen?
 0049 (1.7)
 0050 L und (-) BRUSTkorb öffnen.

Beispiel 40: Zum Sitzen kommen {Herzöffner: 30:59-31:07}

0758 L stell den rechten fuß hinter dir AUF?
0759 (--) ga:nz zum SITzen kommen?
0760 un_das LINke bein nach vo:rne ausstrecken;

Beispiel 41: Links strecken {Spagat: 30:25-30:35}

0682 L EI:Natmend,
0683 heb das rechte BEIN?
0684 °hhh beug das linke KNIE==
0685 AUSatmen;
0686 links STREcken-
0687 rechts nochmal verlängern?

Die Lehrer/-innen nutzen DIK, um Aufforderungen mit bindender und direkter Kraft zu realisieren. Sie haben den „gebietenden direktiven Modus von Imperativen [und] machen den Vollzug [...] der bezeichneten Aktivität augenblicklich relevant“ (Deppermann 2007: 148). Die Interpretation als Empfehlung, Erlaubnis, Wunsch o.ä. ist in den dargelegten Ausschnitten nicht plausibel, da eine Nicht-Befolgung die vollständige Ausübung der Yogaposition behindern würde:

- *du darfst/kannst den „rechten arm nach Oben bringen?“
- *du darfst/kannst „ga:nz zum SITzen kommen?“
- *du darfst/kannst „links STREcken-“

Den Aufforderungen *muss* nachgekommen werden, um die korrekte Ausführung der Positionen zu gewährleisten. Dass die Schüler/-innen die Aufforderungen befolgen, zeigt, dass sie sie als eben solche interpretieren. Sie führen die angeleiteten Bewegungen aus und stellen sie nicht infrage. Der „Zwang“, den Aufforderungen nachzukommen, wird durch die Verwendung der DIK jedoch nicht explizit gemacht; die genaue Semantik bleibt vage. Diese Vagheit kann als rhetorisches Verfahren interpretiert werden, um Höflichkeit zu vermitteln (vgl. ebd. 202). Das macht die Konstruktion attraktiv für die Realisierung von Yoga-Anleitungen. Ein weiterer Vorteil der DIK ist, dass durch die Reduktion der Äußerungen (z. B. durch die Tilgung von Artikeln und die Nicht-Realisierung des grammatischen Subjekts) die Aktivität, die das Verb denotiert, sowie der betroffene Teil des Körpers (das Patiens), in den Fokus gerückt wird: „links STREcken-“ (Bsp. 41, Z. 0686). Die Argumentstruktur der DIK im Kontext Yogastunde ist insgesamt nicht in dem Maße reduziert, wie Deppermann

dies für sein Korpus beobachten kann. So werden Präpositionalphrasen, die die Richtung angeben und die direkten Objekte in den Anleitungen nicht getilgt; im Gegenteil, ihre Realisierung erscheint in dem meisten Fällen für die korrekte Ausübung der Yogaposition obligatorisch: „rEchten arm nach Oben bringen?“ (Bsp. 39, Z. 0048); „das LINke bein nach vo:rne ausstrecken“ (Bsp. 40, Z. 0760).

Wie gezeigt werden konnte, stellt der Gebrauch von DIK eine optimale Strategie dar, um Yogapositionen anzuleiten. Sie zeichnen sich durch sprachliche Ökonomie aus, was einerseits dem „Zeitdruck“ der Yogalehrer/-innen Rechnung trägt und andererseits eine handlungsfokussierende Funktion erfüllt. Die Vagheit in Bezug auf die Modalität wahrt die Höflichkeit. Zusammenfassend lassen sich folgende sprachlich-kommunikativen Verfahren zur Anleitung von Yogapositionen festhalten:

Verfahren	Berücksichtigung des Zeitdrucks	Berücksichtigung alltagssprachlicher Höflichkeitskonventionen	Eignung für Anfänger
V1-Imperativäußerungen	ja	(ja)	ja
Nennung des Asana-Namens	ja	nein	nein
Deklarationen	ja	ja	ja
DIK	ja	ja	ja

Abbildung 4: Sprachlich-kommunikative Verfahren zum Anleiten

Die Tabelle veranschaulicht noch einmal die Vor- und Nachteile der einzelnen Verfahren. Alle Verfahren bieten die Möglichkeit, Yogapositionen im *Flow* anzuleiten.

Die einzelnen Verfahren werden nicht ausschließlich isoliert verwendet, sondern treten auch in Kookkurrenz auf:

Beispiel 42: Parshvakonasana {Twists: 30:09-30:23}

0980 L und wenn DANN deine ausatmung kommt;=
0981 =BEU:GST du dein vorderes bein tIEf?
0982 setzt die rechte hand nach INNen,
0983 äh (.) neben deinen FUß und bist im-
0984 (-) PARshvakonasana;

L formuliert die Anleitung Schritt für Schritt. Das prosodisch hervorgehobene Adverb „DANN“ projiziert eine folgende Handlung, zu der L auffordert. Diese folgenden Aufforderungen, das „vordere bein tIEf?“ (Z. 0981) zu beugen und „die rechte hand nach INNen, äh (.) neben [den] FUß“ zu setzen werden erneut im deklarativen Modus in der 2. Pers. Sing. Indikativ Präsens Aktiv geäußert. Zusätzlich fügt L nach einer kurzen Zögerungspause den Namen der Zielposition „PARshvakonasana“ (Z. 984) hinzu. Dieses Verfahren hat zwei Vorteile: Zum einen präzisiert L ihre Anleitung durch die Nennung des Asana-Namens. Sollten die fortgeschrittenen Schüler/-innen bisher nicht herausgefiltert haben, welche Übung sie ausführen sollen, kann diese Präzisierung hilfreich sein. Zum anderen identifiziert L die Position, in der sie sich befinden, implizit für die Schüler/-innen, denen die Asana-Namen nicht geläufig sind. Damit kann sie im weiteren Verlauf davon ausgehen, dass der Asana-Name „PARshvakonasana“ als geteiltes Wissen Bestandteil des „common ground“⁹⁶ (Gumperz 2002) ist. Sie eröffnet sich dadurch die Möglichkeit, im verbleibenden Teil der Yogastunde diese Übung ausschließlich durch die Nennung des Namens anzuleiten.

6.2 Erklären und Verständnis sichern

Im vorherigen Abschnitt wurde aufgezeigt, mit Hilfe welcher sprachlich-kommunikativer Verfahren Yogalehrer/-innen Yogapositionen im *Flow* anleiten. Es wurde deutlich, dass die Anleitungen i.d.R. durch sehr knappe Handlungsaufforderungen realisiert werden, die relativ schnell aufeinanderfolgen. Nicht jede Übung

⁹⁶ Unter *common ground* versteht Gumperz (2002: 47) „shared information that, along with linguistic knowledge, participants in an encounter rely in assessing what a speaker intends to convey at any time in a particular set of circumstances“.

lässt sich aber gleichermaßen verständlich durch kurze Handlungsanleitungen vermitteln. So sind Yogaanfänger/-innen auf ausführlichere Informationen angewiesen als Fortgeschrittene und auch erfahrene Yogaschüler/-innen benötigen umfangreichere Erläuterungen, wenn eine Yogaposition komplex ist. Diese Situationen erfordern „Handlungserklärungen“ (Brünner 2005: 29). Erklärungen im Allgemeinen können mit Barbieri/Colavita/Scheuer (1990: 248, zit. n. Kotthoff 2009: 120) verstanden werden als

interactional moves that occur when one partner offers a piece of new information (explanans) referring to an object, event or piece of information of joint attention (explanandum). This information clarifies what was formerly obscure.

Handlungserklärungen im Speziellen dienen dementsprechend als Teilaktivität instruierender sprachlicher Handlungen in der Yogastunde dazu, zu klären, *wie* genau oder *warum* die angeleiteten Übungen ausgeführt werden sollen. Mit welchen sprachlich-kommunikativen Verfahren solche (*Handlungs-*)*Erklärung* vollzogen werden, zeigen die folgenden Unterkapitel.

6.2.1 Begriffserklärung am Beispiel von *das heißt*

Obwohl die Yogastunde auf binnenstruktureller Ebene insgesamt durch einen informellen Registerstil auffällt, werden gelegentlich Fachbegriffe „eingestreut“. Auch wenn davon ausgegangen werden muss, dass diese Begriffe nicht immer allen Schüler/-innen bekannt sind, werden sie während der Yogastunde von ihnen nicht hinterfragt und von den Lehrer/-innen auch nur gelegentlich erläutert. Wenn Begriffserklärungen stattfinden, geschieht dies eher in Yogastunden für Anfänger/-innen (mit Vorkenntnissen). Klärungsbedürftige Ausdrücke betreffen dann oftmals die Positionierung einzelner Körperteile (Bsp. 43), spezifische Verben (Bsp. 44) oder die Namen einer Yogaposition (Bsp. 45). Am häufigsten wird dafür die „explikative Konjunktion“ (Zifonun et al. 1997: 61; 2431ff) *das heißt* gebraucht. Die klärungsbedürftigen Begriffe, die Explananda, stehen sequenziell vor der Begriffserklärung, dem Explanans, und sind prosodisch hervorgehoben. Auf die Explananda folgt der Ausdruck *das heißt*, wobei das *das* retrospektiv auf das Explanandum ver-

weist, während *heißt* die explikative Funktion markiert und die Erklärung projiziert (vgl. ebd.: 2432).

Beispiel 43: Hüftweit {Adler: 17:08-17-15}

0421 L die füße sind ungefähr hüft!WEIT! aufgestellt?
0422 das heißt SO viel dass ungefähr ne-
0423 HAND weit platz dazwischen is;

Beispiel 44: Aktivieren {Rückenyoga: 20:35-20:40}

0590 L und aktiVIER hier nochmal-
0591 den UNteren rücken;
0592 (--)
0593 L das heißt du !ZIEHST! den unteren teil deines bauches zu
dir ran,=

Beispiel 45: Down Dog Split {Twists: 46:02-46:07}

1475 L und_dann atmest du aus und gehst in DOWN dOg splIt,
1476 un:d-
1477 (.) das HEIßT,
1478 dein LINKes bein kommt nach oben;

Als klärungsbedürftige Begriffe können in den Beispielen die Ausdrücke „hüft!WEIT!“ (Bsp. 43, Z. 0421), „den UNteren rücken; aktiVIERen“ (Bsp. 44, Z. 0590) und „DOWN dOg splIt“ (Bsp. 45, Z. 1475) identifiziert werden. Im Beispiel 43 werden Explanandum und Explanans ohne Pause verknüpft. L antizipiert offenbar, dass der Terminus „hüft!WEIT!“ zu Verständigungsproblemen führen kann. Ohne eventuelle Reaktionen seitens der Schüler/-innen abzuwarten, schließt sie eine erklärende Zusatzinformation unmittelbar an und präzisiert damit ihre vorherige, möglicherweise unzureichende Anleitung. Eine naheliegende Erklärung für den Anschluss ohne Verzögerung zeigt sich bei der Betrachtung des außenstrukturellen Merkmals der Gruppenzusammensetzung. Die Stunde *Adler* richtet sich an Yogaanfänger/-innen. L muss davon ausgehen, dass die „hüftweite“ Positionierung der Füße einen ungewohnten Sachverhalt für die unerfahrenen Yogaschüler/-innen darstellt. Im Sinne des *recipient design* muss sie diesen Sachverhalt auf die Schüler/-innen zugeschnitten darstellen.

In Beispiel 44, das aus einer Yogastunde für fortgeschrittene Anfänger entnommen ist, ist eine kurze Verzögerungspause zwischen Explanandum und erklärungseinlei-

tender Konjunktion festzustellen. L gibt den Schüler/-innen im Anschluss an die Aufforderung „den UNteren rücken;“ zu „aktiVIERen“ (Z. 0590, 0591) offenbar Zeit, die geforderte praktische Tätigkeit auszuführen, bevor sie die Aufforderung schließlich mittels Reformulierung erklärt. Da keine visuellen Daten vorliegen, kann nicht mit Sicherheit gesagt werden, ob L auf eine falsch ausgeführte Bewegung oder „fragende Blicke“ reagiert oder lediglich dem potenziellen Verständigungsproblem vorweg greift. In Beispiel 45 zeigt sich hingegen sehr deutlich an der sprachlichen Oberfläche, dass die Begriffsklärung eine Reaktion auf den aktuellen Kontext darstellt. L fordert die Schüler/-innen mit einer englischsprachigen Bezeichnung auf, in „DOWN dOg splIt“ zu „gehen“ (Z. 1475). Diese Position wird zu diesem Zeitpunkt der Yogastunde erstmalig angeleitet. L beginnt den nächsten Turn parallel zum vorherigen mit der Konjunktion „un:d-“ (Z. 1476), was ein Hinweis darauf ist, dass eine weitere Aufforderung folgt. Sie bricht den Beitrag jedoch ab, äußert stattdessen eine Erklärung und nimmt damit eine „Reparatur“ (Schegloff/Jefferson/Sacks 1977) vor. Auch ohne Videoaufnahme kann aufgrund des Abbruchs in Zeile 1476 davon ausgegangen werden, dass diese Reparatur gewissermaßen fremd initiiert ist. Die Schüler/-innen führen „DOWN dOg splIt“ nicht korrekt aus, sodass L ihre Anleitung erklären muss. Diese wird wiederum mit der explikativen Konjunktion *das heißt* angeführt. Auffallend ist, dass mit der Erklärung „dein LINKes bein kommt nach oben;“ (Z. 1478) nur die Bedeutung des Begriffs „splIt“ erläutert wird. Die englischsprachige Bezeichnung „DOWN dOg“, die L zuvor bereits gebraucht hat, wird als Bestandteil des *common ground* vorausgesetzt. Die Erklärung wird – im Sinne der sprachlichen Ökonomie und um den *Flow* aufrecht zu halten – so knapp wie möglich gehalten. Der Begriff wird nur so präzise erklärt, „wie es für die Bewältigung [der] Interaktionsaufgabe notwendig bzw. strategisch zweckmäßig ist“ (Deppermann 2002: 21).

Insgesamt kann festgehalten werden, dass das vorgestellte Verfahren zur Begriffsklärung mit *das heißt* ein vergleichsweise „ökonomisches“ Vorgehen für Yogalehrer/-innen ist. Es wird dem bereits erwähnten „Zeitdruck“, unter dem die Lehrer/-innen stehen, gerecht und kann prophylaktisch oder als Reaktion auf „Fehlleistungen“ eingesetzt.

6.2.2 Erklärungen mit Allgemeingültigkeit

Neben Begriffserklärungen tauchen im Korpus auch umfangreichere Erklärungen auf, mit denen die Lehrer/-innen „allgemeingültiges“ Wissen über Yogapositionen vermitteln. Am häufigsten finden sich solche Erklärungen in der Eröffnungsphase der Yogastunde, in denen darauf eingegangen wird, *warum* Übungen mit dem Fokus auf einen bestimmten Körperbereich ausgeführt werden:

Beispiel 46: Total reinigend {Twists: 1:07-1:47}

0036 L =ich_hab auch ganz viele TWIS:TS dabei?
0037 [((Schülerin hustet))]
0038 L [(-) ähm::] weil ich FINde,
0039 ((Schülerin hustet))
0040 L das_sind so bewegungen die MACHen wa ja nich so oft.
0041 und_ähm (.) wir BEUgen uns_ma zwar nach UNten um was zu
holen,=
0042 aber bei TWISTS find_ich-
0043 °h kann man auch die WIRkung die die auf den körper
hAben,
0044 äh (.) ganz toll SPÜren.
0045 es_is halt so dass !TWISTS!-
0046 (-) auf der körperlichen ebene total REInigend sind?
0047 (-)
0048 L ja man wringt so einma seine orGane aus,
0049 und atmet das dann nach oben aus-
0050 (-)
0051 L ähm: (-) das MERKT man auch?
0052 (-)
0053 L und ähm (.) von der Emotionalen seite;=
0054 =könnte man jetzt sagen dass (-) TWISTS,
0055 so_n (-) NEUes bild auf ne vorhandene situation geben.

L identifiziert zunächst das Stundenthema „TWIS:TS“ (Z. 0036) und begründet anschließend ihre Themenwahl. Sie formuliert diese Begründung in der 1. Person Singular und argumentiert damit aus einer subjektiven Perspektive heraus (Z. 0038. 0042). Diese Formulierung trägt zur Beziehungskonstitution bei. L lässt die Schüler/-innen an ihren subjektiven Erfahrungen („ganz toll SPÜren.“, Z. 0044) teilhaben und inszeniert sich mittels inklusivem *wir* als Teil der Gruppe (Z. 0040, 0041). Gleichzeitig schränkt sie aber durch die Formulierungen „ich FINde“ (Z. 0038) und „find_ich“ (Z. 0042) die Allgemeingültigkeit ihrer Aussagen ein und signalisiert, dass die Thementauswahl durch persönliche Präferenzen motiviert ist. Im Gegensatz dazu zeichnet sich die anschließende Erklärungssequenz, in der L vermittelt, welche „WIRkung“ Twists auf den „körper“ (Z. 0043) haben durch eine Präsentation von Fakten

aus, die als „natürlich gegeben“ dargestellt werden. Der Beginn der Erklärungssequenz wird durch die „Projektorkonstruktion“⁹⁷ (Günthner 2008) „es_is halt so“ (Z. 0045) markiert. Mit dieser „normativen Eröffnungsklausel“ (Keppler/Luckmann 1989) macht L eine Folgeäußerung erwartbar, deren Inhalt Anspruch auf Allgemeingültigkeit besitzt. Die Partikel *halt* verleiht der anschließenden Aussage, „dass !TWISTS!- (-) auf der körperlichen ebene total REInigend sind?“ (Z. 0046) den Status einer unmittelbar evidenten und unangreifbaren Tatsache (vgl. Hentschel 1986: 167). Der Gebrauch des Intensifiers *total*, verstärkt den Eindruck, dass kein Zweifel an der körperlichen Wirkung der Twists zulässig ist. Die Allgemeingültigkeit drückt sich zudem in dem generalisierenden indefiniten Pronomen *man* aus (Z. 0048, 0051). In Opposition zur „körperlichen“ Wirkung steht die „Emotionalen seite“ (Z. 0053), auf die L anschließend eingeht. Auch bei der Erklärung der Wirkung von Twists auf dieser Ebene gebraucht L das indefinite Pronomen *man*. Das konjunktivisch verwendete Verb „könnte“ sowie die Verzögerungspartikel und -pausen innerhalb des Beitrags (Z. 0053-0055) schwächen die Behauptung allerdings ab. Auch die temporale Partikel „jetz“ reflektiert eher eine „diffuse Allgemeingültigkeit“ (Brünner 2005: 296) als eine verbindliche Tatsache.

Aus dem Beispiel geht hervor, dass Erklärungen in der Yogastunde unterschiedliche Verbindlichkeiten aufweisen können, die sich an der sprachlichen Oberfläche manifestieren. Eine Hypothese, die aus der Analyse des Beispiels 46 abgeleitet werden kann, ist, dass Erklärungen, die sich auf physische Aspekte beziehen, eher als allgemeingültig dargestellt werden als solche, die psychisch-spirituelle Aspekte behandeln. Den Yogalehrer/-innen ist bewusst, dass die Mehrheit der Schüler/-innen aus Gründen der Fitness Yoga übt. Das Sprechen über die „emotionale“ oder „spirituelle“ Ebene des Yoga beinhaltet ein gewisses Gefahrenmoment für das Face der Yogalehrer/-innen.⁹⁸ Zwar ist der spirituelle Aspekt des Yoga durch seine Geschichte fest in der Außenstruktur der Yogastunde verankert, dennoch besteht für die Lehrer/-innen die Möglichkeit, sich „lächerlich“ zu machen. Daher erscheint es nachvoll-

⁹⁷ Bei Projektorkonstruktionen handelt es sich nach Günthner (2008: 107) um „komplexe, aus zwei Teilen bestehende Gestalten, wobei der erste Teil eine Projektionsspanne eröffnet, die aufgrund ihrer syntaktischen, semantischen, prosodischen und interaktionalen Unabgeschlossenheit eine Fortsetzung erwartbar macht.“

⁹⁸ Dieses Sprechen über die „spirituelle“ Seite des Yoga wird als Spirit Talk bezeichnet (siehe dazu Kap.6.2.4).

ziehbar, dass „emotionale“ Gesichtspunkte nicht als unantastbarer Sachverhalt vermitteln werden.

Das folgende Beispiel zeigt eine längere Erklärungssequenz innerhalb des *Flows*. In dieser Phase kommen Erklärungen nur gelegentlich vor, da sie die dynamische Ausführung der Yogapositionen unterbrechen. Dennoch sind sie z. T. nötig, da nicht jede Position durch knappe Anleitungsformulierungen vermittelt werden kann. Ausführliche Erklärungen im Flow werden i.d.R. explizit als solche markiert:

Beispiel 47: Guck ma {Twists: 25:59-26:37}

0845 L wir bauen jetzt ma UtkatAsana nochma von UNTen auf;
0846 du BEU::GST deine beine?=
0847 =richtest dich GRAde auf?=
0848 =ACHtung,=
0849 =AUSatmen;=
0850 =die hände in NAMaste:?
0851 und_du twistest zur RECHten seite.
0852 (3.1)
0853 L und gUck ma ob deine KNIE auf einer höhe sind.
0854 und ob die zuSAMmgedrückt sind;=
0855 =das is ers_ma DAS ();
0856 das is die BASis.
0857 (--)
0858 L <<stark akzentuiert> wir können nur twisten> wenn wir
einen FIXpunkt haben.
0859 (1.8)
0860 L sonst hebt sich der twi:st wieder IN sich auf,
0861 indem wir irgendwie AUSweichen.

Zu Beginn des Ausschnitts fällt der Pronomenwechsel vom *du*, das in der Phase *Flow* dominant ist, hin zum *wir* auf. Dieser Wechsel markiert eine Zäsur. L weicht vom bloßen Anleiten, der typischen Sprechaktivität in dieser Phase ab, und zeigt an, dass etwas „Untypisches“ folgt, auf das mit der metasprachlichen Äußerung „wir bauen jetzt ma UtkatAsana nochma von UNTen auf;“ in Zeile 0845 explizit verwiesen wird. Durch die Äußerung wird eine Folgehandlung projiziert, die umgehend eingelöst wird. L leitet zunächst mithilfe der bereits bekannten sprachlich-kommunikativen Verfahren die Position *Utkatasana* an: „du BEU::GST deine beine? =richtest dich GRAde auf?“ (Z. 0846, 0847). Diese Anleitung unterscheidet sich insofern von den bisherigen „typischen“, als bis auf eine Ausnahme in Zeile 0849 die obligatorischen Aufforderungen zum Ein- bzw. Ausatmen fehlen. L markiert zusätzlich die Besonderheit der Situation durch das aufmerksamkeitslenkende

Lexem „ACHtung“ (Z. 0848). Im Folgenden variiert L die Position, indem sie die Schüler/-innen anleitet, „die hände in NAMaste:?“ (Z. 0850) aneinanderzulegen und sich „zur RECHten seite“ (Z. 0851) zu drehen. Sie weist auf zusätzliche Aspekte hin, die es zu beachten gilt („KNIE auf einer höhe“ (Z. 0853) und „zuSAMmgedrückt“ (Z. 0854)). Anders als in den bisherigen Beispielen geht L anschließend nicht einfach zur Anleitung der nächsten Yogaübung über, sondern erklärt die „universellen Regeln“ für das *Twisten*: „wir können nur twisten> wenn wir einen FIXpunkt haben. sonst hebt sich der twi:st wieder IN sich auf,“ (Z. 0858-0860). Die Erklärung wird durch das Pluralpronomen *wir* markiert. Dieses *wir* referiert jedoch nicht nur auf L und die Schüler/-innen, sondern wird mit generalisierender Bedeutung verwendet. Die Partikel *nur* qualifiziert die Aussage zudem als universell gültig (vgl. Brünner 2005: 305).

Um die allgemeine Gültigkeit von Erklärungen zu transportieren, stehen den Lehrer/-innen folglich verschiedene Verfahren zur Verfügung:⁹⁹

- Projektorkonstruktionen (hauptsächlich Extrapositionen mit *es*)
- Pronomenwechsel (*wir*, *man*)
- Verwendung verschiedener Partikeln (*nur*, *immer*)

6.2.3 Veranschaulichungsverfahren

Um bei komplexeren Übungsanleitungen das Gelingen der Wissensvermittlung sicherzustellen, setzen Lehrer/-innen oftmals „Veranschaulichungsverfahren“ (Brünner/Gülich 2002) ein. Hierbei handelt es sich um „sprachliche Bilder unterschiedlicher Art“ (ebd.: 24), mit denen Anschaulichkeit hergestellt und somit eine bessere Verständigung erzielt werden soll.¹⁰⁰ Sie dienen dazu, „Fachwissen oder spezifisches Wissen zu vermitteln, welches unter anderem Fakten, Erklärungen, aber auch Handlungsanweisungen umfassen kann“ (Ehmer 2013: 3). Als häufigste Verfahren der

⁹⁹ Diese Liste zeigt lediglich diejenigen Verfahren, die im Korpus am prominentesten vertreten sind und ist keinesfalls als vollständig anzusehen.

¹⁰⁰ Brünner/Gülich (2002) haben Veranschaulichungsverfahren in der medizinischen Experten-Laien-Kommunikation analysiert. Inzwischen gibt es weitere Untersuchungen, die den Gebrauch solcher Verfahren auch in anderen Kontexten wie z. B. im Sprachförderunterricht (vgl. Lingnau/Paul 2013) oder in narrativen Interviews (vgl. König 2013) aufzeigen konnten.

Veranschaulichung treten in der Yogastunde Metaphern und Vergleiche auf, was nicht verwunderlich ist, da sich diese nach Brünner/Gülich (2002: 81) besonders gut dafür eignen, „komplizierte Sachverhalte einfach bzw. verständlich zu vermitteln“. Metaphern verstehen Brünner/Gülich (2002: 23) als „sprachliche Bilder, die auf Ähnlichkeitsbeziehungen zwischen Objekten, Ereignissen oder Konzepten beruhen bzw. solche Ähnlichkeitsbeziehungen herstellen“.¹⁰¹ Vergleiche zeichnen sich hingegen durch spezifische Vergleichsausdrücke (z. B. *wie* oder *beispielsweise*) aus (vgl. ebd.). Veranschaulichungen werden von Sprecher/-innen in der Interaktion verschiedenartig kenntlich gemacht bzw. kontextualisiert. In den vorliegenden Daten geschieht dies am häufigsten mit dem imperativischen metasprachlichen Kommentar *stell dir vor*:

Beispiel 48: Zitrone {Adler: 16:48-17:04}

```

0461 L gib richtig kraft in die HÄNde;=
0462 =jetzt stell dir vor in deiner !A!chselhöhle_is ne
      zitrOne-
0463 (-- )
0464 L <<:-> diese zitrOne> [willst du ] !AUS!pressen;
0465 S1 [ <<:-> tz-> ]
0466 L indem du die SCH:ULtern nach außen drehst,
0467 °h und diese zitrone presst presst presst,
0469 geNAU;
0469 um noch mehr PLATZ hier im schulterbereich zu schaffen.

```

In diesem Ausschnitt dient die Metapher dazu, die Schulterrotation in der Position *herabschauender Hund* zu veranschaulichen. Da die Schüler/-innen in der Position kopfüber nach hinten schauen und so die Lehrerin nicht sehen können, ist diese gezwungen, die Übung ausschließlich verbal anzuleiten. Um den Schüler/-innen zu vermitteln, wie sie ihre Schultern ausrichten müssen, zieht L das Bild einer Zitrone heran, die sich in der Achselhöhle befindet und ausgepresst werden soll (Z. 0462). Sie markiert diese Veranschaulichung als solche metasprachlich durch die Imperativäußerung „stell dir vor“ (Z. 0462). Der Imperativmodus, der bereits bei der vorherigen Anleitung „gib richtig kraft in die HÄNde;“ (Z. 0461) gebraucht wird, wird damit beibehalten. Die Metapher, mit der die geforderte Bewegung (Schultern nach außen drehen) veranschaulicht werden soll, wird in diesem Beispiel sequenziell *vor*

¹⁰¹ Brünner/Gülich (2002) orientieren sich an der kognitiven Metaphertheorie von Lakoff/Johnson (1980/1998).

der eigentlichen Bewegungsaufforderung (Z. 0466) und damit prophylaktisch produziert. L versucht, potenzielle Störquellen, die das Verständnis beeinträchtigen könnten, bei der Aufforderung „die SCH:ULtern nach außen drehen“ bereits im Vorfeld auszuhebeln. Darüber hinaus kann dem eher ungewöhnlichen Bild einer Zitrone, die in der Achselhöhle ausgepresst wird, ein gewisses unterhaltendes Element zugesprochen werden. L inszeniert die Veranschaulichung selbst als humoristisch, was sich durch die Smile Voice manifestiert (Z. 0464). Die Inszenierung hat Erfolg, da zumindest eine Schülerin mit einer Lachpartikel darauf reagiert (Z. 0465). Die Metapher hat in diesem Beispiel also sowohl die Funktion eine für die Schüler/-innen vermutlich ungewohnte Bewegung (Außenrotation der Schultern) zu veranschaulichen und trägt gleichzeitig zur Auflockerung der Atmosphäre bei.

Stell-dir-vor-Formulierungen treten im Korpus auch sequenziell *nach* der Übungsanleitung auf. In diesem Fall helfen sie, abstrakte Aufforderungen für die Schüler/-innen greifbar zu machen:

Beispiel 49: Augen entspannen {Spagat: 1:10-1:21}

0033 L hm lass die augäpfel ganz weich hinter den lidern ruhen?
 0034 und-
 0035 (1.9) stelle dir vor die augen ent!SPANN!en sich nach
 hInten-
 0036 i:n den KOPF hinein.

In diesem Beispiel fordert L die Schüler/-innen zunächst dazu auf, „die augäpfel ganz weich hinter den lidern ruhen“ zu lassen (Z. 0033). Die Aufforderung selbst stellt bereits eine Metapher dar. Sie ist jedoch so abstrakt, dass L sich offensichtlich veranlasst sieht, die Aufforderung im Folgenden zu veranschaulichen. Da es bei dieser Anleitung um Entspannung, dem grundsätzlichen Ziel des Yoga geht, besteht eine besondere Relevanz, sie verständlich zu gestalten. Die Veranschaulichung wird abermals durch die Imperativäußerung „stelle dir vor“ (Z. 0035) markiert. Die Schüler/-innen sollen sich vorstellen, dass sich die „augen“ „nach hInten- i:n den KOPF hinein.“ „ent!SPAN!nen“ (Z. 0035, 0036), was die vorherige Metapher konkretisiert und damit verständlicher macht.

Neben *stell-dir-vor*-Formulierungen finden sich im Korpus zahlreiche Belege für Veranschaulichungen durch Vergleiche, die mit *wie so 'n(e)* kontextualisiert wer-

den.¹⁰² Diese signalisieren, dass die Veranschaulichung die geforderte Übungsausführung nur näherungsweise trifft und nicht als exakt verstanden werden darf (vgl. Brünner/Gülich 2002: 41). Trotz der geringeren Verbindlichkeit im Vergleich zu Metaphern, die mit *stell dir vor* initiiert werden, können den Vergleichen mit *wie so'n(e)* ähnliche Funktionen zugeschrieben werden. So werden sie dazu eingesetzt, abstrakte Übungsanleitungen erfahrbar zu machen:

Beispiel 50: Wie so 'ne Pflanze {Spagat: 53:10-53:33}

```

1702 L   setz den fußspann AUF,
1703     AKTivier (.) t-=
1704     =BEIde füße ganz kraftvoll in den boden;
1705     auch den HINteren fuß?
1706     °h heb den BEckenboden und dann schieb dich-
1707     GANZ ganz lang-
1708     Über?
1709     (-) bauch-=
1710     =brust-
1711     (---) i:n die HÄNde,
1712     und darüber HInaus;
1713     (1.1)
1714 L   mit-
1715     wie so_ne PFLANze;=
1716     =AUS dem boden nach-
1717     von unten nach oben wachsen;

```

L formuliert eine Reihe von Aufforderungen, mit denen sie eine ungewöhnliche Variante des *hohen Ausfallschritts* anleitet (Z. 1702-1712). Bei der regulären Ausführung dieser Übung stehen beide Füße auf dem Boden. In diesem Beispiel wird jedoch der „fußspann“ (Z. 1702) vom „HINteren fuß“ (Z. 1705) aufgesetzt, sodass die Übung einen größeren Kraftaufwand erfordert und instabil ist. Obwohl die Anleitung, den Fußspann aufzusetzen, nicht üblich ist, so ist sie doch eindeutig und bedarf keiner weiteren Erklärung. Die nächsten Anleitungsschritte, „BEIde füße ganz kraftvoll in den boden“ zu aktivieren (Z. 1703 und 1704) und „den BEckenboden“ zu heben (Z. 1706), können aufgrund ihrer hohen Präsenz im Korpus zwar als typische Aufforderungsäußerungen für die Yogastunde angenommen werden, sind aber sehr viel abstrakter formuliert als die Aufforderung in Zeile 1702. Noch weniger greifbar und schwerer zu verstehen ist die letzte Aufforderung, sich „GANZ ganz lang- Über?

¹⁰² Zu *wie so 'n*-Vergleichen siehe auch Kliche (2013), die in ihrer Untersuchung zur Metaphernverwendung von Medizinstudierenden ebenfalls ein vermehrtes Vorkommen dieser Form in ihrem Korpus feststellen kann.

(-) bauch-= =brust- (---) i:n die HÄNde, und darüber HInaus;“ zu schieben (Z. 1707-1712). Auf die Äußerung folgt eine relativ lange Pause von 1.1 Sekunden, in der die beiden Schülerinnen Zeit haben, den Aufforderungen nachzukommen. Was aus dem Transkript nicht hervorgeht, ist, ob L auf eine „falsche“ Ausführung der Position durch die Schülerinnen reagiert, oder ob sie antizipiert, dass ihre vorherige Aussage Verständnisprobleme auslösen könnte. Der Abbruch in Z. 1714 kann jedoch als Hinweis dafür gewertet werden, dass sie ihren Beitrag kontextsensitiv umplant, um auf die aktuelle Situation zu reagieren. In Zeile 1715-1717 versucht sie die zuvor angeleiteten Bewegungen durch einen Vergleich zu veranschaulichen: „wie so_ne PFLANze;= =AUS dem boden nach- von unten nach oben wachsen;“. L verknüpft Comparandum und Comparans auf lexiko-semantischer Ebene, in dem sie das Lexem „Boden“ wieder aufgreift und den gesamten Vorgang des „nach oben Schiebens“ mit dem „nach oben Wachsen“ einer Pflanze vergleicht. Der Vergleich wird durch den Adjunkt *wie* eingeleitet und durch die Partikel *so*, die mit dem Indefinitartikel zu *so_n* verschmilzt, vage gehalten (vgl. Kliche 2013: 55ff). Es wird signalisiert, dass die Veranschaulichung nicht als exakt verstanden werden soll, sondern als annähernder Vergleich. Verstärkt wird dieser Eindruck von Vagheit durch die im Vergleich zu den vorherigen Äußerungen eher unflüssige Realisierung, die sich durch den Abbruch in Zeile 1716 und die anschließende Reparatur (Z. 1717) manifestiert.

Eine weitere Funktion der *wie so 'n(e)*-Vergleiche ist die Gewährleistung von Verständnissicherung bei fehlendem Blickkontakt:

Beispiel 51: Wie so'n Flügel {Hüftöffner: 41:26-41:40}

1347 L bring deinen RECHten arm?
 1348 (1.8)
 1349 L wie so_n FLÜgel ers_ma nach außen,=
 1350 so auf neunzig GRAD?
 1351 (1.1)
 1352 L un_dann-
 1353 (-) um die HÄLfte (-) noch_n bisschen schräg nach oben;

In diesem Beispiel vermittelt L die Ausrichtung des „rechten Arms“ (Z. 1347) durch einen *wie so'n*-Vergleich. Der Vergleich ist erforderlich, da die Schüler/-innen bäuchlings mit dem Gesicht zum Boden liegen und sie eventuelle Demonstrationen

der Lehrerin nicht sehen können (vgl. Bsp. 48). L beginnt ihren Beitrag in Zeile 1347 mit einer Aufforderungsäußerung, deren Aufforderungscharakter sich durch den Imperativmodus des Verbs manifestiert. Die Anleitung ist syntaktisch und semantisch nicht abgeschlossen, denn es fehlt eine entsprechende Präpositionalphrase, die angibt, wohin der rechte Arm „gebracht“ (Z. 1347) werden soll. Die Unabgeschlossenheit der Aufforderungsäußerung wird außerdem durch die steigende Tonhöhenbewegung am Einheitenende markiert. Der Beitrag wird erst nach einer längeren Planungspause (Z. 1348) fortgeführt, wobei im Anschlussturn nicht nur die erwartbare Richtungsangabe realisiert wird, sondern auch eine zusätzliche Veranschaulichung. Bevor Verständnisschwierigkeiten auftreten können, wird das Bild des „Flügels“ (Z. 1349) vorsorglich zur Verständnissicherung herangezogen. Die Planungspause vor dem Vergleich und der Einlösung der fehlenden Richtungsangabe lässt darauf schließen, dass L der passende Vergleich nicht sofort zur Verfügung steht. Und auch nach der Vergleichsäußerung wird ihm durch die einschränkende Formulierung „ers_ma“ die dauerhafte Gültigkeit abgesprochen. Die folgende Präzisierung „so auf neunzig GRAD?“ (Z. 1350) wird durch die Abtönungspartikel *so* ebenfalls vage gehalten. Die steigende finale Tonhöhenbewegung signalisiert erneut L's Distanz zum Gesagten und damit eine gewisse Vorläufigkeit, bevor die endgültige Position des Arms angeleitet wird (Z. 1353.)

Insgesamt kann festgehalten werden, dass Veranschaulichungsverfahren als Lösung für die folgenden kommunikativen Probleme eingesetzt werden:

- Bei abstrakten Übungsanleitungen können Veranschaulichungen zur nachträglichen Verständnissicherung eingesetzt werden.
- Besteht zwischen Lehrer/-in und Schüler/-innen kein Blickkontakt, können (insbesondere bei ungewohnten und neuen Übungen) Veranschaulichungen eingesetzt werden, um Verständigungsproblemen vorzubeugen.
- Veranschaulichungen können als unterhaltende Elemente zur Auflockerung der Situation eingesetzt werden.

6.2.4 Spirit Talk

In der bisherigen Analyse der Wissensvermittlung wurde insbesondere darauf eingegangen, wie Yogalehrer/-innen die praktischen Yogaübungen anleiten und erklären. Zu ihren Aufgaben zählt aber auch die Vermittlung der philosophisch-spirituellen Hintergründe des Yoga. Für das Sprechen über Yogaphilosophie im Allgemeinen existieren im Yoga die Begriffe *Dharma Talk* oder *Spirit Talk*. Im Folgenden wird der Begriff *Spirit Talk* verwendet, mit dem die Vermittlung von Verhaltensnormen, Werten und Weisheiten¹⁰³ gefasst wird. In informellen Alltagsgesprächen kann das Vorschreiben von Normen und Werten u.U. sehr problematisch sein (vgl. Ayaß 1996: 137f) und auch Belehrungen durch Weisheiten sind „nicht besonders geschätzt“ (Keppler/Luckmann 1989: 148). Im Yoga ist diese Form der Wissensvermittlung zwar weniger heikel, da die Yogaschule als Institution angesehen werden kann, deren Aufgabe es u.a. ist, „Fragen der richtigen Lebensführung“ (Keppler/Luckmann 1990: 137) zu behandeln. Dennoch geht aus den Daten hervor, dass die Lehrer/-innen Verhaltensnormen und Weisheiten eher zurückhaltend formulieren. *Explizite* und/oder *Kategorische Formulierungen* (vgl. Ayaß 1996) philosophisch begründeter Normen und Weisheiten sind im Korpus seltener zu finden, als man es vielleicht erwarten würde. Eine Erklärung für dieses Phänomen wurde bereits in Abschnitt 6.2.2 angedeutet: *Spirit Talk* stellt ein durchaus „gefährliches Gebiet“ für die Yogalehrer/-innen dar. Es birgt facebedrohendes Potenzial, da die Lehrer/-innen „abgehoben“ oder esoterisch wirken können und es besteht die Möglichkeit, dass eine strenge und dogmatische Vermittlung von Weisheiten die entspannte Atmosphäre der Yogastunde negativ beeinflusst. Ein weiterer Grund für das seltene Vorkommen ist vermutlich auch, dass für ausführliche, explizite Formulierungen während der Anleitung dynamischer, schnell aufeinanderfolgender Bewegungen wenig Zeit bleibt. In den meisten Fällen werden philosophisch-spirituellen Verhaltensnormen im Zuge der Handlungsanleitungen eher *mit*vermittelt und nicht näher thematisiert:

¹⁰³ Unter *Weisheiten* verstehe ich mit Keppler/Luckmann (1989: 149) eine besondere Form von Rat-schlägen und Belehrungen, bei denen es um „Fragen des richtigen und guten Lebens [und] um lebenspraktische Einstellungen“ geht. Ihre Inhalte gelten nicht nur für Handlungen wäh-rend der Yogastunde, sondern auch darüber hinaus.

Beispiel 52: Zum Zeichen der Hingabe {Adler: 51:22- 51:48}

1642 L deine SCHULtern-
1643 (---) sind ga:nz E:NTspannt-
1644 (3.9)
1645 L die arme liegen NEben deinem körper-
1646 (1.7)
1647 L sodass die achseln noch ein bisschen luft bekommen,
1648 (2.3)
1649 L HANDflächen-
1650 zum zei:chen der HINGabe-
1651 (---) nach Oben gerichtet.
1652 (5.1)
1653 L SCHULtern (-) sind e:ntspannt-

Das Beispiel entstammt der Abschlussphase des Hauptteils der Yogastunde *Adler*. Es zeigt die Anleitung der Übung *Shavasana*, in der sich die Schüler/-innen für einige Minuten in der Rückenlage entspannen. L leitet die Übung mithilfe verschiedener Anthropomorphisierungen an. *Spirit Talk* wird hier eingesetzt, um eine bestimmte Ausrichtung zu begründen. Der Grund, warum die „HANDflächen- [...] (---) nach Oben gerichtet.“ (Z. 1649, 1651) werden sollen, wird mit dem syntaktisch und prosodisch eingebetteten Präpositional-Attribut „zum zei:chen der HINGabe-“ (Z. 1650) quasi *nebenbei* gegeben. Die Erklärung für diese ‚Norm‘ beruht in diesem Fall also nicht auf körperlichen Gegebenheiten (*Twists wirken reinigend, weil die Organe „ausgewrungen“ werden oder Ohne Fixpunkt weicht der Körper im Twist aus.* (vgl. Bsp. 47)). Vielmehr wird eine „spirituelle“ Erklärung dafür gegeben, warum die Handflächen nach oben zeigen sollen. Dabei bleibt unklar, wem/was sich warum „hingegen“ werden soll. „HINGabe“ (Z. 1650) wird damit als erstrebenswerter, universeller Wert im Yoga vermittelt.

Während die Vermittlung von Verhaltensnormen dieser Art also i.d.R. *nebenbei* realisiert wird, kann *Spirit Talk* in Form von Weisheiten auch zentrales Element der Interaktion sein, wie das folgende Beispiel zeigt. In dem Ausschnitt vermittelt die Lehrerin einen wichtigen Aspekt des Yoga, das „im Moment ankommen“:

Beispiel 53: Im Moment ankommen {Twists: 90:01-91:09}

2589 L <<pp, behaucht> un_dann is irgendwann der punkt DA->
2590 <<pp, behaucht> da kannst du deine beine RANziehen;>
2591 <<p> dich mit geschLOSSenen augen auf eine seite drehen,>
2592 (10.8)
2593 ((eine Schülerin hustet))

2594 (7.0)
 2595 L <<pp, behaucht> MANCHmal;>
 2596 (---) <<pp, behaucht> ist es nötig den alten SCHLACK los
 zu werden;
 2597 um wirklich dann im moment ANkommen zu können,
 2598 °h manchmal muss man DOCH nochmal-
 2599 °h n bisschen einmal zurück in die vergAngenenheit um
 DANN->
 2600 (--) <<pp, behaucht> im GEgenwärtigen moment nochmal neu
 anfangen zu können.>
 2601 (5.3)
 2602 L <<pp, behaucht> und wie (-) so_n leeres unbeschriebenes
 BLATT,
 2603 (--) drückst du dich jetzt nach oben in einen aufrechten
 SITZ,
 2604 (1.1)
 2605 L ganz NEU,
 2606 (3.2)
 2607 L vielleicht ein bisschen verSCHWITZter als vorher,
 2608 aber NEU?
 2609 (1.9)
 2610L richtest du dich AUF?

Das Transkript setzt im Anschluss an die Schlussentspannung am Ende der Yoga-
 stunde ein. Nachdem sich die Schüler/-innen mit „geSCHLOSSenen augen auf eine
 seite“ (Z. 2591) gelegt haben, und L damit sicher sein kann, die Aufmerksamkeit der
 Schüler/-innen für sich zu haben, realisiert sie eine Weisheit, in der sie zwei Mög-
 lichkeiten darstellt, um „im GEgenwärtigen moment nochmal neu anzufangen zu
 können“ (Z. 2600). Diese Weisheit wird nicht durch eine Einleitungssequenz initiiert,
 mit der sich L der „Belehrungswilligkeit“ (Keppler/Luckmann 1990: 142) der Schü-
 ler/-innen versichert. Vielmehr steigt L gleich in die Belehrung ein. Die Autorität, die
 sie als Lehrerin innehat, erlaubt dieses Vorgehen (vgl. ebd.: 141). Die Weisheitsäu-
 ßerung ist zweigliedrig aufgebaut. Sie wird durch die Wiederholung des Adverbs
 „manchmal“ (Z. 2595, 2598) am jeweiligen Beitragsanfang strukturiert, was ihr eine
 formelhafte Qualität verleiht. Der erste Teil (Z. 2595-2597) knüpft semantisch an das
 Thema der Yogastunde an. So ging es während der Yogastunde um die reinigende
 Wirkung der körperlichen Yogaübungen (insbesondere der *Twists*). Darauf nimmt L
 retrospektiv Bezug. Sie stellt eine Verbindung zwischen den körperlich „reinigen-
 den“ Übungen und der geistigen Entspannung her, wenn sie erklärt, dass es
 „MANCHmal“ (Z. 2595) „nötig ist, den alten SCHLACK los zu werden; um wirk-
 lich dann im moment ANkommen zu können“ (Z. 2596, 2597) und somit letztlich
 zur Ruhe zu kommen. Der zweite Teil der Weisheit (Z. 2598-2600) schließt thema-

tisch nicht unmittelbar an das Stundenthema „Reinigung“ an und stellt eine Erweiterung des ersten Teils dar. Den „alten SCHLACK“ einfach nur loszuwerden ist nur „MANCHmal“ ausreichend. In anderen Fällen „muss man DOCH nochmal- °h n bisschen einmal zurück in die vergAngenheit um DANN- im GEgenwärtigen moment nochmal neu anfangen zu können.“ (Z. 2598-2600). Anders formuliert: Man muss Vergangenes zunächst verarbeiten, um es dann „loszuwerden“. Beide Teile der Weisheit werden mittels *Kategorischer Formulierungen* realisiert, wodurch sie allgemeingültigen Charakter erhalten. Bei dem ersten Teil wird diese Allgemeingültigkeit durch eine normsetzende Formulierung („Es ist nötig...“) erzeugt; bei dem zweiten durch das Modalverb *müssen* in Verbindung mit dem Indefinitpronomen *man* (*man muss*).¹⁰⁴ Andererseits finden sich aber auch modalisierende Elemente wie „manchmal“ (Z. 2595, 2598) und „n bisschen“ (Z. 2599), die die Weisheit relativieren. Durch die „Kombination aus verstärkenden und abschwächenden Elementen“ (Ayaß 1996: 152f) wird dem facebedrohenden Potenzial der Weisheitenvermittlung Rechnung getragen. Die Lehrerin hält den Schüler/-innen offen, inwiefern sie die Weisheit annehmen oder nicht, da beide Möglichkeiten, „im Moment anzukommen“, nur „manchmal“ wirksam sind. Sie gibt ihnen nach Beendigung der Weisheitsäußerung durch die längere Pause von 5.3 Sekunden Zeit, das vermittelte Wissen „einsickern“ und „einwirken zu lassen“ (Keppler/Luckmann 1990: 145).

Die beiden Beispiele in diesem Kapitel stammen jeweils aus der Endphase des Hauptteils. Dies könnte den Eindruck erwecken, dass *Spirit Talk* nur in dieser Phase eingesetzt wird. Das ist jedoch nicht ausschließlich der Fall. Insbesondere „nebenbei“ geäußerte Verhaltensnormen finden sich auch in den anderen Phasen. Für die Weisheiten scheint es aber eine Tendenz zu geben, dass sie, sofern sie überhaupt geäußert werden, sequenziell eher gegen Ende der Stunde vermittelt werden (z. B. {Spagat: ab 85:30}; {Rückenyoگا: ab 61:47}) und damit eine Art Abschlussfunktion innehaben.

¹⁰⁴ Zu sprachlichen Mitteln zum Ausdruck von Allgemeingültigkeit vgl. Brüner (2005: 305ff).

7. Schlussbetrachtung

Ziel dieser Arbeit war es, mithilfe der Methoden der Gattungsanalyse herauszustellen, welche sprachlich-kommunikativen Verfahren charakteristisch für die Yogastunde sind und wie sie dazu beitragen, Yogawissen zu vermitteln und Entspannung herzustellen. Es sollte gezeigt werden, welche dieser Verfahren als *verfestigt* gelten können und ob die Yogastunde als eigene kommunikative Gattung eingeordnet werden kann. Die gattungsanalytische Untersuchung hat gezeigt, dass die aufgezeichneten Yogastunden einige Parallelen aufweisen und dass auf allen drei Strukturebenen Verfestigungen nachgewiesen werden können. So konnte mit der Analyse der *Außenstruktur* gezeigt werden, dass es typische räumliche Gestaltungsmuster gibt, die sich auf die Einteilung in vorne und hinten, den Altar und weitere symbolische Gegenstände wie z. B. die Buddhastatue beziehen. Die institutionelle Verankerung der Yogastunde trägt außerdem auf unterschiedlichen Ebenen zu einem asymmetrischen Verhältnis der Beteiligten bei. Charakteristisch ist des Weiteren, dass die große Mehrheit der Schüler/-innen und Lehrer/-innen weiblich ist (im Datenkorpus >90%). Als wichtige Erkenntnis aus der *Analyse der Interaktionsebene* geht hervor, dass die Yogastunde in verschiedene Phasen und Subphasen unterteilt werden kann und eine klare Verlaufsstruktur aufweist. Für die Einhaltung dieser Struktur sind die Yogalehrer/-innen verantwortlich, die jeweils die Fokusperson der Yogastunde darstellen. Sie sind es auch, die das Rederecht für den gesamten Verlauf der Yogastunde innehaben. Schüler/-innen äußern nur selten verbale Redebeiträge. Wenn sie den „Turn übernehmen“ bedeutet dies i.d.R., dass sie eine praktische Tätigkeit ausführen. Auch auf der *binnenstrukturellen Ebene* zeigten sich Verfestigungen. So konnten eine Reihe von Schlüsselwörtern herausgestellt werden, die in erster Linie die Namen der Yogapositionen, die Bezeichnungen einzelner Körperteile und das Motiv des *Herzöffnens* betreffen. Des Weiteren konnte die Verwendung eines tendenziell informellen Registerstils aufgezeigt werden. Als bedeutendes binnenstrukturelles Merkmal stellte sich die Prosodie heraus, die elementar für die Strukturierung von Anleitungen ist und zur Herstellung von Entspannung beiträgt. Untersucht wurde in diesem Rahmen auch, ob das Vinyasa eine Kleinform innerhalb der Yogastunde darstellt, was jedoch nicht belegt werden konnte. Die ausführliche Untersuchung der Wissensvermittlung in *Instruktionen* hat außerdem gezeigt, dass Yogalehrer/-innen verschiedene Verfah-

ren nutzen, um die Kenntnisse über Methoden des Yoga weiterzugeben. Es konnten verschiedene Formen von Handlungsanleitungen und Handlungserklärungen mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen herausgearbeitet werden, die sowohl die Ausführung der körperlichen Yogaübungen als auch philosophisch-spirituelle Aspekte (Spirit Talk) betreffen.

Trotz dieser Parallelen und Verfestigungen stellt die Yogastunde m.E. keine eigene kommunikative Gattung dar. Die sprachliche und inhaltliche Gestaltung der Yogastunde ist insgesamt betrachtet zu heterogen, sodass sie zwar gattungsähnliche Züge aufweist, im Sinne Günthner/Knoblauchs (1994) aber eher als „kommunikatives Muster“ eingeordnet werden kann. Dennoch hat sich gezeigt, dass die Methoden der Gattungsanalyse geeignet für die linguistische Analyse der Vinyasa-Yogastunde sind und erkenntnisbringend eingesetzt werden können. Die Vinyasa-Yogastunde oder auch Yogastunden anderer Yogastile sollten dementsprechend keinesfalls als Untersuchungsgegenstand für linguistische Analysen verworfen werden. Insbesondere sofern die Datengrundlage um visuelle Daten ergänzt würde, bieten Yogastunden eine Reihe potenzieller weiterer Forschungsfragen.

8. Ausblick

Im Rahmen dieser Arbeit war es lediglich möglich, eine kleine Auswahl sprachlich-kommunikativer Phänomene der Yogastunde herauszufiltern und zu analysieren. Für weiterführende Arbeiten wäre es u.a. sinnvoll, auch Videodaten miteinzubeziehen, um z. B. Gestik und Mimik der Interagierenden und damit den Aspekt der Multimodalität berücksichtigen zu können. So könnte z. B. untersucht werden, inwiefern die Yogalehrer/-innen mit ihren Instruktionen auf die praktischen Ausführungen der Schüler/-innen reagieren, wann und wie sie Schüler/-innen konkrete Hilfestellungen geben und inwiefern *Demonstrationen* (Brünner 2005) von Lehrer/-innen eingesetzt werden. Denn oft leiten Yogalehrer/-innen die Positionen nicht nur an, sondern ergänzen ihre verbalen Äußerungen, indem sie Yogapositionen ganz oder teilweise vorführen:

Beispiel 54: Wie so'n Feinedamensitz {Adler: 35:31-35:48}

- 1142 L linkes knie HEben?
1143 (---)
1144 L beug das RECHte knie en bIsschen,
1145 und wie so_n feineDAmensitz,
((L streckt das linke Bein))



Bild 1



Bild 2

- 1146 L geht jetzt das LINke über das rechte.
((L schlägt die Beine übereinander))



Bild 3



Bild 4

In diesem Beispiel wird das Übereinanderschlagen der Beine nicht bloß mithilfe des *wie-so'n*-Vergleichs „wie so_n feineDAmensitz“ (Z. 1145) veranschaulicht,¹⁰⁵ sondern zusätzlich auch demonstriert. Bild 1 zeigt die Ausgangsposition mit gehobenem linken und leicht gebeugtem rechten Knie, wie sie in Zeile 1142 bis 1144 angeleitet wird. Während L den Vergleich äußert, streckt sie das linke Bein aus und bereitet damit die folgende Übung vor. Sie fordert schließlich die Schüler/-innen dazu auf, „jetz das LINke über das rechte Knie“ (Z. 1146) zu bewegen. Das Temporaladverb „jetz“ markiert, dass diese Handlung unmittelbar umgesetzt werden soll. *Synchron* zu ihrer eigenen Anleitung führt L genau die Tätigkeit aus, die sie zum gleichen Zeitpunkt verbalisiert (Bild 3 und 4). Die Äußerungen zur Anleitung inkl. Demonstration sind nicht vollständig synchron mit der Ausführung der Tätigkeit durch die Schüler/-innen, obwohl sie sie auffordert, die Tätigkeit „jetz“ auszuführen. Die Handlungen der Lehrerin gehen denen der Schüler/-innen minimal voraus. Dadurch bietet die Demonstration den Schüler/-innen die Möglichkeit, zunächst die Yogaposition bei der Lehrerin zu beobachten, bevor sie sie selbst ausführen. Die Demonstration stellt in diesem Beispiel also ein *zusätzliches* Verfahren zur Verständnissicherung dar, da den Schüler/-innen gleichzeitig über zwei „Kanäle“ (visuell und auditiv) die geforderte Tätigkeit veranschaulicht wird.

Das Beispiel verdeutlicht einmal mehr die Bedeutung von Multimodalität für den Interaktionsprozess, die nicht zuletzt auch dank sich stetig weiterentwickelnder technischer Möglichkeiten immer mehr in den Fokus sprachwissenschaftlicher Untersuchungen rückt (u.a. Schmidt/Mondada 2010, Stukenbrock/Birkner 2010). Für zukünftige linguistische Arbeiten zum Yoga stellt dieser Aspekt in jedem Fall einen vielversprechenden Forschungsgegenstand dar.

¹⁰⁵ Siehe dazu Kap. 6.2.3.

Anhang A: Transkriptionskonventionen

Die Transkripte folgen dem Zeicheninventar der GAT-2-Konventionen (Selting et al. 2009) für Basis- und Feintranskripte und wurden um die Konventionen nach Selting (1995) für prosodische Phänomene ergänzt.

Sequenzielle Struktur/Verlaufsstruktur

[] Überlappungen und Simultansprechen
= schneller, unmittelbarer Anschluss neuer Sprecherbeiträge oder Segmente (*latching*)

Pausen

(.) Mikropause, geschätzt, bis ca. 0.2 Sek.
(-) kurze geschätzte Pause, ca. 0.2-0.5 Sek.
(--) mittlere geschätzte Pause, ca. 0.5-0.8 Sek.
(---) längere geschätzte Pause, ca. 0.8-1.0 Sek.
(0.5) gemessene Pausen von ca. 0.5 bzw. 2.0 Sek.

Akzentuierung

akZENT/ak!ZENT! Fokusakzent/ extra starker Akzent

Tonhöhenbewegung am Ende von Intonationsphrasen

? hoch steigend
, mittel steigend
- gleichbleibend
; mittel fallend
. tief

Globaltonhöhenverläufe

F, S, G F=fallend, S=steigend, G= gleichbleibend

Akzent(proto)typen

\, /, - \ = fallend, / = steigend, - = gleichbleibend

Sonstige Konventionen

((hustet)) para- und außersprachliche Handlungen und Ereignisse
<<hustend> > sprachbegleitende Handlungen und Ereignisse
<<:-)> soo> "smile voice"
() unverständliche Passage
(xxx), (xxx xxx) ein bzw. zwei unverständliche Silben
(solche) vermuteter Wortlaut
(also/alo) mögliche Alternativen
: Dehnung, Längung, um ca. 0.2-0.5 Sek.
:: Dehnung, Längung, um ca. 0.5-0.8 Sek.
::: Dehnung, Längung, um ca. 0.8-1.0 Sek.

Anhang B: Yogapositionen¹⁰⁶



Abbildung 5: Sitz
(Sukhasana)



Abbildung 6: Kind
(Balasana)



Abbildung 7: Berg
(Tadasana)



Abbildung 8: Stehende Vorbeuge
(Uttanasana)



Abbildung 9: Herabschauender Hund
(Adho Mukha Shvanasana)



Abbildung 10: Dreibeiniger Hund
(Eka Pada Adho Mukha
Shvanasana)

¹⁰⁶ Ich danke Anke Stadler und Selina Krämer für das Bereitstellen der Bilder.



Abbildung 11: Brett



**Abbildung 12: Tiefer Stütz
(Chaturanga)**



**Abbildung 13: Kobra
(Bhujangasana)**



**Abbildung 14: Heraufschauender Hund
(Urdhva Mukha Shvan.)**



Abbildung 15: Tiefer Ausfallschritt



**Abbildung 16: Stuhl
(Utkatasana)**



**Abbildung 17: Hoher Ausfallschritt
(Vhirabadhrasana I)**



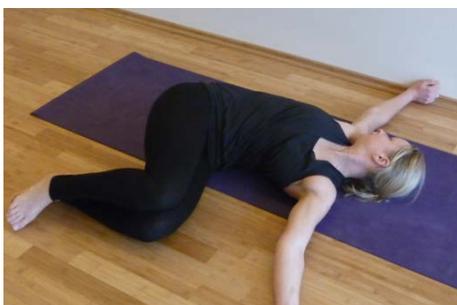
**Abbildung 18: Krieger II
(Vhirabadhrasana II)**



**Abbildung 19: Seitlicher Winkel
(Uttitha Parshvakonasana)**



**Abbildung 20: Gedrehter Winkel
(Parivritta Parshvakon.)**



**Abbildung 21: Liegender Twist
(Jathara Parivartanasana)**



**Abbildung 22: Sitzende Vorbeuge
(Pashimottanasana)**

Anhang C: Transkript *Twists*

Twists

Herkunft: Privataufnahme

Aufnahmeort/-datum: Münster, 9. Mai 2014

Dauer der gesamten Aufnahme: 93:20 Minuten

Dauer des transkribierten Ausschnitts: 92:29(0:23-92:50)

Gesprächsteilnehmer/-innen:

L (Lehrerin Maja)

S1 (Schülerin Pia)

S2 (Schülerin Gusti)

S3 (Schülerin Lisa)

S4 (Schülerin Birte, ebenfalls Yogalehrerin)

Kurzbeschreibung:

Bei der Aufnahme handelt es sich um eine Yogastunde für fortgeschrittene Anfänger und Fortgeschrittene. Es sind insgesamt 14 Schülerinnen und eine Yogalehrerin anwesend.

Langbeschreibung:

Das Thema der aufgezeichneten Yogastunde sind Twists, d. h. Yogapositionen, bei denen die Wirbelsäule um die eigene Achse gedreht wird. Zu Beginn der Stunde begrüßt die Lehrerin (L) die Teilnehmer/-innen und erklärt, was sie für die bevorstehende Stunde vorbereitet hat. Sie erläutert u.a. die physischen und psychischen Auswirkungen der Übungen. Darauf folgt eine sehr ruhige Sequenz, in der L den Fokus auf die Atmung legt. Anschließend führt sie die Schülerinnen durch verschiedene Yogapositionen (Uttanasana, Utkatasana, Down Dog etc.), die dynamisch miteinander verbunden sind. Am Ende der Yogastunde kommt es zu einer längeren Schweigephase. In dieser Zeit üben die Schüler/-innen *Shavasana*, die Schlussentspannung, bei der ein paar Minuten still auf den Rücken liegen. Die Stunde endet mit dem gemeinsam gesungenen „Om“ und einer Verabschiedungssequenz.

0001 L so=ich mach jetzt HIER auch ma zu;=
0002 ((L schließt die Fenster))
0003 =wir können zwischendurch ja hier auch einma
STOßlüften,
0004 das is halt wenn sobald man ANfängt;
0005 wird_es halt !ME!ga stickich.
0006 das hatten wir GRAde schon,
0007 (2.0)
0008 L pia is AUCh da:;=
0009 ALles klar,
0010 (-)
0011 T1 fühls_dich ja persönli[ch-]
0012 L [(xxx)] (schon_nach;)
0013 (--)
0014 L SEHR gut.=
0015 =dann FANGen wa an,
0016 die andern werden ja gleich !KOM!men?
0017 (-)
0018 T2 ja arbeitskollegen kommen ja !IM!mer zu spät.
0019 (1.3)
0020 L ich sach halli halLöchen?

0021 ich bin die MAja?
0022 und bin IMmer freitagmorgens hier;
0023 wenn_ich GLÜCK hab,
0024 auch ma MONTagsmorgens
0025 wenn_nich STÄNdich meine kInde krank sind,=ja;
0026 (-) so wie (.) jEde zweite WOche;
0027 (--)
0028 L ähm:: ja ich freu mich dass ihr DA seid?
0029 zu meiner freitagsstunde HEUte?
0030 (-)
0031 L HEUte hab_ich äh:m:;
0032 ((schnalzt))
0033 <<all> MIR was überlegt;=>
0034 also wir FLIEßen schon auch viel?
0035 <<all> aber wir ham auch> (-) positionen die wir
länger HALten,=
0036 =ich_hab auch ganz viele TWIS:TS dabei?
0037 [((Schülerin hustet))]
0038 L [(-) ähm::] weil ich FINde,
0039 ((Schülerin hustet))
0040 L das_sind so bewegungen die MACHen wa ja nich so
oft.
0041 und_ähm (.) wir bEUgen uns_ma zwar nach UNten um
was zu holen,=
0042 aber bei TWISTS find_ich-
0043 °h kann man auch die WIRkung die die auf den körper
hABen,
0044 äh (.) ganz toll SPÜren.
0045 es_is halt so dass !TWISTS!-
0046 (-) auf der körperlichen Ebene total REInigend
sind?
0047 (-)
0048 L ja man wringt so einma seine orGane aus,
0049 und atmet das dann nach oben aus,
0050 (-)
0051 L ähm: (-) das MERKT man auch?
0052 (-)
0053 L und ähm (.) von der Emotionalen seite;=
0054 =könnte mann jetzt sagen dass (.) TWISTS,
0055 so_n (.) NEUES bild auf ne vorhandene situation
geben.
0056 ich fin_das immer ganz (COOL)_weil;
0057 im twist is immer WICHTich,
0058 °h das EIne seite so stabil is?
0059 (-) un_die andere DREHT man.
0060 <<p> komplett.>
0061 °h und ICH-
0062 das kann man so_n bisschen überTRAGEN,=
0063 dass das was STEHT,
0064 das is das was immer DA is?
0065 aber wir drehen uns halt UM,
0066 und gucken uns die situation von_ner anderen
anderen AN?
0067 un man kann danach SEhen,
0068 man is_so geREInicht und erfrIscht,
0069 °h und SIEHT manche dinge;
0070 äh vielleicht gANz anders als man sie VOR
her gesehen hat.
0071 (1.5)

0072 L !DES!wegen;
0073 (-) beginnen wir mit einer kleinen meditation?
0074 (--)
0075 L und a:temÜbung?
0076 (3.4)
0077 L un_du setzt dich erst ma aufrecht HIN?
0078 (4.8)
0079 L von den SITZknochen aus;
0080 bis zur (-) krone des KOPfes,
0081 (1.5)
0082 kannst du so auf ne ganz naTÜRliche art und weise
nach oben wachsen,
0083 (4.0)
0084 L gar nich so verKRAMPFT sondern;
0085 (--) locker und geSCHMEIdich,
0086 (3.1)
0087 L und alles was dann an DIEsem;
0088 (-) geRÜST noch drAnhängt,
0089 (--)
0090 L DAS is:-
0091 relativ entSPANN:T;
0092 <<t> weil_es geHALten wird>-
0093 (1.9)
0094 L <<dim> vom REST des körpers.>
0095 (7.5)
0096 L und jetzt NIMMST du verbindung zu deinem körper und
deiner Atmung auf,
0097 (12.6)
0098 L und jetzt is FREItag-
0099 und es hat sich diese WOche;
0100 (-) wahrscheinlich schon_ne MENge Angestaut,
0101 (-)
0102 L un_du nutzt jetzt DEInen;
0103 (.) Atem?
0104 (1.2)
0105 L dass wenn du EINatmest;
0106 dir VORstellst;
0107 dass du von den FÜßen;
0108 über die BEIne;
0109 dein BEcken;
0110 °h und alles was da noch KOMMT?
0111 ALles-
0112 so AUFSaugst-
0113 (--)
0114 L was_sich die woche ANgestaut hat-
0115 (--)
0116 L und wenn du_s AU:Satmest-
0117 dann atmest du_es RAU:S und lässt es gehen.
0118 (6.0)
0119 L °h wenn es dir HILFT-
0120 kannst du dazu auch schon den ujJAYi nutzen;
0121 Oder;
0122 °h verstärkt AUSatmen;
0123 (--)
0124 L aber_dass du dir das GANZ klar-
0125 (---) VISualisierst.
0126 (-)
0127 L so als würdest du den ganzen (!SCH:NACK!)-
0128 (-) alle SACHen die du sAgen wolltest;=

0129 =und nich geSAGT hast;
 0130 (2.0)
 0131 ((Eine Schülerin räuspert sich))
 0132 (20.0)
 0133 L <<p> soDASS du->
 0134 STÜCK für stück;
 0135 für JEden;
 0136 (-) ((schnalzt))
 0137 in jedem atemzug etwas mehr LEICHTigkeit dann
 fühlst.
 0138 (19.3)
 0139 L un:d-
 0140 (--) vielleicht MERKST_du noch;
 0141 dass das bIs zu deinem SCHULtern einem das recht
 EInfach vorkommt?
 0142 (1.8)
 0143 L und wenn_du dann aber in den NACKen und-
 0144 SCHULterbereich;
 0145 und in den KOPF kommst?
 0146 dann wird das gAnz schön SCHWER.
 0147 (2.6)
 0148 L weil da der Atem nich mehr so gut HINKommt.
 0149 (20.6)
 0150 L un_wenn du auch DA:;
 0151 (1.4)
 0152 L so_n bisschen diesen inneren HAUSputz gemAcht hast;
 0153 (---)
 0154 L dann beGINN:ST du;=
 0155 =mit einer (.) !TIE!fen ujjayi atmung?
 0156 ((Schülerinnen atmen hörbar))
 0157 (7.0)
 0158 L lässt dein eigenes RAUSchen in dir entstehen?
 0159 (8.0)
 0160 L für die nächsten DREI minUten;
 0161 (1.1)
 0162 L gAnz beWUSST,
 0163 (2.0)
 0164 L so bewusst wie_s dir wahrSCHEINlich in den
 positiOnen,
 0165 (-) nich IMmer gelingt;
 0166 (53.6)
 0167 L du kannst (bis/bloß) (.) AN den punkt atmen?
 0168 (3.5)
 0169 L wo du merkst dass deine gedANKen;
 0170 (.) gar keine ROLle mehr spielen?
 0171 (2.5)
 0172 L (wo du) IN deinem Atem bIst?
 0173 (10.1)
 0174 L und_dann beginne lAngsam mit ujJAYi.
 0175 zu verBINden;
 0176 bewegung_un_Atem.
 0177 in der EINatmung;
 0178 die arme über die SEIte hinaus heben?=
 0179 =LASST ruhig die augen noch_n moment geschlOssen;=
 0180 =ausatmen TWISTe dich zur rechten seite;=
 0181 =Öffne die arme sanft,
 0182 °h zieh den rücken L:ANG,
 0183 (-) einatmen wieder Z:U:R mitte zurück nach oben;
 0184 °h au::s:A:tmen;

0185 zur anderen SEite;=
0186 =TWISTen,=
0187 =in_die LÄNge ziehen.
0188 (1.5)
0189 L tief EI::Na:tmen,
0190 und mach das I:N deinem tempo weiter,
0191 (2.6)
0192 L spür auch DA nochmal dir rei:nigende wi:rkung;
0193 indem du alles (-) [HOCHziehst?]]
0194 [((Musik beginnt))]
0195 (5.3)
0196 L ((räuspert sich))
0197 (1.4)
0198 L und wenn du AU:Satmest;=
0199 =dich so richtig ausWRINGST,
0200 du merks_schon die ERSTen-
0201 das_sind ganz_SANFte twists,
0202 die uns noch nich so EINquetschen;
0203 weil kein BEIN im weg ist;
0204 (6.0)
0205 L <<f> mach das noch zwei mal zu JE::der seite?>
0206 (9.5)
0207 L GA:NZ bewusst schon mal s-
0208 wie so_n !TANZ! bewegung und atem kOmbinieren,
0209 °h LÄNge und rAU:m schaffen;
0210 (-) und wenn du DA:NN wieder AUSatmest;
0211 noch MIT geschlossenen AUGen;
0212 über deine SCHIENbeine rollen;
0213 in den VIERfüßlerstAnd.
0214 (-) a::h;
0215 da: mIt dem blick nach UNTen,=
0216 LANGsam die augen Öffnen;
0217 (2.7)
0218 L bleib_bei der ujjayi Atmung.=
0219 lass diesen DRISHdi entstehen.=
0220 =diesen blick der nichts wirklich ANGuckt;=
0221 =der die achtsamkeit nach INNen gerichtet hast;
0222 (-) ↑halte den über die STUNde,
0223 (1.1)
0224 L herausforderung für die leute die am FEN:ster sind;
0225 <<:-)> h° wenn man dann im KRIEger steht.>
0226 (1.8)
0227 L bleib_bei TIE::fem ujjayi a:tmung?
0228 un_dann begi:nn auch hier ga:nz KLASSisch;=
0229 =IN der ei:natmung;=
0230 =den rücken wie so_ne HÄNgebrücke <<all> werden zu
lassen; >=
0231 =die brust zu ÖFFnen;
0232 °hh und im AU::Satmen den rü:cken run:d werden zu
lassen,=
0233 =den kopf LO::Szulassen.=
0234 =alles AUSzuatmen.
0235 °h öffne in der EI:Natmung leicht und frei?
0236 °h ausA::tmen;=
0237 =lass alles LO:S;=
0238 =den kopf nach UNTen.
0239 (--)
0240 L mm::;=
0241 mach das auch_n pAAr mal in deinem TEMpo?

0242 (1.6)
0243 L aa:::h.
0244 (4.7)
0245 L immer das ZIEL haben;
0246 altes rauszuSCHMEIßen;=
0247 =neues REINzulassen,
0248 (1.6)
0249 L in der nächsten ausatmung BLEI::bst du dann irgend
wann im vIERfüßlerstand;
0250 zieh den bauchnabel SAN:FT nach innen oben,
0251 °h Atmest ein=-
0252 =dein rechtes BEIN geht weit nach hinten und
zurück?
0253 °hh atmest AU::S_hier;
0254 SCHAFFST nochma spannung im bauch.
0255 EINatmen;
0256 linken arm dazU::?
0257 (--)
0258 L in so_ne ART-
0259 <<all> früher nannte man das> FAHne.
0260 (--)
0261 L <<all> was auch immer davon FAHne is;>
0262 °hh und schaff mehr LÄNge als höhe?
0263 (1.1)
0264 L pass auf dass deine LINke hüfte;
0265 gut stabiliSIERT wird,
0266 (1.4)
0267 L un_da nich IRgendwo-
0268 (--) wie beim BAUCHtanz schwebt;=
0269 =sonder LÄNge schaffen;=
0270 =dann atmest du EIN_hier;=
0271 =und mit der ausatmung bringst du knie und ellbogen
zuSA:Mmen.
0272 rolls_dich richtig EIN;
0273 °h EINatmen;=
0274 =NEU:e energie einatmen;=
0275 =L:ÄNge schaffen?
0276 AUSatmung,=
0277 werde ru:nd?=
0278 mach dich EN:G und klei:n.
0279 °h EI::Natmen,=
0280 =SCHAFFE länge;
0281 °h AU:::Sa::tmen:,
0282 (--)
0283 L noch einmal EINatmen;
0284 länge und platz SCHAFFen?
0285 und im ausatmen ers_ma NU::R die hand zum boden
bringen?=
0286 den recht fuß so nach AUßen setzen?
0287 und_du atmest EIN und dein rechter arm geht_dann
nach oben?
0288 und im AUSatmen TAUCHST du durch;
0289 in den er:sten etwas TIEferen twist hIEr;
0290 (6.8)
0291 L a:::h.
0292 schaff mach dir RAUM zum a::tmen;
0293 GANZ sanft;
0294 LEICHT und frei;
0295 und <<f> spÜR diese stArke BASIS> die du hast;=

0296 <<all> in deinen BEInen (drin);
0297 das is jetzt dein geRÜST,>
0298 °h und oben bist du ge!SCHMEI!dich.
0299 (--)
0300 atmest nochmal TIEF ein,=
0301 =der rechte arm kommt nochmal nach Oben?
0302 schau ihm HINterher,=
0303 =achtung AUSatmung;
0304 fü:hr ihn nochmal UNTen durch;
0305 (wieder ein/wie deinen)_nächsten TWIST.
0306 °h nochmal tief EINatmen?=
0307 =komm wieder zurück nach Oben?=
0308 =füll die LUNgen mit luft;=
0309 °h ausA::tmen;=
0310 e=in letztes ma TIE:F unten durch-
0311 durch dieses NAdelöhr.
0312 ha:h.
0313 nochma tief EI:Natmen ↑hier?=
0314 schau dem arm ein bisschen hinterHER?
0315 AUSatmend setz die hand zum BODen und den fuß
zurück in die AUsgangsposition.
0316 °h EINatmen linkes bei:n geht zurÜck?
0317 °h AU:Satmen zieh den bauchnabel nach innen Oben;
0318 GANZ_sanft,
0319 einA::tmen,=
0320 =rechter ARM geht dazu,
0321 hallo ich <<:-> bin RICHTich wieder;>
0322 °hh AUSatmen-
0323 BLEIB ers_ma hier;
0324 (2.8)
0325 L versuch dich !AUS! den schultern rAUszudrücken;=
0326 PLATZ im nAcken zu schaffen.
0327 (--)
0328 L L:ÄNge,
0329 (---)
0330 L un_dann holst du (xxx xxx) EINatmend die l:Uft hier
und-=
0331 =und AU:Satmend bringst du knie und ellbogen
aneinAnder.=
0332 =machs_dich rIchtich schön RUND,
0333 °h EI:na:tmen LÄNge?
0334 °h au::sA::tmen;
0335 we::rde RUND.
0336 (--)
0337 L EI:Natmen;
0338 schaff PL:ATZ und raum?
0339 au::sA::tmen;=
0340 =noch EINmal.
0341 (--)
0342 L EI:Na:tmen;=
0343 werde nochma LA::NG?=
0344 =und im AU::satmen den rechten arm zum boden SINKen
lassen?=
0345 =das linke bein so ne:ben dir AU:Fstellen,
0346 (-)
0347 L un_dann A::tmest du ein;=
0348 und dein linker arm geht nach Oben?
0349 °h und im AU:Sa:tmen bringst du den arm durch;=
0350 (und genießt) den ERSten twist?

0351 (---)
0352 L kannst ma GÜcken beim nAchbarn;
0353 was_so die FÜße machen;
0354 (---)
0355 L un_dann wieder den DRISHdi bitte.
0356 (3.0)
0357 L a:h;=
0358 =und A:tme dich hier einmal tIEf in den twist.
0359 und erst DANN atmest du ein=
0360 =und dein linker arm geht nach Oben?=
0361 =und_du SCHAUST im hinterher-
0362 °h und im AU:Satmen tauchst du wieder tIEf;=
0363 =a::h.
0364 (---)
0365 L machst dich ganz SAU:ber von innen;
0366 du atmest EI:N,=
0367 =werde L:A:::NG und groß,
0368 °h AU::Satmen;=
0369 =genÜsslich abTAU:chen.=
0370 m::h.
0371 °h nochmal TIE::F ein.
0372 A:tme;
0373 STRE::CK dich;
0374 la::NG?=
0375 und im AU:Satmen nur die hand zum <<all> boden
setzen;>=
0376 (gewinkeltes) KNIE wieder zum boden bringen.
0377 in den !VIER!füßlerstand.
0378 (---)
0379 L °h Atme ein hier?
0380 ausA:tmen;=
0381 setz die zehenspitzen UNter?
0382 komm das ERSte mal in den hund <<dim> der nach
unten schaut.>
0383 (2.8)
0384 L ah;
0385 und hier is FREAKstyle angesagt.
0386 schaut mal was ihr BRAU:CHT <<p> im_hund.>
0387 (---)
0388 L manchmal muss man so_n bisschen FAHRrad fahren;
0389 (1.7)
0390 L manchmal muss man (-) einfach mit_m POpo kreisen,
0391 (-)
0392 L hAlte den ujJAYi;
0393 schau und kombiNIERE bewEegung und Atem ganz
sElbstständig.
0394 GUCK ma;
0395 o:h;
0396 (3.3)
0397 L () einfach ma erKENnen,
0398 dass jetzt noch nich so der moME::Nt is;
0399 so ganz die ferse zum BODen zu bringen,
0400 vielleicht aber auch !DOCH!.
0401 (---)
0402 L schaffe l:Än:ge in deinem RÜcken;
0403 rAU:m in deinen SCHULter;
0404 (1.5)
0405 L a:::h.
0406 (-)

0407 L und mit_m Einatmen FLIEßT du dann nach vorne in
 das brE:tt,
 0408 und AU:Satmen;=
 0409 knie brust kinn zum BO:den.
 0410 sodass der po: noch Über den boden schweBt.
 0411 und_im Einatmen rollst du dich in die KObra;
 0412 machst_deine schulter FREI,
 0413 °h ausA::tmen;=
 0414 =die stirn wieder zum BODen;
 0415 °h über die fersen ZURück in den hund der nach
 Unten schaut.
 0416 (2.4)
 0417 a::h;=
 0418 du FLIEßT noch einma;=
 0419 =atmest EIN,
 0420 fließt in das BRETT,
 0421 ausA:tmen;
 0422 KNIE brust kinn zum boden.
 0423 (-)
 0424 L EI:Natmen,=
 0425 =ROLL dich in die sanfte kobra?
 0426 au:sA::tmen;
 0427 ZURück <<dim> in den hund der nach Unten schaut.
 0428 (2.5)
 0429 L ein LETZtes ma fließt du Einatmend nach vOrne,
 0430 ACHtung;=
 0431 =ausatmend immer noch knIE brust kinn zum BO:den,
 0432 un_dann bleibst du HIER mit knie brust kinn.
 0433 un_dann FASST du deine hÄnde hinter deinem rÜcken
 zusAmmen;
 0434 und ZIEHST in dieser position;=
 0435 =°h man nennt es PRAYing snake,
 0436 ich hoffe es is für den BUsen in ordnung,
 0437 manchmal is es ganz (UNabhängig)-
 0438 (1.3)
 0439 L und a:tme !HIER!;
 0440 ganz UNgewohnte sEltsame situation,
 0441 aber du atmest WEIter;
 0442 (2.2)
 0443 L und irgendwann macht_es vielleicht SPAß,
 0444 (--)
 0445 L wenn du AU:Satmest;=
 0446 =setzt du die hÄnde wieder unter die SCHULtern,
 0447 wenn du einatmest in die KObra;
 0448 un_dann bleibst du DA?
 0449 fasst die hÄnde HINter deinem rÜcken zusammen?
 0450 kommst in deine SANfte kobra;
 0451 gib NICH zu viel druck.
 0452 du Atmest leicht und frei.
 0453 (1.0)
 0454 L m::h.
 0455 (1.5)
 0456 L schaff_WÄRme und lÄ:nge in deinem rÜcken?
 0457 (--)
 0458 L und wenn du AUSatmest;=
 0459 =setzt setzt du die hÄnde wieder unter die
 SCHULtern?=
 0460 =schiebst_sich ZURück?
 0461 in den hund der nach UNTen schaut.

0462 (---)
 0463 L ha:h_un_da BLEI:BST du für einen moment.
 0464 (3.2)
 0465 L GUCKST ma;
 0466 ob du was mit der wÄ:rme anfangen kannst die in
 deinem RÜcken entstAnden is;
 0467 ob dein na:cken sich n bisschen beFREIT hat;
 0468 von zu beGINN,
 0469 (4.7)
 0470 L un_dann Atmest du ein,
 0471 dein rechtes bein geht wie durch WASSer;
 0472 die ganze einatmung lang nach Oben?
 0473 ausA::tmen;=
 0474 =setzt den FUß nach vOrne;=
 0475 =zwischen deinen HÄNden.
 0476 (---)
 0477 L geNAU?=
 0478 =°h EINatmen;=
 0479 =dein RECHter arm geht nach Oben?=
 0480 =ich muss ma einma MACHen;=
 0481 =sonst weiß ich nich recht oder LINKS?
 0482 ha HA.
 0483 °h <<:-)> AUSatmen,
 0484 ZU:rück in den hund unten schau:t.>
 0485 (---)
 0486 L ha: geSCHAFFT.
 0487 (.) EINatmen;
 0488 <<:-)> linkes bein geht Oben?
 0489 au:sA::tmen;=
 0490 =setz den fuß zwischen HÄNde.
 0491 (1.3)
 0492 L EI:Natmen;=
 0493 linker arm kommt nach ↑Oben;
 0494 schau hinterHER,=
 0495 =FREU dich;
 0496 AUSatmen;
 0497 ZURück in den hund der nach Unten schaut.
 0498 (--)
 0499 L EI:natmend fließ in das BRETT?
 0500 (--)
 0501 L AUSatmen;
 0502 komm jetz geSTRECKT zum bOden <<all> wenn dir
 danach is.>
 0503 KNIE sind immer super.
 0504 (1.1)
 0505 EI:n atmend rOll dich in die KObra;
 0506 AUSatmen;=
 0507 di!REKT!,
 0508 oder über die FERsen zurück in den hund der unten
 schaut.
 0509 (--)
 0510 L a:tme EIN?
 0511 rechtes bein geht HOCH?
 0512 wie durch WASSer;
 0513 AUSa:tmen;=
 0514 =bauchnabel nach INNen;=
 0515 =setz den fuß nach VORne;=
 0516 =schau nach HINTen;
 0517 (-) EINatmen;=

0518 =rechter ARM kommt nach Oben;=
 0519 =die hüfte will die nach UNTen;
 0520 °h ausA::tmen;=
 0521 die (hand/händ) wieder zuRÜCK,
 0522 und zUrück down DO:G;
 0523 (1.4)
 0524 L A:tme ein?=
 0525 =linkes bein nach Oben?
 0526 (--)
 0527 L au:sA:tmen;=
 0528 setz den fuß zwischen die HÄNde.
 0529 (--)
 0530 L EI:Nnatmen--=
 0531 =lin:ke hand nach Oben?
 0532 au::aA::tmen;=
 0533 =hand wieder TIEF setzen;
 0534 =zUrück in down DO:::G.
 0535 (---)
 0536 L FLIEße nochmal einatmend In das brEtt;
 0537 AUSatmen;
 0538 KRAFTvoll mit knIE:-
 0539 (.) <<all> knie brust KINN-
 0540 wie auch IMmer;>
 0541 atme EI:N,=
 0542 KObra.
 0543 a:tme AU::S;
 0544 down DO:::G.
 0545 ((macht ein wieherndes Geräusch))
 0546 (---)
 0547 L BLEIB nochma hier?
 0548 (1.8)
 0549 L un_dann SCHAU::: zwischen deine hÄnde?
 0550 BEUge die beine,=
 0551 =atme EIN,
 0552 ohne zu atmen Z:WEI schritte?
 0553 in den LANGen rÜcken?
 0554 (-)
 0555 ausA::tmen in uttanasana;=
 0556 wir bleiben für einen moment_HIER;
 0557 (1.7)
 0558 L u:hO:::h;
 0559 hier ruhig einma SEUFzen;=
 0560 =mit den lip(.)pen (KRACH) machen,
 0561 (-)
 0562 HA:::,=
 0563 das gesich entGLEIsen lassen;
 0564 (-)
 0565 L euch befrEI:en von allem noch DRIN hängt;
 0566 (-)
 0567 L es muss !RAUS!;
 0568 es muss RAUS,
 0569 es muss RAU:S?
 0570 (---)
 0571 L und im EI::natmen R::OLLST du dich nach (Oben).
 0572 (1.9)
 0573 L nimmst die arme Über die seite raus;
 0574 IRgendwann wenn der moment gekOmmen is;=
 0575 und im AUSatmen_in ta:::DAsana.
 0576 (---)

0577 L halte einen moment HIER?
0578 (1.6)
0579 L gib dir nochma auf den (!LIN!ken)-
0580 auf dich ACHT zu geben,
0581 (---)
0582 L deinen A:tem zu hAlten,
0583 (-)
0584 L was immer da auch KOMMT.
0585 (--)
0586 L du atmest EIN-
0587 gehst in UTkatasana?
0588 in_die TIEfe beuge?=
0589 =ACHtung;=
0590 AU:Satmen;
0591 einmal kurz zur RECHten seiten twisten?
0592 EI:natmen,
0593 utkatAsana?
0594 (-)
0595 L AUSatmen zur andern seite twIsten?=
0596 nur kurz halLO: sagen.
0597 (-)
0598 L EINatmen-
0599 UTkatasana?
0600 AUStmen,
0601 !U::!tanasana.=
0602 tiefe VORbeuge.
0603 EINatmen,
0604 der rücken wird nochma !LANG!?
0605 AUStmen;=
0606 =setz BEIde auf;
0607 und geh zurück Über chaturanga auf den bOden.
0608 (---)
0609 L (ELL:bo)-
0610 EI:Natmend roll dich hOch?
0611 (--)
0612 L AUSatmen,=
0613 =zUrück in DOWN do:::g-
0614 EI:Natmen-
0615 rechtes bein nach Oben?
0616 AUSatmend setz den fuß nach VORN;
0617 (-)
0618 EI:Natmen;
0619 rechter ARM kommt nach oben?
0620 au:sA:tmen;=
0621 =in DO:::WN dog;
0622 (---)
0623 L EI:Natmen,=
0624 LINKes bein;
0625 hoch?
0626 (-)
0627 L ausAT--=
0628 setz den fuß nach !VORN!;
0629 (-)
0630 L EI:Natmen,
0631 LIN:ker arm nach Oben?
0632 schau da !HIN:!?
0633 aus A:Tmen,=
0634 zUrück in DO:::WN do:::g.
0635 (-)

0636 L EI:::n beuge die BEIne?
0637 schau nach VORN?
0638 vielmehr (XXX xxx) und zwei schritte,
0639 oder kleinen HOPser nach vOrne;
0640 ausA:::tmen_u::tanAsana.
0641 (--)
0642 L ei:natmen U:Tkatasana?
0643 einmal noch beine BEUgen,=
0644 =blick nach VORN?
0645 ausA:Tmen;
0646 ta:::DAsana.
0647 (-)
0648 L a:tme_nochma TIEF ein;=
0649 =UTkatAana?
0650 (--)
0651 L AUSatmen,=
0652 sanfter twist zur rechten SEite.
0653 (-)
0654 L EI:N-
0655 U:tkatAsana?
0656 (--)
0657 L au::s_sanfter twist zur !LIN!ken seite;=
0658 drück die knie zuSAMmen.
0659 (-)
0660 L EI::N-
0661 U:TkatAsane,
0662 (-)
0663 L AU:::S-
0664 U::tanAsana.
0665 (---)
0666 L EI:N,=
0667 =langer RÜcken,=
0668 =oder !TISCH!=
0669 wie auch IMmer,
0670 ausA:Tmen;=
0671 =dein weg zurück zum chattur!RAN!ga.
0672 und zum BODen.
0673 (1.2)
0674 L EI:Natmen,=
0675 =ROLL dich dann_nach Oben;
0676 AU:sA::Tmen;=
0677 =in DO:::WN do:g.
0678 (---)
0679 L im_einatmen geht_dein rEchtes bein Oben?
0680 kontrolliert AUSatmen;=
0681 setze den fuß nach vOrn zwischen die HÄNde;
0682 geNAU.
0683 mit HILfe gern.
0684 °h EINatmen;=
0685 rechter arm geht nach Oben;
0686 du schaust da !HIN!?
0687 °h AUSatmen;
0688 zurück in den HUND der nach unten schaut;
0689 (--)
0690 L EI::N;=
0691 =LINKes bein <<p> heben.>
0692 (-)
0693 L AU::S;
0694 setz den fuß nach VORN?

0695 °h EI:N,=
0696 linker arm kommt nach Oben;
0697 m::h_und AU:S-
0698 zurück a::dho MUKha.
0699 (---)
0700 L einatmen beuge die BEIne,
0701 schau nach V:ORN,
0702 un_dann !HOPS! oder gE:h-
0703 (-) in LANGen rücken;=
0704 =un_dann im AU::Satmen in utanAsana.
0705 (-)
0706 L °h EI:Natmen,=
0707 =UTkatAsana?
0708 (--)
0709 L AU::Sa:tmen;
0710 tA:::DAsana,=
0711 =noch EINmal flIEßen wir;
0712 EINatmen;
0713 U::TkatAsana-
0714 AUSatmen;=
0715 =DRÜCK die knie zusammen,=
0716 =die FERsen;
0717 twist zu rechten SEite;
0718 °h EINatmen-
0719 U:TkatAsana-
0720 AU:Satmen;=
0721 =ei:nmal zu LINKen seite.
0722 (--)
0723 L EI:Natmen,=
0724 =U::TkatAsana,
0725 AU:Satmen;=
0726 =verNEI::ge dich?=
0727 =brille_geFÄHRlich,=
0728 =utanAsana.
0729 (--)
0730 L ((schmatzt))
0731 EINatmen,
0732 rücken no_ma LANG,
0733 schau nach VORN?
0734 °h ausA:Tmen;=
0735 die hände ABsetzen;
0736 geh deinen weg ZURück;
0737 (-) Z:UM boden.
0738 (---)
0739 L EINatmen;
0740 R:OLL dich?
0741 nach Oben,=
0742 die schUltern weg von OHren?
0743 ausA:Tmen;=
0744 drück dich ZURück in den hund der nach Unten
schaut.
0745 (-)
0746 L EI:Natmen-
0747 rechtes bein geht nach Oben?
0748 °h AUSatmen;=
0749 =setz den fuß daHIN.
0750 EI:Natmen;=
0751 rechter arm !GLEI:!!tet nach oben,=
0752 <<h> so_n bisschen TÄN:zerisch;>=

0753 =AU:Satmen;=
0754 wIEder zurück in [DO:WN dog.]
0755 [((schweres Atmen einer Schülerin ist hörbar))]
0756 (-)
0757 L geNIE:ße das;=
0758 =EINatmen;=
0759 =LINKes bein <<p> nach oben.>
0760 °h AU:Satmen,=
0761 =<<h> setz den fuß daHIN;>
0762 °h EI:Natmen,=
0763 =m:h_hm_hm::?
0764 °h AU:Satmen;=
0765 ZURück in den hund der nacht Unten schaut.
0766 (-)
0767 L EI:natmen,=
0768 BEU:ge die beine;=
0769 =schau nach VORN?
0770 (-)
0771 L und_dann GE::H oder ho::pf-
0772 wie auch IMmer,
0773 und_dann AU:Satmen genÜsslich in U:::tanaAsana.
0774 (-)
0775 L EINatmen;=
0776 =UTkatAsana.
0777 BEUG dich †tief;
0778 °h AU:Satmen;=
0779 =TA::dAsana-=
0780 =moMENT inne halten-=
0781 =atem SÜchen.
0782 (---)
0783 ((Atemgeräusche))
0784 L hm::::.
0785 (2.9)
0786 L °hh <<ausatmend> ha::.>
0787 (2.1)
0788 L finde nochma die !GLEICH!mäßige tIEfe ujjayi
atmung,=
0789 =die so ganz natÜrlich kommt wie ne WELle.
0790 (--)
0791 L nich so viel ZWANG darEIN setzen.
0792 (4.2)
0793 L und sei dir geWISS-
0794 <<all> alles was wir heute für unsere REInigung
tun;>=
0795 =der uJJAYi?
0796 (-) trägt sein (-) WEIteres dazu bei;=
0797 =indem wir die stimmritze verENgen,
0798 (-) erzeugen wir so_n kleinen UNTERdruck;
0799 IN den bronchen;=
0800 IN den lungen?
0801 (-)
0802 L das heißt die ÖFFnen sich?=
0803 =<<all> un_du KANNST->
0804 (-) viel mehr RAUSatmen,
0805 (-) als in einer norMAlen atmung.
0806 (1.8)
0807 L du ÖFFnest deine augen wieder;=
0808 SCHLIEßT ma wirklich deine beine und deine knie,
0809 (---)

0810 un_dann setzt du dich ma TIEF in UtkatAsana?=
 0811 und BLEIBST erst ma da,
 0812 (4.1)
 0813 und so Unterschiedlich wie unsere RÜcken sind;=
 0814 =so Unterschiedlich sieht <<dim> nämlich auch
 utkatASana aus.>
 0815 ((Atemgeräusche der Schülerinnen, 3.8))
 0816 L verSUche deine natÜrliche wirbelsäu(.)lenhaltung zu
 halten.
 0817 manchmal beDEUTet das-
 0818 (-) <<dim> DASS wir;
 0819 ((geht zu einer Schülerin und korrigiert sie, 0.8))
 0820 <<flüsternd zu einer Schülerin> BISSchen_noch-
 0821 die SCHULtern;
 0822 ja;>
 0823 ((entfernt sich wieder von der Schülerin))
 0824 bedeutet das dass wir_n bisschen aus der position
 wieder RAUS kommen müssen?
 0825 (.) um zu SEhen,
 0826 dass wir trotzdem noch so_n GANZ leicht_unseres
 natÜrliches hohlkreuz <<dim> halten können.>
 0827 ((Atemgeräusche, 2.2))
 0828 L <<h> geNAU;=ja?>
 0829 ((Atemgeräusche, 3.3))
 0830 L a::h_und_DA:NN?
 0831 <<all> geNÜSSlich;=
 0832 moMENT=-
 0833 müssen erst alle EINatmen,=>
 0834 un_das ist beFREIung;=
 0835 =atme AUS?
 0836 =geh in U::tanASana-
 0837 boar;
 0838 (-)
 0839 L DAS tut gut.
 0840 ((schnieft))
 0841 <<aushauchend> a:::h.>
 0842 (1.8)
 0843 L lasst ma alles LOS?
 0844 (6.1)
 0845 L wir bauen jetzt ma UtkatAsana nochma von UNTen auf;
 0846 du BEU::GST deine beine?=
 0847 =richtest dich GRAde auf?=
 0848 =ACHTung,=
 0849 =AUSatmen;=
 0850 =die hände in NAMaste:?
 0851 und_du twistest zur RECHten seite.
 0852 ((Atemgeräusche, 3.1))
 0853 L und gUck ma ob deine KNIE auf einer höhe sind.
 0854 und ob die zuSAMmengedrückt sind;=
 0855 das is ers_ma DAS (wov:on ich sage);
 0856 das is die BASIS.
 0857 (--)
 0858 L <<stark akzentuiert> wir können nur twisten> wenn
 wir einen FIXpunkt haben.
 0859 (1.8)
 0860 L sonst hebt sich der twi:st wieder IN sich auf,
 0861 indem wir irgendwie AUSweichen.
 0862 (1.4)
 0863 L der körper is da gar nich DUMM;

0864 der weiß dass das ANstrengend is?
0865 (5.3)
0866 L SEHR schön.
0867 ((Atemgeräusche, 2.3))
0868 L EI:Natmen;=
0869 =komm wieder zurück in U:::TkatAsana,=
0870 AUSatmen,=
0871 =in U:::tanAsana.
0872 °h EI:Natmen,=
0873 =der rücken wird GRA:de,
0874 und_im au:satmen GEHST_du zurück,=
0875 zwei SCHRI:Tte-
0876 kommst <<gedehnt> in dein chattuRANGa.>
0877 (1.7)
0878 ja;
0879 EINatmen;=
0880 =roll dich nach Oben?
0881 AUSatmen-
0882 ZURück in den hund der nach Unten schaut.
0883 (2.3)
0884 L aHA;
0885 ATme ein;
0886 RECHtes bein geht nach oben?
0887 ausA:Tmen;=
0888 =setz_es nach VORN.
0889 (-)
0890 L EI:Nnatmen-=
0891 =rechter ARM kommt nach Oben;
0892 ausA::Tmen,=
0893 =in_den hund der UNTen schaut.
0894 (-)
0895 L ha;
0896 EI:natmen LINKS nach <<undeutlich> oben;=
0897 =↑GL:Eite nach oben;
0898 AUSatmen;=
0899 °h heb dich kontrollLIERT in der ausatmung.
0900 EI:n: LINKS nach oben?
0901 (-)
0902 L und AU:S wieder in den hund der Unten schaut;
0903 (1.1)
0904 EI:Natmen,=
0905 =rECHtes geht nach Oben?
0906 (-)
0907 L ACHtung;
0908 AUSatmen,
0909 setz den fuß nach VORN;
0910 (--)
0911 L EI:natmen,=
0912 =arme nur hoher AUSfallschritt;=
0913 =richte dich NACH oben auf;
0914 mh: und_im AUSatmen_in: den krieger ZWEI
öffnen.=<<pp> genau.>
0915 (-)
0916 L <<dim> ZUM ausgang.>
0917 öh (.) DAhin;
0918 zum FENSter.
0919 ((kichert))
0920 (--)
0921 L <<:-)> und BLEIbe hier.>

0922 ((Atemgeräusche, 10.2))
 0923 L un_das was für TWISTS gilt,=
 0924 =das gilt manchmal auch für die STANDhaltungen;=
 0925 =du brauchst einen FIXpunkt unten;=
 0926 =das sind deine BEIne,
 0927 (--)
 0928 L <<flüsternd zu einer Schülerin> lass hier oben
 noch etwas (XXX xxx),>
 0929 ((Atemgeräusche, 1.9))
 0930 L <<flüsternd zur selben Schülerin> SEHR schön.>
 0931 ((Atemgeräusche, 0.8))
 0932 die dir den fixpunkt GEBen;
 0933 vorderes bein TIEF gebeugt;
 0934 hinten die fußaußenkante REINdrücken;
 0935 du ZIE:HST den atem da durch;
 0936 °h und_im AU:satmen bist du oben ganz LEIcht und
 FREI in deinem Oberkörper.
 0937 ((Atemgeräusche, 5.7))
 0938 A:Tme ein;=
 0939 =ÖFne sich ma in den frIE:dvollen krIE:ger==
 0940 =mh: und (.) BLICK mal nach UNTen dabei.
 0941 blick ma nach UNTen.
 0942 nach hInten Unten;
 0943 (--)
 0944 L <<seufzend> ho:.>
 0945 ((Atemgeräusche, 6.0))
 0946 L wann immer wir auch unsern (.) BLick in bestehenden
 situationen einfach mal ändern?
 0947 (-) da sieht das ganze schon ganz ANders aus.
 0948 (-)
 0949 L und meistens fühlt es sich auch ganz anders AN,
 0950 (1.5)
 0951 L vielleicht merkst du (das/es) HIER erst ma (den)
 körper;=
 0952 =<<all> (denkst) dass du merkst->
 0953 <<stilisiert> oa mein NACKen;=
 0954 =(COOL_ST;)
 0955 ((Atemgeräusche, 3.1))
 0956 L eina::tMEN?
 0957 schau wieder nach V:ORN?=
 0958 =strecke beide BEIne?
 0959 °h AUSatmen-
 0960 SCHIEB deine linke hüfte zurück,
 0961 elonGIER dich über dein vorderes bein==
 0962 und komm dann in trikonASana.
 0963 ((Atemgeräusche, 1.5))
 0964 L <<flüsternd> ja->
 0965 ((Atemgeräusche, 4.6))
 0966 L gib ACHTSamkeit in deinen körper,
 0967 hör zu was dein nacken dir SAGT?
 0968 (--)
 0969 L sagt_der schau nach Oben;
 0970 schau nach VORN?
 0971 (--)
 0972 L schau nach UNTen;
 0973 ((Atemgeräusche, 8.4))
 0974 L und v:erSUCH eine position zu kreIERen indem du das
 gef:ühl hast,=
 0975 dass dein atem <<akzentuiert> !DURCH! den ganzen

körper> gehen kann.

0976 (1.1)

0977 ((Atemgeräusche, 1.9))

0978 L <<all> das_bedeutet_dass deine> enerGIEbahnen da
auch frei sind;=

0979 du a:tmetest nochmal EIN hier,

0980 und wenn DANN deine ausatmung kommst;=

0981 BEU:GST du dein vorderes bein TIEF?

0982 setzt die rechte hand nach INNen,

0983 äh neben deinen FUß und bist im-

0984 (-) PARSvakonasana;

0985 ((Atemgeräusche, 2.1))

0986 L nimm deine hüfte mit TIEF auf diese wunderbare
REIse.

0987 ((Atemgeräusche, 12.8))

0988 L a:tme in diese krAft hiNEIN.

0989 und_DANN atmest du ein;

0990 du DRÜCKST in beide beine;

0991 kreist_deine arme ZURück in den friedvollen
krieger?=
=°h und im au:satmen nimmst du ABSchied;=
=gehst diREKT in das chaturanga,
Über das brett nach UNTen.
0995 (-)
0996 sehr sehr SCHÖ:N.
0997 a:tme EIN,=
=öffne dich in die KObra-
0999 a:tme AU:S-=
1000 ZURück in do:::wn do:::g.
1001 (---)
1002 L wo:::w;
1003 EI:Natmen,=
1004 =BEUge die beine;=
1005 =schau nach VORN?
1006 un_dann gEh oder HOPS-
1007 WOnach dir is-
1008 und im AU:satmen wirst du lang in U:::tanasana.
1009 (-)
1010 L EINatmen;
1011 !U:T!katasana.
1012 (Atemgeräusche, 1.3)

1013 L AUSatmen,
1014 TA:::dasana.
1015 (--)
1016 L A:tme ein;
1017 in U:Tkatasana,
1018 °h drück deine KNIE und deine fersen aneinander,=
1019 =wenn_du DEInen platz <<all> wieder gefunden hast;>
1020 un_dann twIstest du zur LINKen seite.
1021 (1.6)

1022 L lass dir dafür ruhich ZEIT.
1023 (---)

1024 L <<all> also_s MUSS nich;>
1025 <<all> einatmen> (.) und <<gepresst> !AUS!atmen>
(xxx xxx).
1026 (-)

1027 L <<all> sondern du kannst hier wirklich> EINnatmen
!LÄN!ge?=
1028 =knie zuSAMmen,

1029 AUSatmen vielleicht ein !STÜCK!;
1030 °h und MANCHmal geht das auch erst-
1031 dass man so nach_m vierten fünften mal merkt so
BOAR;
1032 jetzt kann ich meinen oberarm verHaken.
1033 ((Atemgeräusche, 13.0))
1034 L und manchmal versteht man auch erst JETZT was ich
meine;=
1035 =das hat ne REInigende wirkung;=
1036 =geDREHT-
1037 !SCH:WIT!zend;
1038 ATmend;=
1039 =ganz bei SICH,
1040 (1.0)
1041 L wo::w;
1042 ATme ein,=
1043 =zurück in U:Tkatasana-
1044 (-)
1045 L A:::USatmen;=
1046 =jetz genie:ßt du U::tanasana;
1047 (--)
1048 L <<seufzend> o:h.>
1049 EINatmen;=
1050 =mach den rücken L:A:::NG;
1051 ausATmen;=
1052 =ZURück;
1053 <<in die hände klatschend> setz die hände AU:F?
1054 (-)
1055 L Über chattunranga;
1056 ((Stöhnen und Atmen der Schüler/-innen ist hörbar))
1057 L atme EIN,
1058 roll dich nach OBen?
1059 °h atme AU:::S;=
1060 =die stirn ers_wieder stück BODen;=
1061 =und_dann in DOWN dog;
1062 (1.7)
1063 L EINatmen,
1064 LINKes bein geht nach Oben?
1065 (-) AUSatmen;=
1066 =setz den fuß daHIN;
1067 (--)
1068 L ACHtung,=
1069 =einatmen nur linker ARM nach oben?=
1070 =in den SANFten twist,
1071 AUSatmen,=
1072 ZURück in den hund der Unten schaut.
1073 (1.3)
1074 L EI:Natmen,=
1075 =RECHtes bein <<p> (hoch).>
1076 (--)
1077 L AU:Satmen,=
1078 =setz den fuß (nach) V:ORN;
1079 (--)
1080 L EI:Natmen,
1081 sa:::nft in den TWIST?
1082 (--)
1083 L =AU:Satmen,=
1084 <<h> ZURück in down dog?>
1085 (1.1)

1086 L nochma EINatmen LINKes bein nach oben?
1087 (--)
1088 L ausatmend setz den fuß daHIN?
1089 (---)
1090 L EI:atmen-
1091 geleite HO:CH in den hohen au:sfallschritt-
1092 AU:Satmen;=
1093 öffne_in krieger ZWEI.
1094 (3.1)
1095 ((Atemgeräusche, 9.3))
1096 L und nimm nochma mit auf den weg dass diese
!Ü!bergänge von den positionen;
1097 °h fast genauso WICHTich sind;
1098 °h wie die positionen an SICH.
1099 (--)
1100 L dass du WIRKlich <<all> wenn du sagst->
1101 !ÖFF!ne in krieger zwEI;
1102 <<all,p> dass du_s wirklich tust;>
1103 ÖFFn_ich;
1104 ÖFFne meine brust;=
1105 =ich ÖFFne meine hüfte,
1106 °h ich ÖFFne meine arme,
1107 ((Atemgeräusche, 5.4))
1108 L und zu jEdem zEItpunkt der bewegung entSTEH-
1109 ist ja der Atemzug !DA!;
1110 (-)
1111 L das heißt ALles is yoga;
1112 nich nur die position sondern auch der WECHsel
<<dim> der position.>
1113 ((Atemgeräusche, 2.1))
1114 <<akzentuiert> desWEgen;
1115 ganz bewusst jetzt EINatem;
1116 und die bewegung AUSkosten.
1117 dich ZU:rücklehnen;
1118 in den friedvollen KRIEger.
1119 un_du schaust auch HIER mal nach hInten?>
1120 (2.7)
1121 L L::ÄNG mal;
1122 als würde jemand so_n bisschen an deinem oberen
dich nach HINTen ziehen,
1123 und gleichzeitig V:ORne eine tie:fe beugung
kreieren.
1124 ((Teilweise Atemgeräusche hörbar, 8.6))
1125 L <<seufzend> ha::;
1126 (2.7)
1127 L un_dein ujJAYi is für dich da;
1128 IN diesen anstrengenden positionen.
1129 ((Teilweise Atemgeräusche hörbar, 2.8))
1130 L un_dann atmest du ein HIE:R,=
1131 =und_im ausatmen streckst du beide BEIne;=
1132 =schiebst deine rechte hüfte nach HINTen;=
1133 =elon!GIERST! dich;
1134 °h N:UTZ diesen übergang;=
1135 !Ü!ber dein vorderes bein;
1136 °h ga:nz beWUSST;
1137 dann geLASSen bleiben;
1138 (2.1)
1139 L und wEnn das bei die !DREI:! vier atemzüge länger
dauert;

1140 dann !IS! das_so.
1141 ich sach das ja nur so AN,
1142 (24.4)
1143 L un_dann nImmst du nochma in EI:natmung ÖFFnung und
länge mit;=
1144 =und_in der ausatmung BEUGST du (.) dein vorderes
bein tief,=
1145 =und lässt die hand zum BODen kommen;
1146 °h und die hüfte <<akzentuiert>mit auf diese
wunderbare REIse.>
1147 (8.7)
1148 L und die be!GINNT! nur mit dem ersten atemzug in dem
wir in die positiOn gehen.
1149 da passiert während du !IN! der position stehst
noch ganz ganz viel.
1150 (1.5)
1151 L manchmal kreierst du das beWUSST?
1152 und manchmal passiert das einfach WÄHrend du in der
position stehst und (xxx),
1153 (5.0)
1154 L kann immer viel erzÄHlen;
1155 was da passieren SO:LL,=
1156 =wie man sich FÜHlen soll?
1157 (3.5)
1158 L aber der einzich richtige lehrer is der erFAHrung;=
1159 das was euer körper euch Über diese position
erZÄHLT;
1160 vielleicht F:-
1161 (-) fühlst du was ganz ANDres als im lEhrbuch
steht.
1162 (---)
1163 L un_dann ATmest du ein?=
1164 =drückst in deine BEIne,=
1165 =und GLEItest wieder,=
1166 =in diesen friedvollen KRIEger,=
1167 =°h und im AUSatmen;=
1168 =wieder zum !BO!den;=
1169 =tie::f;
1170 in chatTURanga;
1171 <<p> zum BODen;>
1172 (1.6)
1173 L atmest EI:N?=
1174 =kommst in die KObra?
1175 atmest AU::S-
1176 in den hund_der nach UNTen schaut.
1177 (2.3)
1178 L a:::h;
1179 EINatmen;=
1180 BEUge die beine;=
1181 SCHAU nach vorn;
1182 finde DEInen weg nach vorn ohne zu (a:tem/a:tmen);
1183 und im au::satmen !TIE:F! im uttanasana.
1184 (-)
1185 L einatmen !UT!katasana;=
1186 =setz dich TIEF-=
1187 =<<all>noch einma die KRAFT fühlen;>
1188 °h und AUSatmen;=
1189 =ta:::DAsana;=
1190 =blei:b wieder für einen moment HIER;

1191 (1.7)
1192 L dann durch diesen mInIFLOW nochma flIEßen,
1193 bevor wir uns dann den twists (.) wim_e (.) WIDmen
werden,
1194 (2.6)
1195 L m:::h.
1196 (6.4)
1197 L wenn DEI:ne AUsatmung kommt-
1198 dann ÖFFnest du wieder die au:gen;=
1199 (benutz) auch dieses AUgenöffnen;
1200 den gAnzen Atemzug LANG.
1201 °h lass wieder den drIshdi entSTEhen;
1202 diesen !BLICK! der eigentlich nur nach Innen guckt.
1203 (1.5)
1204 L und wie eine wELLE kommt dann dein EINatmen und_du
setzt dich !UT!katansana;
1205 AU:Satmen;=
1206 =in <<dim>U:Ttanasana.>
1207 (---)
1208 L EI::Natmen,=
1209 der rücken wird LANG?
1210 AU:satmen setz die hände TIE:F;=
1211 =zwei schritte zuRÜCK,
1212 (1.1)
1213 L a::h;
1214 (xxx) (xxx) (xxx xxx)?
1215 (1.2)
1216 L EINatmen,=
1217 =roll dich nach Oben?
1218 (-)
1219 L AUSatmen;=
1220 =in den hund der nach UNTen schaut.
1221 (1.0)
1222 L EINatmen,=
1223 =dein rechtes bEI_en geht nach Oben?
1224 AU::Satmen;=
1225 =setz_es nach VORN;
1226 ei:natmen rechter ARM nach oben?=
1227 schau da HIN-
1228 AUSatmen;=
1229 in DO::WN dog.
1230 Atem fließt;
1231 (-)
1232 L ei:n;
1233 lin:kes bein NACH Oben;
1234 m::h AUS;=
1235 setz den fuß nach VORN;
1236 (--)
1237 L ei:n,=
1238 linker a:rm kommt nach Oben,=
1239 =STRE::CK dich;=
1240 ausatmen wieder in DO:WN dog.
1241 (--)
1242 L EI:Natmen,=
1243 dein RECHtes bein kommt hoch?
1244 (-)
1245 L AU:Satmen;=
1246 =setz_es nach VOAN.
1247 ACHtung;=

1248 =EI:Natmen;=
1249 =FLIE:ße nach Oben;=
1250 =in den hohen AUSfallschritt;=
1251 =°h AU:satmen_in krieger ZWEI:-
1252 °h EINatmen;=
1253 =FRIEDvoller krieger;=
1254 =ÖFFn_dich.
1255 AU:Satmen;=
1256 strecke die BEIne;=
1257 =schieb die hüfte nach HINTen;=
1258 =für tri:koNAsana.
1259 (--)
1260 L EI:Natmen hier;=
1261 =LÄnge schaffen,=
1262 =AUSatmen--=
1263 parsvakoNAsana;=
1264 BEU:ge dein vorderes bEIn,
1265 (-)
1266 L EINatmen;=
1267 GLEite zurück in den friedvollen krieger,
1268 und im AU:satmen Ü:ber das BRETT in chattunranga;
1269 zi:rkel dich KRAFTvoll ruhig und stark.
1270 (1.0)
1271 L EINatmen;
1272 KObra?
1273 SUPer;
1274 AUSatmen;=
1275 =in <<dim>DO::WN dog.>
1276 (--)
1277 L EI:Natmen;
1278 BEU:ge die beine?
1279 schau nach VORN,
1280 (--)
1281 L und_dann geh oder SPR:ING nach vorne;
1282 <<all> hast du das mit der VORbeuge gesehen;>
1283 und im au:satmen in Uttanasana.
1284 (--)
1285 L EI:Natmen;
1286 UTKatasana,
1287 (-)
1288 L und AU:::Satmen;=
1289 =ta:::dasana.
1290 (-)
1291 L EI:Natmen,=
1292 =in u:tkaTAsana?
1293 AU:Satmen,
1294 u:ttaNAsana.
1295 (--)
1296 L EI:Na:tmn?
1297 setz-
1298 äh s: der rücken wird LANG,
1299 °h und AU:Satmen,
1300 geh <<:->zwei schritte zuRÜCK;>
1301 <<singend> in das chattuRANga?>
1302 <<singend> zum BÖden,>
1303 (--)
1304 L <<:-> he;>
1305 °h EINatmend roll dich nach oben?
1306 AU:Sa:tem;

1307 DO:WN dog.
1308 (1.0)
1309 L EI:Natmen-=
1310 =L::INkes bein nAch oben,
1311 AU:Satmen;
1312 SETZ den fuß nach vo;
1313 EI:N_lInker arm nach Oben?
1314 (-)
1315 L au:s;=
1316 =lass dir zEIt für den Übergang zurück in do:wn
dog.
1317 (-)
1318 L ei:n-
1319 RECHtes bein hoch?
1320 (-)
1321 L au::s;
1322 rechten fuß nach VORN;
1323 schau da HIN.
1324 EI::N;
1325 dein rechter ARM;
1326 lang nach Oben?
1327 au:s?=
1328 du gehst zurück in adho MUKha;
1329 (--)
1330 L W:IEder dein lInkes bein nach oben?
1331 AU:Satmen;=
1332 =setz den fuß nach vorn.
1333 ATme ein,
1334 gLEI:te in den hohen AUSfallschritt,
1335 au:sA::Tmen,=
1336 =krieger Z:WEI.
1337 (-)
1338 L EI:Natmen,=
1339 =FRIEDvoller krieger;=
1340 =ÖFFne dich,
1341 au:sA:::Tmen;
1342 (-)
1343 L in trikonAsana;=
1344 =streck alles LANG,=
1345 elonGIEre;
1346 (-)
1347 L du a:tmet ein HIER,
1348 und ziehst dich LANG?
1349 (-)
1350 L und im AU:Satmen in <<dim> parsvakonasana.>
1351 (1.2)
1352 L °h EI:Natmen,
1353 ÖFFne dich wieder in deinen friedvollen krieger?
1354 (--)
1355 L und im au:satmen !ZIRkel! die hände (.) über das
brEtt zum boden;
1356 (2.0)
1357 L EI:Natmen-
1358 öff:ne dich in die KObra?
1359 und im ausatmen in DOWN dog;=
1360 =und_du BLEI:BST erst ma hier;=o::h;
1361 (2.2)
1362 L <<all> SEHR schön.>
1363 (3.4)

1364 L und BLEIbe dei:n-=
1365 =<<all>ihr dürft auch gern hier BLEIben,>=
1366 =<<all> hier so jetzt ZEHN Atemzüge einma nehmen,>
1367 =<<all> wer will kann auch gern die KNIE zum boden
setzen;>
1368 ((lacht))
1369 oder n bisschen SCHWOfen;=
1370 =die knie (xxx) (XXX);
1371 (---)
1372 L ha::h;
1373 (7.1)
1374 L und sch_fühl diese WÄRme;
1375 (---)
1376 L un_dann kommt erst ma so_n <<all> widerstand wenn_s
so WARM wird;>=
1377 =STIckig;=
1378 (weil die LUFT)-=
1379 (xxx xxx) LUFT mehr;
1380 °h aber atme da ma REIN,=
1381 =nimm das ma so AN?
1382 (4.2)
1383 L is_n bisschen wie BIKram yoga;
1384 (1.2)
1385 L ((lacht))
1386 (1.3)
1387 L ha:;=
1388 und_dann ATmest du ein;=
1389 beugst die BEIne und schaut nach vo:::rn,
1390 (---)
1391 L un_dann gEhst oder hOpst_du nach VORne in den
langen rücken;=
1392 =und im AUSatmen kurz einma in Uttanasana guten tag
sagen?
1393 EI:Natmen,=
1394 =UTkatasana,
1395 (---)
1396 L und AUSatmen-=
1397 =ta:::DAsana;
1398 (-)
1399 L wir atmen jetzt EIN,
1400 nimm hier die arme über die seite RAUS?
1401 und im ausatmen beugs_du_dich nur in uttanasana
nach VORne;
1402 (2.1)
1403 geNAU;=
1404 =und wenn du jetzt EINatmest,=
1405 =nimmst du dein RECHtest bein weit zurück in einen
hohen ausfallschritt,
1406 und ÖFFnest dich-
1407 (.) a::h_den <<all> oberkörper nach Oben?>
1408 und im ausatmen STRECKST du beide beine?
1409 (---)
1410 L und kommst erst ma so als wolltest du hier einen
TISCH auf dem rücken gedeckt?
1411 (3.3)
1412 L <<p, behaucht> geNAU;>
1413 (---)
1414 L und GRAdе bei diesen positionen is_es wichtig-
1415 <<flüsternd, zu einer Schülerin gewandt> du

kannst auch ENger zusammen.>

1416 (2.8)

1417 L es soll sich !ZEIT! nehmen für den Übergang in die position,

1418 (1.5)

1419 L vielleicht SPIEL ma so_n bisschen mit deiner hüfte;

1420 du schaffst diese BASIS;=

1421 =indem du °h beide kniescheiben nach oben ziehst?

1422 (--)

1423 L un_das was deine hüfte dann FLExibilität und wEIchheit hergibt;

1424 <<all> ohne dass du schmerzen has;=>

1425 versuchst du so_n BISSchen die hüftknochen nach unten auszurichten;

1426 (---)

1427 L un_dann atmest du noch ma ein HIER,

1428 und im ausatmen GIBST du dich hIn-=

1429 und_dein rücken DARF ein bisschen rUnd werden hier;

1430 °h <<stöhnend> o::h;>

1431 (6.1)

1432 L <<singt bei der Hintergrundmusik mit> ONE heart,>

1433 (3.1)

1434 L a:::h;

1435 (17.0)

1436 L un_dann nimmst du deine HÄNde?

1437 nach rechts und links neben dein vorderes BEIN und wartest lang gestreckt?

1438 und jetzt lass dir ma wirklich ZEIT;

1439 für den Übergang;

1440 (-)

1441 L und du atmest dann EIN?

1442 un_dann GUCKS_du ma-

1443 von Unten her kreierst du diesen TWIST-

1444 (-)

1445 L von dA wo deine wirbelsäule be fleXibel ist,=

1446 =und DA:NN kommt erst-

1447 erst ma so_n bisschen den TW:IST kreieren,

1448 drehen in der LENdenwirbelsäule zur linken seite;=

1449 =drehen in der BRUSTwirbelsäule zur linken seite;=

1450 =°h un_dann erst kommt der a:rm nach O:ben;

1451 (1.7)

1452 L und vielleicht KOMMT nämlich auch gAr nich nach oben?

1453 (4.8)

1454 L weil wenn die hüfte erst ma noch nich so NACHgeben möchte?

1455 (---)

1456 der kann sich gar nich so AUFDrehen dass man auch die schulter (arme) geöffnet kriegt;=

1457 dann LASS das doch.

1458 (-)

1459 L und nehmt ma n (XXX xxx);

1460 (10.2)

1461 L <<flüsternd> SEHR schön;>

1462 (3.2)

1463 L und a:tme TIEF,

1464 (-)

1465 L leicht und FREI,

1466 (6.1)

1467 L un_dann im AUSatmen;=

1468 se::tzt_du den arm wieder nach UNTen;=
1469 =oh das is HART;
1470 (-)
1471 L A:Tmest ein;=
1472 =BEU:GST dein vorderes bein,=
1473 =<<all> der oberkörper RICHTet sich wieder auf> in
den hohen AUsfallschritt,
1474 (-)
1475 L und_dann atmest du aus und gehst in DOWN dOg split,
1476 un:-
1477 (.) das HEIßT,
1478 dein LINkes bein kommt nach oben;
1479 (---)
1480 L <<pp> ja;>
1481 (--)
1482 L und hier lässt du den f:erse zum PO fallen,
1483 und Öffnest deine hüfte WEIT;
1484 (1.8)
1485 L a:::h;
1486 (1.6)
1487 L geNÜSSlich;
1488 (4.5)
1489 L und wenn du DANN irgendwann AUstatmest,
1490 °h ho:lst du das bein nach vorne für die TAUbe?
1491 (--)
1492 L das heißt du legst deinen UNterschenkel vor den
(xxx xxx) ab,
1493 (--)
1494 L mega deLUXE variante unterschenkel parallel zu
vOrderkante;
1495 (1.7)
1496 L ansonsten alles andere is auch oKE;
1497 (---)
1498 L ha::h;
1499 dann atmest du erst ma EIN hier?=
1500 =und richtest dich schön AUS?
1501 und_im au:satmen LEGS_du dich nach v:o:rne in diese
wunderschöne taube,
1502 (4.5)
1503 L und im EINatmen,
1504 geht dein (.) RECHter arm dann noch Oben,
1505 (1.0)
1506 L <<all> und im ausatmen krabbelt der so unter dem
andern arm hindURCH;>
1507 dass_ihr so_nen ganz sanften twist da IN der taube
habt;=
1508 <<all> wie zu beGINN der stunde;=genau;>
1509 <<all> du atmest_es DURCH,>
1510 (1.8)
1511 L oa:h;
1512 (10.7)
1513 L guck dass du auch hier die BASIS findest;
1514 die beSTehende situation die bleibt die is?
1515 (1.2)
1516 L oben drehen wir uns und GÜcken was die sachen ma
anders erscheinen.
1517 (10.7)
1518 L <<ausatmend> oa:h;>
1519 dann nimm nochma zwei TIEfe atemnzüge hier,=

1520 gib dich dem hin,
1521 (2.1)
1522 L dann atmest du EI:N,=
1523 =und_der arm kommt nochma na Oben?
1524 AUSatmen;=
1525 =setz den arm wieder unter die SCHULte:r,
1526 EI:Natmen;=
1527 =richte dich wieder NACH <<all> oben auf;>=
1528 =schieb dich SANFT auf dei fingerspitzen nach Oben?
1529 und im ausatmen schieb dich zuRÜCK;=
1530 =in dOwn dOg SPLIT-
1531 (1.1)
1532 L I::jiü;
1533 atme EIN?
1534 setz den fuß nach VORne?
1535 (--)
1536 L un_dann atmest du AUs HIER?
1537 (-)
1538 L und im einatmen kommst du wieder IN den hohen
au:sfallschritt,=
1539 =ausatmen die hände in namasTE,=
1540 =schraub den Oberkörper zur sei:te?
1541 und verSCHRÄNK dich;
1542 (2.1)
1543 L und GERne?
1544 wenn BASIS hier nich stimmt und der twist nich
kommen will;=
1545 setz dein hinteres knie auf die MATte;
1546 (2.5)
1547 L <<flüsternd zu T2> (so is zu WARM)?>
1548 S2 <<flüsternd> ich muss kurz (XXX);>
1549 L <<flüsternd zu T2> so weit PASST schon.>
1550 S2 <<flüsternd> hm (.) is oKE.>
1551 L <<flüsternd zu T2> ja?>
1552 ((angestregtes Atmen/Schnaufen von T2 ist hörbar,
ca. 1.6 Sek.))
1553 (6.3)
1554 L un_schieb--=
1555 =ge lass dein rEchtes bein nach HINTen kommen;=
1556 =vor der HÜFTte;=
1557 =(xxx xxx) (xxx) den BODen;=
1558 =die HÜFTe;==
1559 =ein (XXX xxx) bilden,=
1560 °h und_das was geschmEIdig is is dein Oberkörper.
1561 (1.5)
1562 wenn du MAGST öffne im ei::natmen einma die hände?
1563 (--)
1564 S3 ((T3 fragt L etwas, unverständlich ca. 3.3)
1565 L <<flüsternd> geNAU;>
1566 <<flüsternd> super;>
1567 (2.0)
1568 L ha::h;
1569 (3.5)
1570 L wenn du AU:Satmest,=
1571 =die hände wieder in namasTE_e?
1572 achtung EINatmen?=
1573 =komm in den hohen AUSfallschritt,
1574 (-)
1575 L und AUSA:tmen,

1576 die hände rechts und links NEben das vordere bein?=
1577 =gut_DRUCK in das vordere bein?=
1578 =komm in_die (.) stehende GRÄTsche;
1579 (---)
1580 L kontrollLIERT das hintere bein nach oben mitbringen?
1581 [[<<:-> he;=stehende (gräte);>]=]
1582 [[((eine Schülerin stöhnt))]]
1583 L =gibt_s für stehende grätsche ein sansKRITwort;=
1584 =beSTIMMT;
1585 (---)
1586 S4 pada (.) Über den [kopf;]
1587 L [ja] pada HAS-
1588 [[pada nach VORN-]
1589 S4 [<<p> pa[da hastASana;>]
1590 L vor geBEUGT;
1591 hinten geSTRECKT;
1592 Asana.
1593 (-)
1594 ((leises Lachen einiger Schülerinnen, ca. 2.8
Sek.))
1595 (2.9)
1596 L schindeRASana.
1597 T4 <<:-> tsche;>
1598 (3.8)
1599 L ha::h;
1600 (1.9)
1601 L entSPANne den fuß?=
1602 =aktiviere dein STANDbein?
1603 (2.4)
1604 L und ich dreh euch jetzt einma meinen hintern zu;=
1605 damit_s gleich KLAR is wo wir hIn wollen;=also-
1606 (--) nich dass ich euch jetzt vergESsen hab;
1607 in einer ausatmung !BEUGST! du dein vorderes beIn?
1608 und_dein hinteres AUCh?
1609 und setzt den RECHten fuß,
1610 nach LINKS neben-
1611 ((lacht, ca. 1.7 Sek))
1612 <<:-> nach links NICH;>
1613 <<lachend> he;>
1614 nur RECHTS;
1615 (--)
1616 L das wir in so_ner HOcke sind;=
1617 =geNAU;
1618 (2.3)
1619 L HABT ihr alle?
1620 LINKer fuß über den-=
1621 ja HABT ihr alle;=ne,=
1622 ich glaub ihr habt das (BESser) (verkehrt) (rum)
(xxx) (xxx);
1623 un_du atmest hier EIN,
1624 und_im AUSatmen die hände vor;=
1625 namasTE,
1626 <<t> und_du verschränkst hier?>
1627 <<t, kindlich>> und kreierst auch hier einen
wunderbaren TWISTi.>
1628 (1.2)
1629 L lass dir dafür ZEIT;=
1630 weil das is äh gleichzeitig auch ein bisschen
baLANCE.

1631 (1.9)
1632 L BISSchen;
1633 (1.0)
1634 L <<p> geNAU;>
1635 (3.7)
1636 L und WENN du das gefühl hast ja so=
1637 =so steh ich GAR nich gut,
1638 (--) dann setz ruhig EIN knie zum bOden;
1639 ((leise, unverständlich, ca. 1.0 Sek.))
1640 (9.0)
1641 L ((leise, unverständlich, ca. 1.8 Sek.))
1642 (10.9)
1643 L †un_dann ATmest du ein;=
1644 =kommst noch einmal zurück zur MITte?
1645 (---)
1646 L (xxx) dein KÖRper--=
1647 ich_mach das jetzt ma SPIEGelverkehrt?
1648 °h un_dann setzt du deine HÄNde nach außen wieder
dahin,=
1649 =wie sie für den TWIST waren?
1650 wann verHAKelst?
1651 (-) dein ähm Oberschenkel mit_deinem Oberarm?
1652 auf BEIden seiten?
1653 und lehnst dich nach †VORne.
1654 (---)
1655 L du LE:HNST_dich nur nach vorne;=
1656 du LEHNST_dich.
1657 (--)
1658 L und GUCKST einfach ma.
1659 (-)
1660 L du LEHNST-
1661 (1.0)
1662 L und_dann wartest du einfach ab was passIERT.
1663 vielleicht GAR nix,
1664 vielleicht fallen wir auf die nase?
1665 (-)
1666 L aber wir bleiben geSCHEMEIdich,=
1667 easy peasy und LOcker;=
1668 =und eigentlich is uns das alles völlig WURSCHT;=
1669 =wir atmen WEIter.
1670 (1.6)
1671 ha:::h.
1672 (5.5)
1673 L LANge?
1674 (-) <<:-> wir kommen kontrolliert wieder zuRÜCK;=
1675 <<lachend> [pia wird vom vielen atmen ganz ROT,>]
1676 S1 [((lacht))]
1677 L <<lachend> kommt wieder zuRÜCK>,
1678 und im AU:satmen dann wieder ZU::rück in die
stehende GRÄTsche?
1679 (1.3)
1680 L <<stöhnend> uo:a:_O:::H.>
1681 °EINatmen;=
1682 ZURück in den hohen AUsfallschritt?=
1683 beugst vorher dein vorderes BEIN?
1684 (---)
1685 L und im ausatmen ZURück in †do::wn dog.
1686 (--)
1687 L is doch schon vor†BEI:::_i.=

1688 =bleibe HIER;
1689 (-)
1690 L oh; hh°
1691 (3.0)
1692 GUTi;
1693 (2.4)
1694 L <<stöhnend> ↑m::h.>
1695 (1.5)
1696 L un_dann be!FREI! dich nochma;=
1697 =<<all> beFREI_dich;>=
1698 =es hat sich schon wieder was ANgesammelt;
1699 ((Schülerinnen prusten und atmes laut aus))]
1700 L <<stöhnend> o::h_oh_oh_oh_U:o_ah;>]
1701 (-)
1702 L bisschen SEElenhygiene.
1703 ((Schülerinnen prusten und atmes laut aus))
1704 <<f> wO wEnn nIch HIER,>
1705 (1.9)
1706 L ↑a:h; hh°
1707 S2 hh°
1708 L un_dann atmest du EIN,=
1709 =beugst die BEIne;=
1710 schaut nach VORN-
1711 °h un_dann gehst oder SPRINGST?
1712 (1.3)
1713 L un_dann atemst AU::S--=
1714 =in uttaNAsana.
1715 (--)
1716 L <<stöhnend> o::h.> hh°
1717 (-)
1718 L dann a:tmet du EIN,=
1719 komm einma in utkatAsana.
1720 (--)
1721 L und im au::satmen TA::dasana.
1722 !SEHR! schön.
1723 (--)
1724 L EINatmen?=
1725 =die hände über den KOPF zusammen?
1726 °h ausA:::Tmen;=
1727 =nach von verNEIgen;=
1728 =NUR uttanAsana.
1729 (---)
1730 L EI::Natmen,=
1731 =du gehst in einen HOhen (ausfall)schritt;=
1732 =nimmst dein LI:Nkes bein zurück;
1733 (--)
1734 L und RICHtest dich-
1735 (--) vom NA::bel oben auf.
1736 geNAU.
1737 AUSatmen;=
1738 =strecke beide BEIne?
1739 die hände hinter den RÜcken;=
1740 =entweder geBETSstellung;=
1741 <<all> oder bringst einfach die HÄN->=
1742 =die ellenbogen FASsen,
1743 (--)
1744 L un_DANN;
1745 (-) ers_ma in den TISCH nach VORne;
1746 (2.8)

1747 L LASST euch zeit dafür.
1748 (5.6)
1749 L schau:_mal ob du_s HIE:R <<all>schon ma schaffst>;
1750 das is_so_n (-) so_n kleI:nes DREIeck;
1751 was_so (.) zum BODen zeigt;=
1752 dass jetzt euer LINker hüftknochen?
1753 °h und eure BEIden schultern;
1754 (--)
1755 dass man versucht DIE so auf eine ebende zu
bringen.=
1756 wie so_n wunderschönes DREIeck.
1757 GUCK ma ob du des-
1758 (--) ob das_so WILLI;
1759 (7.3)
1760 L <<ausatmend> a::h;>
1761 (2.8)
1762 L dann atmest du EIN hier?=
1763 =<<all> und im ausatmen> GIBST_du dich hin.=
1764 =gAnz nAch Unten HIN;
1765 (--)
1766 ihr habt da so schöne ARMvariationen gemacht;
1767 dürft ihr alles MACHen.
1768 (--)
1769 L wir sind ja hier total wild und FREI hier im
levelkurs.
1770 (1.8)
1771 und LASS ruhig den ↑kOpf auch los;
1772 (8.9)
1773 L (XXX xxx);
1774 (--)
1775 L <<flüsernd> (xxx xxx).>
1776 (1.5)
1777 L un_dann SCHAFFE eine stabile basis;=
1778 =dieses DREIeck;=
1779 =das_SIEHST_du jetzt;=
1780 =und_dieser PUNKT,=
1781 =deine LINKE hüfte;=
1782 =der BLEIBT erst ma da wo er is;
1783 °h und von LENdenwirbelsäule dENkst du dich in eine
drEHung;=
1784 in eine DREHung?
1785 in eine DREHung.
1786 un_dann öffnet sich dieses SCHULterdreieck?
1787 also diese linie zwischen den beiden SCHULtern zur
rechten seite?
1788 (--)
1789 L und du SCHAUST einfach was dein Arm gerade hat.
1790 (11.2)
1791 L und auch hIER merkt man jetzt wie das so !REI!nigt
dieser twist;=
1792 =<<all> du hast_ja dieses BASIS;>=
1793 =und_das <<gepresst> STAUCHT> so_n bisschen;
1794 un_dann W:RINGST_du dich richtig aus;
1795 alles was da DRIN sitzt kann raus;
1796 (2.4)
1797 L oder wird spätestens jEtzt (.) rAUs ge!KNE!tet.
1798 (3.8)
1799 L un_dann im au::sa::tmen SE::NKST du die hA:nd
wieder zu bODen,=

1800 =atmest EIN,=
1801 =kommst in den hohen AU:Sfallschritt;=
1802 beug dabei dein vorderes BEIN;=
1803 =°h das is sicher für deinen RÜcken;=
1804 =°h und im au:satmen ZURück in dOwn dOg splIt;=
1805 =dein rEchtes bEIN ist hInten Oben?
1806 und öffnet für (XXX xxx) der hÜfte;
1807 (--)
1808 L das dürft ihr WILD machen;
1809 so wie_s euch GUT tut.=
1810 =da sag_ich NICHTS,
1811 (1.8)
1812 L ei jei jei jei JEI,
1813 (3.8)
1814 L und auch dIEs is wie LUFT holen.
1815 du ATmest nochma ein;=
1816 un_im AUSatmen;
1817 °h den fuß nach VORne setzen;
1818 zur ↑TAUbe;
1819 (--)
1820 L dEIne persÖnliche TAUbe;
1821 (2.0)
1822 L atmest ein HIER?
1823 schaffst nochma LÄNge?
1824 (---)
1825 L und im AUSatmen;
1826 vernei:ge dich nach VORne?
1827 (2.2)
1828 L ers ma den RAUM frei machen.
1829 (--)
1830 L un_nOch legen wir uns nicht GANZ hin,
1831 denn wir atmen nochma ein;=
1832 bring den LINken arm nach oben?
1833 (--)
1834 L und im AUSatmen drehst du dich unter dem andern
durch,
1835 (8.7)
1836 L a:h SCHÖN;
1837 (-)
1838 L die gewrungene taube Asana.
1839 (12.0)
1840 L und lass den ujjayi nich GEhen;=
1841 auch wenn sich das hier manchmal n BISSchen anfühlt
wie ne pAUse;
1842 (--)
1843 L m::h;
1844 atme da REIN;
1845 (17.0)
1846 L und im EI:Natmen;
1847 (--)
1848 L gibst du so_n bisschen DRUCK,=
1849 =brings_den LINken arm wieder nach oben?=
1850 =noch einma,=
1851 AUSatmen;=
1852 =setz die hand wieder unter die SCHULter;=
1853 =ACHtung;=
1854 =°h EINatmen,=
1855 =SANFT aus der position;=
1856 =FINGerspitzen aufsetzen;=

1857 dich so_n bisschen nach Oben drücken?=
1858 =°h einmal NACHfühlen;=
1859 =un_dann geht_s im AUSatmen weiter,=
1860 =hände RICHTig aufsetzen;=
1861 =dich zuRÜCKdrücken;
1862 °h in dO::wn dO:g SPLIT.
1863 (1.4)
1864 L EINatmen;=
1865 =setz den rechten fuß nach VORne,
1866 zwischen deine HÄNde,
1867 °h AUSatmen hier,=
1868 =überLEge ob du dein (.) hinteres knie zum bODen
binnen bringen willst.
1869 °h EINatmen;
1870 richte dich auf in den hohen AUSfallschritt;
1871 °h AUSatmen;=
1872 =hände in NAMaste;=
1873 =twIste zur rECHten SEIte?
1874 (---)
1875 L und lass dir ZEIT;
1876 ruhig nochma ZWIshen atmen.
1877 (7.5)
1878 L DENK immer dran,=
1879 =es geht um deine WIRbelsäule hier,
1880 (-)
1881 L wir ham nur die EIne?
1882 (7.3)
1883 L und_dein körper (xxx xxx)-
1884 (2.0)
1885 L der macht immer so viel MIT;
1886 (.) der HILFT_dir so viel;
1887 (.) <<all> im ganzen ALLtag.>=
1888 er verZEIHT_dir auch ne gANze menge;=
1889 =also !PASS! hier auf ihn auf;
1890 (4.4)
1891 L wenn du möchtest ÖFFnest du in einer einatmung
beIde arme.
1892 (13.3)
1893 L im ausatmen nimmst du wieder bei:de hände in
namaste,
1894 EINatmen,
1895 ZURück in den hohen ausfallschritt?=
1896 =↑ACHtung ausatmen;=
1897 =setz die hände rechts und links neben das RECHte
bein,
1898 °h gib gUt DRUCK und kOmm in-
1899 (--) schinderAsana.=
1900 =stehende GRÄTsche.
1901 (4.3)
1902 L und lass unten FALlen;=
1903 =lass den kopf FALlen,=
1904 =lass das gesicht entGLEIsen;
1905 (4.7)
1906 L und ich dreh ma wieder meinen HINtern zu euch?
1907 (2.1)
1908 L machen immer die mit der rechts links <<lachend>
SCHWÄche;>
1909 <<lachend> °h> <<:-)> un_dann beugst du beide
BEIne?>

1910 schlingst das RECHte unter dem <<:-> linken hin
durch> und setzt den fuß rEchts neben den
linken;=oah.
1911 (1.7)
1912 <<:-), p> ALLe da?>
1913 (--)
1914 L ((lacht, ca. 1.4 Sek.))
1915 <<:-> atmest ein HIER?>
1916 °h au:satmen die hände in namasTE;=
1917 =un_dann schraubst du dich SANFT zur rechten seite?
1918 °h un_dann verHAKST_du dich.
1919 (16.5)
1920 L <<ausatmend> ha:::;>
1921 (4.5)
1922 L <<t> und BLEIbe ganz bei dir.>
1923 (2.6)
1924 L grade hier is der DRISHdi nochma ganz wichtig;
1925 (--)
1926 L sobald man anfängt irgendwas ANzugucken,
1927 wird_s bald wackelig;
1928 (-)
1929 L °h atme ein die hände nochma zur MITte?
1930 °h AUSatmen;
1931 nur in namasTE,
1932 (-)
1933 L um dann im EINatmen nOchma die hände HOCHzunehmen,
1934 dich zu DREhen und die hände-
1935 zu deiner rechten SEITte <<all> zu setzen;=>
1936 auf eine HÖhe?
1937 verHAKST deine oberarme mit deinem oberschenkel?
1938 (1.4)
1939 L du <<all> hast das gefühl dass der RECHTte
hüftknochen->
1940 der kann auf dem RECHten oberarm richtig zum liegen
kommen.
1941 (-)
1942 L un_dann SCHAU was passiert is;
1943 (1.1)
1944 L †GEH sicher;
1945 †reLAX;
1946 (-)
1947 probiert n bisschen RUM:;
1948 (--)
1949 L WILD and free,
1950 (4.8)
1951 L un_dann kommst du irgendwann wieder zuRÜCK?
1952 <<:-> hier haste nichts zu lachen; >
1953 (---)
1954 L ha::h;
1955 (-)
1956 L zurück zur MITte,
1957 alles EIN hier,=
1958 =AUSatmen;=
1959 =und ma in die STEhende grätsche;
1960 (3.5)
1961 L un_dann im EINatmen;=
1962 ZURückzugehen in einen hohen ausfallschritt;=
1963 =nochma abschied zu nehmen;=
1964 =AU:Satmen;=

1965 =in dO::WN DOG.
1966 (1.5)
1967 L und_das einzige was du hier nur noch machst is die
knie TIEF setzen;=
1968 um ein einmal in_die KINdeshaltung kommen.
1969 (2.4)
1970 L <<stöhnend> uo:h;>
1971 (2.3)
1972 L un_deinem körper ganz !DANK!bar (.) diese pause
gönnen,
1973 (53.2)
1974 L <<ausatmend> ha:h;>
1975 (---)
1976 L wir ham die SCHEIBchen hier etwas beschlagen;
1977 (--)
1978 L ((kichert leise)
1979 nimm die hände nach VO::Rne;=
1980 =ATme ein,=
1981 =komm in den vierfüßlerSTAND,
1982 a::tme AU::S;=
1983 ZU::rück in do::wn do:g;
1984 (4.6)
1985 L sAmmel und bÜndel nochmal deine KRAFT?
1986 (2.4)
1987 L sende ACHTsamkeit und AUFmerksamkeit AUF deine
körpermitte,=
1988 =indem du den bauchnabel nach INNen oben ziehst;=
1989 =°h trotzdem ein !VOLler! a:tem;
1990 (-)
1991 L ATme ein,=
1992 fließe nach vorne in das BRETT und bleibe hier;
1993 (3.8)
1994 L AUSatmen;=
1995 =zur hälfte TIEF;=
1996 =das chatttuRANGa.
1997 (-)
1998 L °h SCHULtern frei;
1999 kannst die knie absetzen IMmer.
2000 °h EINatmen,
2001 ZURück nach oben?
2002 (--)
2003 L AU:Satmen,=
2004 halbes chattuRANGa.
2005 (1.9)
2006 L EI::natmen hoch?
2007 (-)
2008 L AU::Sa::tmen;=
2009 =dann ga:nz tief zum BODen.
2010 (1.7)
2011 L ei:natmen roll dich in die KObra?
2012 AUSatmen in do::wn do:g.
2013 (2.0)
2014 L EINatmen,
2015 hebe dein rechtes BEIN?
2016 °h AUSatmen;=
2017 =rechtes knie an den rechten ELLbogen;=
2018 =gleite nach VORN;
2019 °hh ei::natmen ZURück?
2020 au:satmen knie zur NASenspitze;=

2021 =mach dich RIChtig rund,=
 2022 =entLEERE dich.
 2023 °hh ei:natmen,
 2024 zuRÜCK?
 2025 (-)
 2026 L AUSatmen,
 2027 knie zum LINken ellbogen;
 2028 (1.4)
 2029 L EI:Natmen zurück?
 2030 ACHtung,=
 2031 =AUSatmen;=
 2032 FLIEße in das brett nach vOrne,=
 2033 HALte hier;=
 2034 ihr_dürft JEder zeit die knie absetzen;=
 2035 =EI:ne pause machen.
 2036 °h EINatmen?
 2037 und ausatmen SINke dreibeinig zum boden?
 2038 zu da unten lässt du das Bein natÜRLich wieder zum
 boden;
 2039 (--)
 2040 L einatmend roll dich in die KObra?
 2041 (-)
 2042 L AUSatmen,
 2043 ZURück in den hund der nach unten schaut.
 2044 (3.5)
 2045 L einatmen hebe dein L:INkes Bein?
 2046 (--)
 2047 L oh das wollt_ich gar nich MACHen?
 2048 AUSatmen;
 2049 setzt_es wieder <<lachend> tief.>
 2050 ((Schülerinnen und L lachen))
 2051 EINatmen;
 2052 <<:-)> fließe nach vorne in das BRETT?>
 2053 <<lachend> °h>
 2054 AUSatmen zur hälfte tief.
 2055 nur ZWEI mal;
 2056 EI:Natmen hoch?
 2057 AUSatmen zur hälfte tief.
 2058 (---)
 2059 L EI:Natmen hoch?
 2060 und ausatmen GANZ tief.=
 2061 =fantastisch.
 2062 (-)
 2063 L EI:Natmen;=
 2064 ÖFFne dich in die kobra;=
 2065 =AUSatmen;=
 2066 =geNIEße deine kraft.
 2067 schieb dich zuRÜCK in den hund der nach unten
 schaut.
 2068 (1.8)
 2069 L du a::tmest EIN;
 2070 dein linkes Bein geht nach Oben?
 2071 du A:Tmest aus,=
 2072 es kommt zum linken ELLbogen;=
 2073 wie so_n FROSCH;
 2074 <<nasal, "quakend"> mä:p>
 2075 ei:natmen zuRÜCK?
 2076 ausatmen zur NASenspitze;=
 2077 =mach dich KLEIN;

2078 ei::natmen zuRÜCK,
2079 AU:Satmen;=
2080 zum RECHten ellbogen;
2081 san:fter TWISCHT;
2082 (-)
2083 L ((L und einige Schülerinnen kichern))
2084 EINatmen <<:-)> zurü:ck>
2085 AUSatmen,
2086 fließe SO nach vorne in dan brett;
2087 EI:Natmen,=
2088 KRAFT ki_kreieren hier?
2089 AUSatmen,=
2090 =zum BODen;
2091 da darf das LINke bein zum boden kommen.
2092 °h EI:Natmen,=
2093 KObra?
2094 °h ausA:Tmen;=
2095 ↓CHI:LDS pose.
2096 (1.3)
2097 L <<all> schon vorBEI;
2098 (2.0)
2099 L <<stöhnend> uOH hoh.>
2100 (2.0)
2101 L <<stöhnend> mh hm;>
2102 (12.4)
2103 L un_dann GLEitest du nach vorne,=
2104 =<<all> über den VIERfüßlerstands,>=
2105 =und kommst AUF den bau:ch zum lie::gen.
2106 (--)
2107 L legst die hände NEben den körper?
2108 (1.2)
2109 L handflächen nach Oben?
2110 geNAU;
2111 macht euch_s schön;
2112 so dass ihr GANZ auf der matte liegt.
2113 (1.6)
2114 L der boden is auch bisschen GLITSchig geworden;
2115 (1.1)
2116 L ((lachte, ca 2.5 Sek.))
2117 (--)
2118 L leg dann die STIRN ab?=
2119 =und das ERStE was du hier einmal machst;
2120 einmal die SCHULtern frei machen;
2121 (---)
2122 L man hat so_n MODus manchmal;=
2123 =<<all> das man sich schon hinlegt> und alles FÄLLT
so,
2124 mach_ma kurz die SCHULtern frei;=
2125 =da muss man sich manchmal nochma n bisschen
zuRECHT ruckeln,=
2126 =°h manchma auch den BUsen nochma woanders hin
schieben?
2127 (---)
2128 L bleiben immer so (.) so über den BUsen rollen?=
2129 vor allen dingen wird meiner AUCh nich schöner
[davon.]
2130 T1 [((lacht leise))]
2131 L alles FEIN?
2132 dann alles AUSatmen?

2133 (--)
 2134 L bauchnabel nach innen Oben ziehen?
 2135 in der EINatm-=
 2136 =die BRUST öffnen?=
 2137 wir nehmen den oberkörper,
 2138 die arme,
 2139 den kopf,
 2140 UND die bEIne vom bOden hEbEn.
 2141 (4.5)
 2142 L solltest du jetzt !IR!gendeine stAUchung im unteren
 rücken spüren;=
 2143 leg die untere körperhälfte wieder AB zum boden;=
 2144 =und ALles is gut.
 2145 (16.4)
 2146 L un_dann atmest du nochma ein HIER?
 2147 du brauchst gar nicht mehr an dir zu REIßen;=
 2148 =das is alles ganz fanTASTisch,=
 2149 °h nur im ausatmen den !Ü!bergang genÜsslich
 kreieren;=hm::;
 2150 °h und den kopf in die SEIte legen.
 2151 (13.2)
 2152 denk dran die beFREIung,
 2153 die REInigung;
 2154 auch durch die ganzen TWIST-
 2155 werden wir vielleicht IN den twists nich so merken;
 2156 aber in dem moment wo RAUS gehst;
 2157 °h da is so_n KURzer moment;=
 2158 =da is alles NEU.
 2159 (5.9)
 2160 L un_dann legst_du dir stirn nochma zum boden !AB!;
 2161 (4.0)
 2162 L und_dann atmest du alles AUS;
 2163 (---)
 2164 un_dann ziehst du den bauchnabel nach innen Oben?
 2165 un_wenn du EINatmest;=
 2166 =Öffnest du wieder BRUST,=
 2167 füllst_die brust mit LUNgen,=
 2168 =und hebst wieder dier SCHULtern;=
 2169 =die BEIne;=
 2170 =die ARme;=
 2171 =den KOPF?
 2172 VOM boden an;
 2173 (1.7)
 2174 L LEICHT und frei;=
 2175 =schau ma wo dein blick HIN trägt;=
 2176 =was dein NACKen die sagt-
 2177 (1.3)
 2178 L und_dann FASST du deine hände hinter deinem rücken;
 2179 und m:::h;
 2180 gibst_dir nochma so_n sanften ZU:G,
 2181 und_das is_n geSCHENK,=
 2182 =kein STRAfe;=
 2183 (xxx xxx xxx XXX)-
 2184 <<gepresst> komm doch HER,>
 2185 (--)
 2186 L un_das_is einfach so (.) WOW;
 2187 (5.4)
 2188 L m:::h;=und A:Tme da rein;=
 2189 =atme in die geöffnete BRUST rein;

2190 höffnetes HERZ?=
 2191 weit und FREI;
 2192 (---)
 2192 L FRÖHlich;
 2193 (1.0)
 2194 beSCHWINGT,
 2195 (2.7)
 2196 L einen TIEfen a:temzug;
 2197 (---)
 2198 L und im ausatmen geNÜSSlich lösen und den kOpf in
 die sEite legen.
 2199 (12.8)
 2200 L dann hörs_du mir nochma kurz_ZU,=
 2201 =wir drehen uns jetzt auf den RÜcken;
 2202 °h aber lasst die BEIne wo sie sind;=
 2203 wir stellen sie gleich AUF;=
 2204 aber zieh sie noch NICHT zu dir ran;
 2205 (---)
 2206 L es kommen noch RÜCKbeugen;
 2207 °h also drehe dich ohne aufheben auf den RÜcken;
 2208 (2.2)
 2209 L sodass du wieder auf deine MATte kommen kannst,)
 2210 (---)
 2211 L un_dann streckst du die beine AUS,
 2212 NAH am gesäß,
 2213 (2.7)
 2214 L und auch HIER-=
 2215 =das ERSte was du machst;=
 2216 mach_ma die SCHULtern frei.
 2217 (2.9)
 2218 L musst_du wahrscheinlich so_n bisschen !FLEISCH!
 wegschieben;
 2219 (rumpf);
 2220 (---)
 2221 L und wenn wenn du DANN EINatmest-
 2222 sch:iebst du dich nach Oben?
 2223 (1.6)
 2224 L MAximal dein becken nach Oben rollen,
 2225 (5.4)
 2226 L und_deine hände wollen in richtung FERse;
 2227 (3.5)
 2228 L und_dadurch schaffst du noch mehr Öffnung Oben,
 2229 (7.0)
 2230 L und in einer EI:Natmung;
 2231 vielleicht noch ETwas höher;=
 2232 =versuch ma den pO gar nich so !FEST! zu machen in
 der position,
 2233 (1.6)
 2234 L leider LÄSST nämlich-
 2235 dann lässt die HÜFte-
 2236 ne (lieber) der rüCk der RÜCK-
 2237 die rüCkbeuge lässt MEHR Öffnung zu;
 2238 °h und TROTZdem nochma das becken nach oben zu
 schieben;
 2239 ohne POspannung;
 2240 (1.3)
 2241 L das kAnn manchmal offenBARung sein.
 2242 (6.3)
 2243 L dann nimmst du_n tiefen EINatemzug hier?=

2244 und mit_m ausatmen RO:LLST_du dich tIE::f nach
 unten.
 2245 (1.4)
 2246 L wer mag darf jetzt gleich mit mir ins ganze RAD
 gehen;=
 2247 =ihr müsst aber nich?
 2248 °h alternativposition is DIE die wir gerade gemacht
 haben;
 2249 ihr könnt dann eure FERsen vielleicht nochma
 greifen oder so;
 2250 und NUR die die Echt nIchts am rücken-=
 2251 =KEInen bluthochdruck haben;=
 2252 =die sich jetzt WIRKlich noch gut fühlen,
 2253 (---)
 2254 die können ihre HÄNde:?
 2255 neben die OHren setzen;
 2256 sodass die ELLbogen nach Oben zeigen,
 2257 (--)
 2258 L un_dann ROLLT ihr erst am nach oben;=
 2259 =setzt hier den HINter<<p>kopf auf,>
 2260 L (2.5)
 2261 <<p> geNAU und öffne,>
 2262 °h un_DANN drückt ihr euch nach Oben;
 2263 °h alle anderen reicht nochma die brücke von GRade,
 2264 (2.4)
 2265 L können dann variatUonen wählen;
 2266 vielleicht die BEIne mal im wechsel lösen (xxx):
 2267 (6.2)
 2268 L DAS is das tolle an yoga;=
 2269 is für ALle was dabei;
 2270 (1.6)
 2271 L m:::h;
 2272 (2.2)
 2273 komm aus der position wann IMmer dir danach is,
 2274 (5.5)
 2275 lass die beine noch AUFgestellt,=
 2276 =nimm deine HÄNde in namaste,=
 2277 =und einmal die HÄNde-
 2278 °h an den bereich zwischen deine STIRN,
 2279 (1.5)
 2280 L <<t> zwischen deine STIRN,>
 2281 FRAgezeichen,=
 2282 =nina du nimmst es auch noch AUF?
 2283 zwischen <<ausatmend> dein->
 2284 ((lacht))
 2285 <<-)> zwischen deine AUgenbrauen.
 2286 <<lachend> °hh>
 2287 (3.9)
 2288 L HM_mh;
 2289 (9.5)
 2290 L un_dann SCH:_F:ÜHL nochma richtig in dAs rein was
 deine wirbelsäule dir jetzt sagt?
 2291 (---)
 2292 un_dann GANZ genüsslich-
 2293 L die ARme lösen;=
 2294 =die kni:e zu dir RANnehmen,=
 2295 un_dir so_ne g:anz fest umARMung geben;=
 2296 JE::TZT erst gleichen wir die-
 2297 (1.2) RÜCKbeugen aus.

2298 (16.4)
 2299 L un_dann beGINNST du-
 2300 n bisschen mehr zu schwingen;
 2301 (---)
 2302 L aber viele ham schon ANGST=-
 2303 =<<all> oh muss ich weiter in den stand,>=
 2304 NEIN nein;
 2305 <<all> ich nehm diesen> (-) den wind schon vorher
 aus den SEGeln;
 2306 du rollst nur vOr und zuRÜck so_n bisschen;=
 2307 =wir wollen uns NUR gleich hinsetzen.
 2308 (2.0)
 2309 L MACHen wa auch jetzt zu dEr seite;
 2310 HINTen is das neue vorne;
 2311 das hatten wa gerade im basic AUCh schon.
 2312 (2.0)
 2313 L und irgendwann kommst du wieder_in den AUFRechten
 sitz nach Oben;
 2314 (---)
 2315 L geNAU;=
 2316 un_dann streckst du setz du dich so auf die matte
 dass ihr die BEIne ganz strecken könnt,
 2317 für paschimottaNAsana.
 2318 (3.2)
 2319 L un_dann (-) ziehst_du auch ers_ma das FLEISCH
 drunter weg,
 2320 und wir machen ers_ma DANdasana;=
 2321 dass du dich ÖFFnest;=
 2322 in die STOCKposition;
 2323 die hän:de hinter dir AUfsetzen;
 2324 handspitzen nach VORN,
 2325 (--)
 2326 L °h und ers ma LANG und grade sitzen;
 2327 GANZ viel <<dim> länge schaffen.>
 2328 (.)
 2329 L du hältst die dandasana STOCKposition,=
 2330 =ATmest ein,=
 2331 =nimmst die arme nach Oben?
 2332 (-)
 2333 L und genauso grade atmest du AUS und kommst n stück
 nach vorne;=
 2334 da wird nich viel GEhen?
 2335 vielleicht bei diesen ganz flexiblen von euch?
 2336 (--)
 2337 L du atmest nochma ein LÄNge schaffen?=
 2338 und im ausatmen NUR die armen senken?
 2339 (1.8)
 2340 L ei:natmen noch einma LÄNge?
 2341 (1.3)
 2342 L und beim ausatmen BLEIB ers_ma hier;=
 2343 wir geben uns ers gleich der position HIN?
 2344 (7.5)
 2345 L atmest für dich jetzt noch drei MAL?
 2346 (-)
 2347 L un_dann kannst_du ganz RUND werden <<all> in der
 position.>=
 2348 auch gern die beinen BEUgen,
 2349 (1.5)
 2350 L so_n bisschen YINyogamäßig;

2351 dich einfach da !RÜ!ber legen,
 2352 (2.0)
 2353 L und genieße den Übergang;
 2354 von der strengen PAschimottanasana;
 2355 (-) in die ANti autoritäre paschimottanasana.
 2356 (44.1)
 2357 L <<behaucht> un_dann (.) setzt du deine
 fingerspitzen neben deinem körper AUF so_n
 bisschen;>
 2358 °h kommst SICHer aus der position indem du dich
 langsam nach oben schiebst;=
 2359 =°h öffnest deine BEIne?
 2360 (---)
 2361 L un_nimmst die rechte ferse an dein SCHAMbein?
 2362 (--)
 2363 L so wie ick;=genau?
 2364 (1.5)
 2365 L wieder das FLEISCH n bisschen <<all>drunter weg
 ziehen;>=
 2366 aktivier dein linken !BEIN!;=
 2367 =indem du fußspitze RANziehst,
 2368 (--)
 2369 L atmest tief EIN,=
 2370 =schaffst L::ÄN↑ge?
 2371 atmest AUS;=
 2372 =richtest dich erst mit deinem BRUSTbein über dem
 gestreckten bein aus.
 2373 (--)
 2374 L geNAU;
 2375 °h atmest ein schaffst LÄNge?
 2376 und im ausatmen BEUGST du dich <<dim> über dein
 linkes bein;>
 2377 (1.3)
 2378 L fasst was du FASsen kannst,
 2379 (1.9)
 2380 L und auch hier wieder dieses !DREI!eck finden was du
 in trikoNASana hast;
 2381 RECHter beckenknochen;
 2382 °h beide SCHULtern,
 2383 (-)
 2384 L bisschen (---) ver!SU!chen;=
 2385 =das is ganz ganz SCHWER hier die so auf eine ebene
 <<dim> zu bringen.>
 2386 (18.5)
 2387 L das was wir in den twIst alles RAUS gelassen ham;=
 2388 was da °h in uns drin SCH:LUMmerte;
 2389 was wir nich BRAUchen;
 2390 (--)
 2391 L kannst du jetzt NUTzen;
 2392 um wie_n_NEUer frischer mensch in diese vOrbeuge zu
 gehen.
 2393 (5.8)
 2394 L völlig UNvoreingenommen.
 2395 (3.6)
 2396 L einfach DAS annehmen was dein körper hier gerade-
 2397 (-) in dieser VORbeuge-
 2398 (-) ANbietet.
 2399 (5.5)
 2400 L und auch HIER-

2401 beide fingerspitzen rechts und links neben das BEIN
setzen,
2402 euch SIcher so_n bisschen aus der position holen;
2403 und BEIde beine ers_ma AUSstrecken und lOckern.
2404 (1.6)
2405 dann beide fußflächen ZUsammenbringen?
2406 (--)
2407 L dies ma aber nah an den KÖTRper?
2408 (--)
2409 L sonst mach_ich_ja gern ma so_ne RAUte,
2410 (-)
2411 L L::ÄNge schaffen in euerm rücke,
2412 und vielleicht REICHT das schon;
2413 (---)
2414 L und vielleicht möchtest du im ausatmen dich so_n
BISSchen nach vorne lehnen.
2415 SCHAU ma.
2416 (14.5)
2417 L und auch hier diese UNveränderbare situation
einfach nur annehmen;
2418 (6.1)
2419 L WOLLen nützt hier nämlich überhaupt nichts;
2420 (15.4)
2421 L und auch hie:r mit fingerspitzendruck !VOR! deinen
füßen so aus der situation kommen;
2422 °h einmal dann beide beine AUSstrecken;
2423 (-)
2424 L un_dann die BEIne öffnen?=
2425 =un_das (.) die linke ferse an dein schAmbein
NEHmen: ,
2426 (1.2)
2427 L FLEISCH wegziehen;
2428 (--)
2429 L EINatmen;
2430 LÄNge schaffen,
2431 AUSatmen-
2432 n:ur das BRUSTbein über dem rechten bein
AUsrichten;
2433 EI:Natmen;=
2434 =LÄNge schaffen,
2435 °h ausA:Tmen;
2436 BEU::ge dich <<dim> über dein bein.>
2437 (--)
2438 L GNÄdich,
2439 (---)
2440 L entSPANNT;
2441 (12.2)
2442 L <<singt mit> like the SUNshi:ne.>
2443 (28.2)
2444 L und auch hier kommst du (-) wieder SIcher aus der
position;=
2445 =indem SANFT in die hände drückst;=
2446 =dich nach Oben schiebst,=
2447 =AUSatmen;=
2448 =lass einfach BEIde beine kurz auslockern?
2449 (2.1)
2450 L und dann ZIEHST du die knie zu dir rAn,=
2451 =fasst in deine KNIEkehlen,
2452 =fasst EINmal hin,=

2453 =und WENN du (.) heute dich gut fühlst.=
 2454 =keine NACKENprobleme;=
 2455 =NICHTS mit dem blutdruck;=
 2456 =und kein SCHWINDel fühlst;
 2457 (-) und ähm (-) sagst heute is mein
 SCHULterstandtag;
 2458 dann rollst du von hier aus direkt !HAL!asana und
 bringst die fußspitzen hinter deinen kopf;
 2459 °h is das NICH der fall und sagst (.) ↓nÄ;
 2460 (--)
 2461 L GEHT nich;
 2462 <<all> heut FÜHL ich mich nich;>
 2463 (--)
 2464 L dann legst_du dich einfach zuRÜCK;=
 2465 =bringst_die FUßflächen aneinander;=
 2466 =ÖFFnest sie;
 2467 schließt deine AUgen;
 2468 (1.1)
 2469 L und machst dir auch hier n schönes LEBen;
 2470 (1.0)
 2471 L und alle andern können VON halAsana aus-
 2472 die hände in den RÜcken;=
 2473 =möglichst weit in den Oberen rücken;
 2474 (1.4)
 2475 die ellbogen ENG?
 2476 nochma n GANZZes stück zusammenpressen;=
 2477 =man denkt man sie ENG,=
 2478 =es GEHT noch enger.
 2479 (---)
 2480 L un_dann mit gebeUGten beinen erst ma !Ü!ber die
 hüfte kommen?
 2481 (1.1)
 2482 euch so !AUF!rolle:n;
 2483 das_s immer ganz SCHÖN;=
 2484 weil dann weiß man so aHA,
 2485 (xxx xxx xxx),
 2486 geNAU,
 2487 roll dich hier ma so AUF?
 2488 <<all> und WENN du sagst->
 2489 joar das kann ich HALten;=
 2490 dann: streckst du BEIne;
 2491 (3.2)
 2492 L und_du darfst JEderzeit aus der position kommen.
 2493 (16.0)
 2494 L um all den !SCHLACK! der sich angestaut hat-
 2495 sei es Emotional;
 2496 KÖRperlicher,
 2497 (--) durch WAS auch immer;
 2498 L wenn man den noch nich durch die twists RAUSgedreht
 haben,
 2499 (-) dann kommt das jetzt.
 2500 (2.6)
 2501 L und !SAU!ge wirklich mit der atmung-
 2502 !AUS! den füßen;
 2503 die !WIR!belsäule entlang; alles raus
 2504 alles RAUS;=
 2505 =und im AUSatmen,
 2506 !LÄSST! du_s <<dim> wirklich gehen.>
 2506 (7.2)

2506 L un_da:nn irgendwa:nn-
 2507 bringst du deine gestreckten !O!der gebeugten beine
 wieder hinter deinen kopf,
 2508 (6.4)
 2509 L kannst hier nochma deine hände hinter deinem rücken
 FASSen;=
 2510 dir einen SANFten zug geben;
 2511 (4.0)
 2512 L nur für einen moMENT;
 2513 °h denn dann löst du deine HÄNde?
 2514 °h und rollst mit BAUCHspannung wirbel für wirbel
 aus der position-
 2515 (9.3)
 2516 L und bringst die BEIne zum bOden;
 2517 (3.3)
 2518 L KLEMMST deine hände unter dein gesäß,=
 2519 handflächen nach INnen,
 2520 (---)
 2521 L ellbogen !ENG!?
 2522 und DRÜCKST ma in die hände und komm_richtest den
 oberkörper auf?
 2523 (-)
 2524 L und in der AUSatmung;=
 2525 =nimmst_DU den hinterkopf tief;=
 2526 dass dein !O!berkörper so_n bogen wird.
 2527 (2.7)
 2528 L ((spricht leise mit einer Schülerin,
 unverständlich ca. 8 Sek.))
 2529 (1.8)
 2530 L und in einer einatmung KNAUTSCHT du alles in deinem
 gesicht zusammen was du hast;
 2531 und in der AUSatmung;=
 2532 All <<mit rausgestreckter Zunge, gepresst> bä:::h;>
 2533 L einatmen KNAUTschen,
 2534 AUSat[men,]
 2535 All [<<mit rausgestreckter Zunge, gepresst> bä]:::h;>
 2536 (-)
 2537 L EINatmen knautschen?=
 2538 M:H ordent[lich <<mit rausgestreckter Zunge,
 gepresst> bä:::h;>]
 2539 [<<mit rausgestreckter Zunge, gepresst> bä:::h;>]
 2540 (1.0)
 2541 L EINatmen,=
 2542 =zieh dein KINN ran,
 2543 (2.0)
 2544 L und au::satmend lö::se in <<dim> die rückenlage.>
 2545 (2.2)
 2546 L ↑vielleicht MAGST du nochma dein knie zu dir
 ranziehen,
 2547 (-)
 2548 L die beine von der andern (.) zur andern seite
 FALlen lassen.
 2549 (6.8)
 2550 L um DANN in shavasana direkt überzugehen;
 2551 (3.9)
 2552 L und_es passt irgendwie zur STUNde?
 2553 (.) dass wir shavasana heut_in die ANdere RIChtung
 machen.
 2554 (14.0)

2555 L und für_n augenblick nochma den Übergang;
 2556 (-) zu shavasana.
 2557 (1.9)
 2557 L dass du nochma ujJAYi atmest?
 2558 (1.8)
 2559 L vielleicht zwei MAL nur?
 2560 und DANN-
 2561 (-) den Übergang findest,
 2562 (-) leicht und frei OHne stimme <<dim> zu atmen.>
 2563 (5.2)
 2564 L dass du NOCHma;
 2565 einmal deinen körper WAHRnimmst?
 2566 (1.7) mit allem was da jetzt IS?
 2567 (1.4)
 2568 L und_dann den (.) Übergang zu finden;
 2569 (4.0)
 2570 L <<behaucht, p> abzutauchen dahin (.) wo du NICHT
 mehr dein KÖRper bist.>
 2571 (11.8)
 2572 L und dort zu verWEIlten in deiner stIlle?
 2573 (14.9)
 2574 L <<behaucht, p> ohne anhaftung (.) an alles was
 AUßEn is;>
 2575 (141.7)
 2576 L <<pp, behaucht> finde den Übergang;>
 2577 <<pp, behaucht> aus der STILLe wieder zurück?>
 2578 (2.4)
 2579 L <<pp, behaucht> erst Über deinen atem?>
 2580 (7.3)
 2581 L <<pp, behaucht> un_dann über deinen KÖRper?>
 2582 (6.0)
 2583 L <<pp, behaucht> und wenn atem und körper wieder
 (---) deine aufmerksamkeit geFUNden haben dann->
 2584 (3.0)
 2585 L <<pp, behaucht> können wieder beWEGungen
 stattfinden;>
 2586 (---)
 2587 L <<pp, behaucht> die gar nicht GROß sein müssen.>
 2588 (7.5)
 2589 L <<pp, behaucht> un_dann is irgendwann der punkt
 DA->
 2590 <<pp, behaucht> da kannst du deine beine
 RANziehen;>
 2591 <<p> dich mit geSCHLOSsenen augen auf eine seite
 drehen,>
 2592 (10.8)
 2593 ((eine Schülerin hustet))
 2594 (7.0)
 2595 L <<pp, behaucht> MANCHmal;>
 2596 (---) <<pp, behaucht> ist nötig den alten SCHLACK
 los zu werden;
 2597 um wirklich dann im moment ANkommen zu können,>
 2598 <<pp, behaucht> °h manchmal muss mann DOCH noch
 mal->
 2599 °h <<pp, behaucht> n bisschen einmal zurück in die
 vergAngenenheit um DANN->
 2600 (-) <<pp, behaucht> im GEgenwärtigen moment
 nochmal neu anfangen
 zu können.>

2601 (5.3)
 2602 L <<pp, behaucht> und wie (-) so_n leeres
 unbeschriebenes BLATT,
 2603 (--) drückst du dich jetzt nach oben in einen
 aurechten SITZ,
 2604 (1.1)
 2605 L ganz NEU,
 2606 (3.2)
 2607 L vielleicht ein bisschen verSCHWITZter als vorher,
 2608 aber NEU?
 2609 (1.9)
 2610 L richtest du dich AUF?
 2611 (1.2)
 2612 L nimmst die hände in NAMaste vor dein herz,
 2613 ich möchte om SHANTI mit euch singen?
 2614 (---)
 2615 L wir singen einmal OM,
 2616 dreimal SHANTI;
 2617 un_DANN nochmal das om,
 2618 <<pp, behaucht> ihr dürft euch auch auch einfach
 nur ZUHören,>
 2619 (1.0)
 2620 L erst mal nur tief einatmen und AUSatmen;
 2621 (3.1)
 2622 L <<p, behaucht> dann tief EIN,>
 2623 (1.3)
 2624 Alle((singen "om shanti shanti shanti om"))
 2625 (4.9)
 2626 L <<p> und in diesem FRIEden den du mit dir>
 <<creaky> selbst
 geschlossen hast;>
 2627 <<p> vernei:gst du deinen blick nach UNTen;>
 2628 (1.6)
 2629 L <<p> dann kannst du die augen ÖFFnen;
 2630 (---)
 2631 L <<p> dies ma kein DRISHdi;>
 2632 (-)
 2633 L <<p> un_dann ganz WACH->
 2634 <<p, :-)> dich nach oben AUFrichten;>
 2635 °h NAMaste:;=
 2636 =DANke dass ihr da wart;
 2637 Alle<<p> namaste;>
 2638 (3.7)
 2639 L ja es hat mir wieder ganz ganz viel FREUde
 bereitet;=
 2640 =vielen dank dass ihr DA wart;
 2641 ich freu mich auf die nächsten !WO!chen mit euch;
 2642 °h dann schaut nochma immer an die wand,=
 2643 =da stehen ganz viele tolle WORKshops;=
 2644 =die sind erst im HERBST,
 2645 °h nächste woche DONnerstag;=
 2646 =LEG_ich euch ans herz;=
 2647 =da is ne MANtrasingstunde,=
 2648 =mit anne leon meike und THOMas,
 2649 °h das wird bestimmt n heiden spaß,=
 2650 =und vorher is noch ne SUpEr stunde,=
 2651 =wo man ma was GANZ neues ausprobieren kann.
 2652 (.) also ihr LIEben;
 2653 MACHT es gut;=

2654 ein WUNderschönes wochenende;
2655 und bis demNÄCHST;
2656 (-)
2657 ? AUCH so;

Literaturverzeichnis

- Auer, Peter (1986): Kontextualisierung. In: *Studium Linguistik* 19, 22-47.
- Auer, Peter/Couper-Kuhlen, Elizabeth (1994): Rhythmus und Tempo konversationeller Alltagssprache. In: *Zeitschrift für Literaturwissenschaft und Linguistik* 96. Stuttgart/Weimar: Vandenhoeck & Ruprecht, 78-106.
- Ayaß, Ruth (1996): „Wer das verschweigt, handelt eigentlich in böser Absicht“. Zu Form und Funktion Kategorischer Formulierungen. In: *Linguistische Berichte* 162, 137-160.
- Ayaß, Ruth 2004: Konversationsanalytische Medienforschung. In: *Medien- und Kommunikationswissenschaft* 52 (1). Baden-Baden: Nomos, 5-29.
- Bachtin, Michail M. (1986): The Problem of Speech Genres. In: Michail M. Bachtin/V. W. McGee (Hrsg.): *Speech Genres and Other Late Essays*. Austin: University of Texas Press, 60-102.
- Barbieri, Maria Silva/Colavita, Federica/Scheuer, Nora (1990): Explanations. A pragmatic basis for early child competence. *IPRA Papers in Pragmatics* 3 (1), 130-155.
- Becker-Mrotzek, Michael/Vogt, Rüdiger (2009): *Unterrichtskommunikation. Linguistische Analysemethoden und Forschungsergebnisse*. 2., bearb. und aktual. Auflage. Tübingen: Niemeyer.
- Bergmann, Jörg R. 1994: Ethnomethodologische Konversationsanalyse. In: Fritz, Gerd/Hundsnurscher, Franz (Hrsg.): *Handbuch der Dialoganalyse*. Tübingen: Niemeyer, 3-16.
- Berens, Franz J. (1976): Bemerkungen zur Dialogkonstituierung. In: Berens, Franz J. et al. *Projekt Dialogstrukturen. Ein Arbeitsbericht*, 15-34.
- Birkner, Karin (2001): *Bewerbungsgespräche mit Ost- und Westdeutschen. Eine kommunikative Gattung in Zeiten gesellschaftlichen Wandels*. Tübingen: Niemeyer.
- Birkner, Karin (2008): *Relativ(satz)konstruktion im gesprochenen Deutsch. Syntaktische, prosodische, semantische und pragmatische Aspekte*. Berlin: de Gruyter.
- Brown, Penelope/Levinson, Stephen (1987): *Politeness: Some universals in Language usage*. Cambridge: CUP.
- Brünner, Gisela/Gülich, Elisabeth (2002): Verfahren der Veranschaulichung in Experten-Laien-Kommunikation. In: Brünner, Gisela/Gülich, Elisabeth (Hrsg.): *Krankheit verstehen. Interdisziplinäre Beiträge zur Sprache in Krankheitsdarstellungen*. Bielefeld: Aisthesis, 17-93.
- Bühler, Karl (1982): *Sprachtheorie. Die Darstellungsfunktion der Sprache*. Stuttgart: Fischer.
- Couper-Kuhlen, Elizabeth (1993): *English Speech Rhythm*. Amsterdam: Benjamins.

- Cramer, Holger (2013): Wirksamkeit von Yoga bei chronischen Nackenschmerzen. Essen: KVC.
- Davies, Bronwyn/Harré, Rom (1990): Positioning: The Discursive Production of Selves. In: *Journal for the Theory of Social Behaviour* 20 (1), 43-63.
- Deppermann, Arnulf (2000): Ethnographische Gesprächsanalyse. Zu Nutzen und Notwendigkeit von Ethnographie für die Konversationsanalyse. In: *Gesprächsforschung - Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion* 1, 96-124.
- Deppermann, Arnulf (2006): Deontische Infinitivkonstruktionen: Syntax, Semantik, Pragmatik und interaktionale Verwendung. In: Günthner, Susanne/Imo, Wolfgang: *Konstruktionen in der Interaktion*. Berlin: de Gruyter, 239-262.
- Deppermann, Arnulf (2007): *Grammatik und Semantik aus gesprächsanalytischer Sicht*. Berlin/New York: de Gruyter.
- Deppermann, Arnulf (2002): Von der Kognition zur verbalen Interaktion: Bedeutungskonstitution im Kontext aus Sicht der Kognitionswissenschaften und der Gesprächsforschung. In: Deppermann, Arnulf/Spranz-Fogasy, Thomas (Hrsg.): *Be-deuten: Wie Bedeutung im Gespräch entsteht*. Tübingen: Stauffenburg, 11-33.
- Deppermann, Arnulf (2008): *Gespräche analysieren. Eine Einführung*. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Desikachar, T.K.V. (2009): *Yoga – Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach Patanjali*. Petersberg: Via Nova.
- Dittmann, Jürgen (1979): Einleitung. Was ist, zu welchem Zweck und wie treiben wir Konversationsanalyse. In: Dittmann, Jürgen (Hrsg.): *Arbeiten zur Konversationsanalyse*. Tübingen: Niemeyer, 1-43.
- Drew, Paul/John Heritage 1992: *Analyzing Talk at Work: An Introduction*. In: Paul Drew / John Heritage (Hrsg.): *Talk at Work: Interaction in Institutional Settings*. Cambridge: Cambridge University Press, 3-65.
- Ehlich, Konrad/Rehbein, Jochen (1986): *Muster und Institution: Untersuchung zur schulischen Kommunikation*. Tübingen: Narr.
- Ehmer, Oliver (2013): Veranschaulichungsverfahren im Gespräch. In: Birkner, Karin/Ehmer, Oliver (Hrsg.): *Veranschaulichungsverfahren im Gespräch*. Mannheim: Verlag für Gesprächsforschung, 2-17.
- Erickson, Frederick/Schulz, Jeffrey (1982): *The counselor as Gatekeeper. Social Interaction in Interviews*. New York: Academic Press.
- Essen, Otto von (1964): *Grundzüge der deutschen Satzintonation*. 2. Aufl. Rettingen: Henn.
- Fraser, Bruce (2008): The Form and Function of Politeness in Conversation. In: Brinker, Klaus et al. (Hrsg.): *Text- und Gesprächslinguistik. Ein internationales Handbuch zeitgenössischer Forschung*. HSK, 2. Halbband, 1406-1425.

- Fiehler, Reinhard et al. (2004): *Eigenschaften gesprochener Sprache*. Tübingen: Narr.
- Fiehler, Reinhard/Schmitt, Reinhold (2009): Die Vermittlung kommunikativer Fähigkeiten als Kommunikation. Kommunikationstrainings als Gegenstand der Gesprächsanalyse. In: Becker-Mrotzek, Michael/Brünner, Gisela (Hrsg.): *Analyse und Vermittlung von Gesprächskompetenz*. Frankfurt a. M.: Peter Lang, 113-136.
- Fillmore, Charles (1985): Syntactic intrusions and the notion of grammatical construction. In: *Proceedings of the Eleventh Annual Meeting of the Berkeley Linguistic Society*, 73-86.
- Fillmore, Charles (1988): The mechanisms of 'construction grammar'. In: *Proceedings of the Fourteenth Annual Meeting of the Berkeley Linguistic Society*, 35-33.
- Fillmore, Charles et. al (1988): Regularity and Idiomaticity in grammatical Constructions: The case of LET ALONE. In: *Language* 64, 501-538
- Flanders, Ned A. (1970): *Analyzing teaching behavior*. Reading: Addison-Wesley.
- Fischer, Kerstin/Stefanowitsch, Anatol (2008): Konstruktionsgrammatik. Ein Überblick. In: Fischer, Kerstin/Stefanowitsch, Anatol (Hrsg.): *Konstruktionsgrammatik I. Von der Anwendung zur Theorie*. 2. Auflage. Tübingen: Stauffenburg, 3-18.
- Garfinkel, Marian S. et al. (1994): Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands. *Journal of Rheumatology* 21, 2341-2343.
- Gilles, Peter (2000): *Intonation der Weiterweisung. Ein Beitrag zur konversationsanalytisch orientierten Erforschung von Regionalintonation am Beispiel des Hamburgischen und Berlinischen* (<http://kops.uni-konstanz.de> (22.12.2017)).
- Goffman, Erving (1971): *Interaktionsrituale. Über Verhalten in direkter Kommunikation*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Goffman, Erving (1973): *Interaktion: Spaß am Spiel, Rollendistanz*. München: Piper.
- Goffman, Erving (1994): *Interaktion und Geschlecht*. Frankfurt a. Main: Campus.
- Goldberg, Adele (1995): *Constructions. A Construction Grammar Approach to Argument Structure*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Goldberg, Adele (1996): *Construction Grammar*. In: Brown, Keith/Miller, Jon (Hrsg.): *Concise Encyclopedia of Syntactic Theories*. Oxford: Pergamon, 68-71.
- Goldberg, Adele (2003): *Constructions: a new theoretical approach to language*. In: *Trends in Cognitive Science* 7 (5), 219-224.
- Gumperz, John J. (1971): *Social Meaning in Linguistic Structures: Code-Switching in Norway*. In Collaboration with Petter Blom. In: Gumperz, John J. (Hrsg.): *Language in Social Groups*. Stanford: Stanford Univ. Press.
- Gumperz, John J. (1982): *Discourse Strategies*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Gumperz, John J. (2002): Sharing common ground. In: Keim, Inken/Schütte, Winfried (Hrsg.): Soziale Welten und kommunikative Stile. Festschrift für Werner Kallmeyer zum 60. Geburtstag. Tübingen: Narr, 47-45.
- Günther, Carsten (1999): Prosodie und Sprachproduktion. Tübingen: Niemeyer.
- Günthner, Susanne (1993): Diskursstrategien in der interkulturellen Kommunikation. Analysen deutsch-chinesischer Gespräche. Tübingen: Niemeyer.
- Günthner, Susanne (1995): Gattungen in der sozialen Praxis. Die Analyse ‚kommunikativer Gattungen‘ als Textsorten mündlicher Kommunikation. In: Deutsche Sprache 23, 193-218.
- Günthner, Susanne (2000): Vorwurfsaktivitäten in der Alltagsinteraktion. Grammatische, prosodische, rhetorisch-stilistische und interaktive Verfahren bei der Konstitution kommunikative Muster und Gattungen. Tübingen: Niemeyer.
- Günthner, Susanne (2006): Zwischen Scherz und Schmerz. Frotzelaktivitäten in Alltagsinteraktionen. In: Kotthoff, Helga (Hrsg.): Scherzkommunikation. Beiträge aus der empirischen Gesprächsforschung. Radolfzell: Verlag für Gesprächsforschung, 81-108.
- Günthner, Susanne (2008): Projektorkonstruktionen im Gespräch: Pseudoclefts, *die Sache ist*-Konstruktionen und Extrapositionen mit *es*“. In: Gesprächsforschung – Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion 9, 86-114.
- Günthner, Susanne/Knoblauch, Hubert (1994): ‚Forms are the food of faith‘. Gattungen als Muster kommunikativen Handelns. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 46 (4), 693-723.
- Günthner, Susanne/Kotthoff, Helga 1992: Die Geschlechter im Gespräch. Kommunikation in Institutionen. Stuttgart: J. B. Metzler.
- Helmer, Henrike (2011): Die Herstellung von Kohärenz in der Interaktion durch Turnanschlüsse mit dann. Mannheim: Verlag für Gesprächsforschung.
- Henne, Helmut/Rehbock, Helmut (2001): Einführung in die Gesprächsanalyse. 4., durchges. und bibliogr. erg. Auflage. Berlin: Erich-Schmidt.
- Hentschel, Elke (1986): Funktion und Geschichte Deutscher Partikeln. Tübingen: Niemeyer.
- Heritage, John 1997: Conversation analysis and institutional talk. Analyzing data. In: Silverman, David (Hrsg.): Qualitative Research: Theory, Method and Practice. London: Sage, 161-182.
- Heritage, John 2004: Conversation Analysis and Institutional Talk. In: Sander, Robert/Fitch, Kristine (Hrsg.): Handbook of Language and Social Interaction. Mahwah: Erlbaum, 103-146.
- Heritage, John/Greatbatch, David (1993): On the Institutional Character of Institutional Talk: The Case of News Interviews. In: Boden, Deirdre/Zimmerman, Don H. (Hrsg.): Talk and Social Structure. Studies in Ethnomethodology and Conversation Analysis. Oxford: Polity Press, 93-137.

- Imo, Wolfgang (2013): *Sprache in Interaktion: Analysemethoden und Untersuchungsfelder*. Berlin/Boston: de Gruyter.
- Jefferson, Gail (1972): Side sequences. In: Sudnow, Don (Hrsg.): *Studies in social interaction*. New York, 294-338.
- Kallmeyer, Werner (Hg.) (1994): *Kommunikation in der Stadt. Band 1: Exemplarische Analysen des Sprachverhaltens in Mannheim*. Berlin: de Gruyter.
- Kay, Paul (1997): *Construction grammar. Words and the Grammar of Context*. Stanford: CSLI. S. 123–131.
- Kern, Friederike 2011: Rhythmus im Türkendeutschen. In: Stehl, Thomas (Hrsg.): *Sprachen in mobilisierten Kulturen: Aspekte der Migrationslinguistik*. Potsdam: Universitätsverlag., 207-229. (<http://opus.kobv.de/ubp/volltexte/2011/5371/> 30.03.2015)).
- Keppler, Angela/Luckmann, Thomas (1989): ‚Weisheits‘-Vermittlung im Alltag. Wer in den Augen der anderen weise, ist weise. In: Oelmüller, Willi (Hrsg.): *Philosophie und Weisheit*. Paderborn u.a.: Schöningh, 148-160.
- Keppler, Angela/Luckmann (1990): Weisheit im modernen Alltag? In: Flothkötter, Hermann/Nacke, Bernhard (Hrsg.): *Zeichen der Zeit*. Münster: Regensberg, 133-152.
- Kiesendahl, Jana (2011): *Status und Kommunikation. Ein Vergleich von Sprechhandlungen in universitären E-Mails und Sprechstundengesprächen*. Berlin: Erich Schmidt.
- Kliche, Ortrun (2013): Von ne, kennen Sie ja bis zu ganz blöd mal gesprochen: kontextuelle Anschlussverfahren von Metaphern in Begriffserklärungen von Medizinstudierenden. In: Brikner, Karin/Ehmer, Oliver (Hrsg.): *Veranschaulichungsverfahren im Gespräch*. Mannheim: Verlag für Gesprächsforschung, 44-65.
- Knoblauch, Hubert (1987): „Bei mir ist lustige Werbung, lacht Euch gesund“-Zur Rhetorik der Werbeveranstaltungen bei Kaffeefahrten. In: *Zeitschrift für Soziologie* 16 (2), 127-144.
- Knoblauch, Hubert (1995): *Kommunikationskultur. Die kommunikative Konstruktion kultureller Kontexte*. Berlin/New York: de Gruyter.
- König, Katharina (2013): Generalisieren, Moralisieren – Redewiedergabe in narrativen Interviews als Veranschaulichungsverfahren zur Wissensvermittlung. In: Brikner, Karin/Ehmer, Oliver (Hrsg.): *Veranschaulichungsverfahren im Gespräch*. Mannheim: Verlag für Gesprächsforschung, 201-223.
- Kotthoff, Helga (2006): Vorwort. In: Kotthoff, Helga (Hrsg.): *Scherzkommunikation. Beiträge aus der empirischen Gesprächsforschung*. Radolfzell: Verlag für Gesprächsforschung, 7-20.
- Kotthoff, Helga (2009): Erklärende Aktivitätstypen in Alltags und Unterrichtskonexten. In: Spreckels, Janet (Hrsg.): *Erklären im Kontext. Neue Perspektiven aus der Gesprächs- und Unterrichtsforschung*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 120-146.

- Kupetz, Max (2014): ‚Mitfühlend sprechen‘: Zur Rolle der Prosodie in Empathiedarstellungen. In: *Gesprächsforschung - Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion*, 87-114.
- Ladd, Dwight Robert (1996). *Intonational Phonology*. Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- Lakoff, George/Johnson, Mark (1980/1998): *Metaphors we live by*. Chicago/London: University Press. (Dt. Übers.: *Leben in Metaphern. Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern*. Heidelberg 1998: Auer).
- Levinson, Stephen C.: *Pragmatik*. 3. Auflage. Tübingen: Niemeyer 2000.
- Lingnau, Beate/Paul, Ingwer (2013): Veranschaulichungsverfahren im Sprachförderkontext. In: Brikner, Karin/Ehmer, Oliver (Hrsg.): *Veranschaulichungsverfahren im Gespräch*. Mannheim: Verlag für Gesprächsforschung, 156-180.
- Linke, Angelika (2000): Informalisierung? Ent-Distanzierung? Familiarisierung? Sprachgebrauchswandel als Indikator soziokultureller Entwicklungen. In: *Der Deutschunterricht* 3, 66-77.
- Luckmann, Thomas (1986): Grundformen der gesellschaftlichen Vermittlung des Wissens: Kommunikative Gattungen. In: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialwissenschaften* 27 (Sonderheft: Kultur und Gesellschaft). Opladen: Westdeutscher Verlag, 191-211.
- Luckmann, Thomas (1988): Kommunikative Gattungen im kommunikativen „Haushalt“ einer Gesellschaft. In: Smolka-Koerdt, Gisela/Spangenberg, Peter M./Tillmann-Bartylla, Dagmar (Hrsg.): *Der Ursprung von Literatur. Medien, Rollen, Kommunikationssituationen zwischen 1450 und 1650*. München: Fink, 279-288.
- Luczak, Hania (2013): Was Yoga kann. In: *Geo Magazin* 6, 26-46.
- Meer, Dorothee (2007): „ja er redet nur MÜLL hier.“ Funktionen von ‘ja’ als Diskursmarker in Täglichen Talkshows. In: *Arbeitspapierreihe Grammatik in der Interaktion* (<http://noam.uni-muenster.de/gidi/arbeitspapiere/arbeitspapier11.pdf> (16.01.2015)).
- Meibauer, Jörg et al. (2007): *Einführung in die Germanistische Linguistik*. 2. Auflage. Stuttgart/Weimar: Metzler.
- Meier, Christoph (1998): Potentielle und aktuelle Präsenz: Von der Interaktionseröffnung zum offiziellen Beginn in Videokonferenzen. Arbeitspapier Nr. 5 des Instituts für Soziologie (<https://www.staff.uni-giessen.de/~g31047/bericht5.pdf> (14.01.2015)).
- Mondada, Lorenza/Schmitt, Reinhold (2010): Zur Multimodalität von Situationseröffnungen. In: Mondada, Lorenza/Schmitt, Reinhold (Hrsg.): *Situationseröffnungen. Zur multimodalen Herstellung fokussierter Interaktion*. Tübingen: Narr, 7-52.
- Mondada, Lorenza (2010): Eröffnungen und Prä-Eröffnungen in medienvermittelter Interaktion. Das Beispiel Videokonferenz. In: Mondada, Lorenza/Schmitt, Reinhold (Hrsg.): *Situationseröffnungen. Zur multimodalen Herstellung fokussierter Interaktion*. Tübingen: Narr, 277-334.
- Nazarkiewicz, Kirsten (2010): *Interkulturelles Lernen als Gesprächsarbeit*. Wiesbaden: VS.

- Pierrehumbert, Janet/Hirschberg, Julia (1990): The meaning of intonational contours in the interpretation of discourse. In: Cohen, Philip R.: Intentions in communication. Cambridge, 271-311.
- Richert, Peggy (2005): Typische Sprachmuster der Lehrer-Schüler-Interaktion. Empirische Untersuchung zur Feedbackkomponente in der unterrichtlichen Interaktion. Kempten: Klinkhardt.
- Sacks, Harvey/Schegloff, Emmanuel A. (1973): Opening up Closings. In: *Semiotica* 8, 289-327.
- Sacks, Harvey/Schegloff, Emmanuel A./Jefferson, Gail (1974): A simplest systematics of the organization of turn-taking in conversation. In: *Language* 50 (4), 696-735.
- Sandig, Barbara (2006): *Textstilistik des Deutschen*. 2., völlig neu bearb. und erw. Auflage. Berlin: de Gruyter.
- Schegloff, Emanuel (1968): Sequencing in conversational openings. In: *American Anthropologist* 70, 1075-1095.
- Schegloff, Emanuel/Jefferson, Gail/Sacks, Harvey (1977): The Preference for Self-Correction in the Organization of Repair in Conversation. In: *Language* 53, 361-382.
- Schmitt, Reinhold (1992): *Die Schwellensteher. Sprachliche Präsenz und sozialer Austausch in einem Kiosk*. Tübingen: Narr.
- Schmitt, Reinhold (2005): Zur multimodalen Struktur von turn-taking. In: *Gesprächsforschung - Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion* 6, 17-61.
- Schmitt, Reinhold/Deppermann (2010): Die Transition von Interaktionsräumen als Eröffnung einer neuen Situation. In: Mondada, Lorenza/Schmitt, Reinhold (Hrsg.): *Situationseröffnungen. Zur multimodalen Herstellung fokussierter Interaktion*. Tübingen: Narr, 335-386.
- Schaffarczyk, Christiane (2001): *Ein Linguistisches Ohr im Jour Fixe. Über Teamkommunikation und Teamfähigkeit*. Norderstedt: BoD.
- Schwitalla, Johannes (1986): Jugendliche hetzen über Passanten. Drei Thesen zur ethnographischen Gesprächsanalyse. In: *Linguistische Berichte* 149, 248-261.
- Schwitalla, Johannes (2001): Lächelndes Sprechen und Lachen als Kontextualisierungsverfahren. In: Adamzik, Kirsten/Christen, Helen (Hrsg.): *Sprachkontakt, -vergleich, -variation*. Festschrift für Gottfried Kolde zum 65. Geburtstag. Tübingen: Niemeyer.
- Sellmann, Matthias (2007): *Religion und soziale Ordnung. Gesellschaftstheoretische Analysen*. Frankfurt/Main: Campus.
- Selting, Margret (1995): *Prosodie im Gespräch. Aspekte einer interaktionalen Phonologie der Konversation*. Tübingen: Niemeyer.
- Selting, Margret et al. 2009: Gesprächsanalytisches Transkriptionssystem 2 (GAT 2). In: *Gesprächsforschung – Online Zeitschrift zur verbalen Interaktion* 10, 353-402.

- Selting, Margret/Hinnenkamp, Volker (1989): Einleitung: Stil und Stilisierung in der Interpretativen Soziolinguistik. In: Hinnenkamp, Volker/Selting, Margret (Hrsg.): Stil und Stilisierung. Arbeiten zur interpretativen Soziolinguistik. Tübingen: Niemeyer, 1-23.
- Sinclair, John McHardy/Coulthard, Malcolm (1977): Analyse der Unterrichtssprache. Ansätze zu einer Diskursanalyse, dargestellt am Sprachverhalten englischer Lehrer und Schüler. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- Spiegel, Carmen/Spranz-Fogasy, Thomas (2002): Selbstdarstellung im öffentlichen und beruflichen Gespräch. In: Brüner, Gisela/Fiehler, Reinhard/Kindt, Walther (Hrsg.): Angewandte Diskursforschung (1). Radolfzell: Verlag für Gesprächsforschung, 215-232.
- Spranz-Fogasy, Thomas/Spiegel, Carmen (2001): „Aufbau und Abfolge von Gesprächsphasen“. In: Brinker, Klaus et al. (Hrsg.): Text- und Gesprächslinguistik. Ein internationales Handbuch zeitgenössischer Forschung. HSK, 2. Halbband. Berlin/New York, 1241-1252.
- Stukenbrock, Anja/Birkner, Karin (2010): Multimodale Ressourcen für Stadtführungen. In: Costa, Marcella/Müller-Jacquier, Bernd (Hrsg.): Deutschland als fremde Kultur. Vermittlungsverfahren in Touristenführungen. München: Iudicium, 214-243.
- Vološinov, Valentin N. (1929/75): Marxismus und Sprachphilosophie. Frankfurt: Ullstein.
- Weinrich, Harald (1993): Textgrammatik der deutschen Sprache. Mannheim: Dudenverlag.
- Williams, Kimberly et al. (2005): Effect of Iyengar-Yoga therapy for chronic low back pain. In: Pain 115, 107-117.
- Zifonun, Gisela et al. (1997): Grammatik der Deutschen Sprache. Berlin u.a.: de Gruyter.

Internetadressen:

- Buß, Eugen (2006): Tod und Sterben bleiben ein Tabu. Pressemitteilung der Universität Hohenheim. (https://www.uni-hohenheim.de/uploads/tx_newspmf/pm_Tod_und_Sterben_bleibt_ein_Tabu_2006-11-23_status_6.pdf (02.02.2015)).
- Siebenhaar, Beat (2007): Praat-Tutorial. Eine Online Einführung (<https://www.uni-leipzig.de/~siebenh/subfolder/PraatEinfuehrung/index.html> (23.12.2014)).
- TNS Studie Yoga und Meditation in Deutschland 2009 (<http://www.yoganature.de/uploads/Studie%202009/TNS%20Studie%20Yoga%20und%20Meditation%20in%20Deutschland%202009.pdf> (09.03.2015)).