

Anhang 1: Detailübersicht zu Unterrichtseinheit 1 – Wer bin ich?

Grundthema der Einheit: Selbstwahrnehmung und Verbindung zu sich selbst.

Ziel der Einheit: Die Teilnehmenden sollen eine bewusste Verbindung zwischen Körper, Geist und äußerer Welt erfahren und ihre Selbstwahrnehmung schärfen. Dies wird durch philosophische, sprachliche und praktische Übungen gefördert. Sowohl die körperliche als auch geistig-mentale Dimension der Lernenden wird gestärkt und sie üben die hierfür relevanten sprachlichen Mittel.

Lernziele:

1. Verbesserung der Selbstwahrnehmung: Reflexion, Meditation, Qi-Gong, Selbstverteidigung.
2. Anwendung von Sprachmitteln zur Beschreibung von Körperwahrnehmung, Gefühlen und philosophischen Konzepten.
3. Förderung von Sprechfertigkeit und Grammatik im gegebenen Kontext.

Vorbereitungsphase (Online, Flipped Classroom)

Materialien für die Vorbereitungsphase:

- **Text:**
 - Einführung in die Grundlagen des Qi-Gongs (vom Autor verfasst, Niveau B1).
 - Lǎozǐ: Dàodéjīng, Kapitel 1 (mehrsprachige Ausgabe, online per Link).
- **Video:** Einführung in die Meditation im Sitzen (über YouTube-Link abrufbar).
- **Wortschatzliste:** Vokabeln und Phrasen zu Selbstwahrnehmung, Qi-Gong und Meditation.
- **Grammatikübungen:** Fokus auf reflexive Verben und Fragen im Präsens.
- **Hören:** Lǎozǐ: Dàodéjīng, Kapitel 1. Audiobuch auf Deutsch (online, per Link)

Aufgaben für die Studierenden:

- **Wortschatz:** Begriffe/Kollokationen den Themen *Qi*, *Meditation*, *Fokus*, *Atemtechnik* zuordnen und aufschreiben, wie man dazu in der Muttersprache des Lerners/der

Lernerin sagt. Danach: Überprüfen der Angaben durch ein KI-Programm. Gruppenarbeit. Online.

- **Schreibarbeit:** Mit jedem Begriff/Verb einen Satz schreiben, der in der Präsensform in einschlägigen Diskussionen Verwendung finden könnte. Einzelarbeit. Offline.
- **Textarbeit/Hören:** Lesen der beiden Texte, *Einführung ins Qi-Gong* und *Dàodéjīng* (auch anhören). Beantworten der Fragen. Einzelarbeit. Online und offline.
- **Grammatikübung:** Wiederholen des Gebrauchs von *reflexiven Verben* und *Fragen im Präsens* (z.B. „Wie fühle ich mich?“). Material über Link zu Onlineportal *mein-deutschbuch.de* abrufbar. Selbststudium/Einzelarbeit. Übungen. Online und offline.
- **Videoarbeit:** Video zur Meditation (online) ansehen und versuchen, den Anweisungen zu folgen und eine kurze Meditation zu machen. Danach: Reflexion darüber und über eigene Erlebnisse schreiben. Text/Video mit Kollegen/Kolleginnen auf Online-Lernplattform teilen und gegebenenfalls kommentieren. Individuell und Gruppe. Online, offline.

Präsenzphase

Phase 1: Einstimmung auf das Thema (ca. 5 Minuten)

Didaktische Überlegung:

Zu Beginn der Stunde: Einstimmung auf die Selbstwahrnehmung z. B. durch diverse Fragen an die Teilnehmenden. Herstellen einer persönlichen und motivierenden Atmosphäre.

Methodisch:

Eisbrecherfragen im Plenum, um die Studierenden zum Nachdenken und Sprechen anzuregen:

- Wie fühlen Sie sich heute? Was spüren Sie in Ihrem Körper? Fühlen Sie sich in Harmonie?
- Was bedeutet es für Sie, mit sich selbst in Harmonie zu sein? Was ist Disharmonie für Sie?

Diese u. ä. Fragen sind offen formuliert, damit die Studierenden ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Selbstwahrnehmung in einfachen Sätzen ausdrücken können. Damit die Studierenden im Turnsaal *ankommen* können, sollten sie sich kurz mit jemandem über diese Fragen auf Deutsch austauschen. Die sprachlichen Mittel dafür wurden bereits in der Vorbereitung zu Hause erarbeitet.

Phase 2: Meditation (ca. 10 Minuten)

Ziel: Verbesserung der Selbstwahrnehmung durch Meditation im Sitzen.

Didaktische Überlegung:

Die Meditation ist der Einstieg in die Einheit, da sie den Studierenden hilft, den Fokus zu finden und sich bewusster wahrzunehmen. Dies fördert nicht nur innere Ruhe, sondern auch sprachliche Reflexion und wird in allen Unterrichtseinheiten zu Beginn durchgeführt und sukzessive erweitert.

Methodisch:

Die Lehrperson resümiert grundlegende Aspekte der Meditation, welche Sitzhaltungen es gibt, wie die Sitzhaltung im Detail aussehen kann und soll und führt die Studierenden mit einfachen sprachlichen Anweisungen auf Deutsch in die Meditation ein. Wichtig ist dabei, dass die Studierenden aktiv sprachlich eingebunden werden, indem sie ihre Wahrnehmung im Präsens ausdrücken. Neben dem sprachlichen Input spiegelt die Lehrperson die angeleiteten Bewegungsabläufe wider. Dadurch sollen diese auch für Lernende mit weniger guten Deutschkenntnissen einfach nachvollziehbar sein.

Beispiel für eine einfache Anleitung (Sie-Form):

Setzen Sie sich entspannt in den Schneidersitz. Das rechte Bein ist hinter dem linken. Die Hände liegen im Schoß, die rechte liegt in der linken, die beiden Daumen berühren sich und formen einen Kreis. Die Zungenspitze ist am Gaumen, der Mund ist geschlossen, aber entspannt. Der Blick ist auf den Boden gerichtet, ca. einen Meter vor uns. Die Wirbelsäule ist gerade, wir stellen uns vor, dass unser Körper am Kopf an einem Faden hängt.

Schließen Sie nun bitte die Augen und atmen Sie tief in den Bauch ein und aus. Spüren Sie den Atem, der in Ihren Körper strömt. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie diese los und kehren Sie zurück zu Ihrem Atem. Folgen Sie dem Atem, wie er an der Nase ein- und ausströmt. In dieser Position verweilen wir nun, ich werde Sie durch ein Signal (z.B. Gong) am Ende der Meditation wieder zurück ins Hier und Jetzt holen. Lassen Sie nun los und atmen Sie tief ein und aus...

Sprachliche Aspekte:

Die Studierenden kennen viele der Anweisungen bereits aus dem Video, welches sie in der Vorbereitungsphase gehört und analysiert haben. Sie sollten neben dem Ausführen der einzelnen Anweisungen auch in der Lage sein, ihre Gefühle und Wahrnehmungen in Sätzen zu formulieren, weil sie dies ebenfalls in der Vorbereitungsphase gemacht haben.

Partnerarbeit – 5 Minuten

Nach der Meditation: Diskutieren Sie mit jemandem, wie Sie sich bei der Meditation gefühlt haben:

- Wie haben Sie sich während/nach der Meditation gefühlt?
- Konnten Sie Ihre Gedanken leicht beruhigen oder war es schwer für Sie? Warum?
- Was war für Sie positiv/negativ beim Meditieren? etc.

Grammatik: Fokus auf Verben, auch reflexive Verben. Die Studierenden können nun auf jene Sätze zurückgreifen, die sie in der Vorbereitungsphase aufgeschrieben haben.

Phase 3: Qi-Gong – (Wú-Jí-Position) (ca. 20 Minuten)

Ziel: Verbesserung der Körperwahrnehmung und inneren Balance durch Grundlagen-Qi-Gong.

Didaktische Überlegung:

Diese Phase intensiviert die Körperwahrnehmung. Die Studierenden erfahren direkt, wie sich die Verbindung zwischen Körper und Kosmos anfühlt. Es ist wichtig, dass die Lehrperson während der Übung klare Anweisungen gibt, damit die Studierenden auch sprachlich die Bewegungen und Positionen nachvollziehen können. Qi-Gong in der Grundstellung (Wú-Jí) ermöglicht eine einfache, aber wirkungsvolle Methode der körperlichen Entspannung und des gezielten Lenkens der körpereigenen Energie. Richtig ausgeführt, führt Wú-Jí zu Harmonie und Ausgeglichenheit.

Methodisch:

Wesentliche Aspekte beim Qi-Gong sind der Fokus auf das Hier und Jetzt. Erfahrungsgemäß fällt es den Studierenden schwer, dabei nicht zu sprechen oder zum Nachbarn/zur Nachbarin zu blicken. Es ist daher umso wichtiger, diese Aspekte im Vorfeld anzusprechen. Man kann außerdem eine große Wanduhr so im Raum platzieren, dass sich alle darauf konzentrieren können. Ziel ist, zuerst 1 Minute in dieser Position zu verweilen, ohne sich zu bewegen. Danach erfolgt kurzes Auflockern. Dann steigert man die Übungsdauer auf 3 Minuten, 5 Minuten und weiter. Das gibt den Studierenden kleinere und erreichbare Ziele, die sie anstreben und erreichen können.

Anleitung (Sie-Form): [stark verkürzt]

Stehen Sie auf beiden Beinen in schulterbreitem Stand. Stellen Sie sich vor, Ihre Füße sind tief mit der Erde verwurzelt. Lassen Sie Ihre Arme seitlich am Körper herabhängen. Lösen Sie nun langsam Verspannungen auf. Beginnen Sie beim Kopf, Nacken, Schulter ... Spüren Sie den

Fluss der Energie, der durch Ihren Körper fließt. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Energie verändert.

Sprachliche Unterstützung:

Nach dem Ausführen der ersten Qi-Gong-Übung arbeiten die Studierenden in Gruppen zu dritt und beschreiben ihre Wahrnehmung im Perfekt. Dabei sollen die sprachlichen Mittel verwendet werden, die sie bereits in der Vorbereitungsphase wiederholt haben. Die Lehrperson gibt ein paar Beispiele und erklärt kurz, wann *haben* und wann *sein* zur Bildung des Perfekts verwendet wird.

- Ich habe den Energie-Fluss in meinen Armen gespürt.
- Meine Füße sind tief in der Erde verankert gewesen.

Grammatik: Verwendung von Verben der Wahrnehmung und Präpositionen („in“, „auf“, „mit“).

Wortschatz: Qi, Atem, Fluss, Energie, Körperwahrnehmung.

Phase 4: Selbstverteidigung – Grundtechniken (ca. 40 Minuten)

Ziel: Erlernen/Üben von Selbstverteidigungstechniken. Förderung v. Selbstkompetenz/Sicherheit.

Didaktische Überlegung:

Das Üben unterschiedlicher Selbstverteidigungstechniken ist besonders geeignet, um den Studierenden praktische Fähigkeiten zu vermitteln, wie sie sich vor Gefahren schützen können. Auf einer rudimentären Ebene geschieht dies durch das Anwenden physischer Verteidigungstechniken. In dieser Phase geht es auch darum, Befehls- und Anweisungsformen auf Deutsch zu üben, wie sie beim Ausführen von Selbstverteidigungstechniken nötig sind.

Techniken:

1. Grund-Handbefreiungen
2. Fauststoß nach vorne
3. Befreiung aus einem Unterarmwürgeangriff von der Seite

Sprachliche Unterstützung:

Befehlsformen/Anweisungen geben:

Die Befehlsformen können sehr kurz und simpel beginnen und mit der Zeit auch länger und komplizierter werden. Dadurch, dass die Lehrperson die Bewegungen wiederholt vorzeigt,

können die Studierenden diese auch dann imitieren, wenn Sie das Deutsch hierfür nicht zu 100% verstehen. Die Deutschkenntnisse verbessern sich allmählich und durch die wöchentliche Wiederholung dieser Ausdrücke prägen sie sich besser ein und – neben dem Fachwortschatz – werden die Lernenden auch mit anderen Vokabeln des Alltags, wie z. B. Körperteilen, immer vertrauter.

- Nehmen Sie eine Schrittposition ein. Das linke Bein ist vor dem rechten.
- Richten Sie den Kopf gerade. Blicken Sie nach vorne.

Reflexions- und Sprechteil:

Im Kurs wurde beobachtet, dass die Studierenden schnell müde werden. Daher werden die aktiven körperlichen Übungen immer wieder durch eine kurze Steh- oder bei Bedarf auch Sitzpause unterbrochen, in welcher die Studierenden sich mit anderen auf Deutsch austauschen. Hierfür werden sie mit Leitfragen versorgt, die sich im Laufe der Stunde, aber auch des Semesters bewusst wiederholen aber manchmal auch unterscheiden. Sie sind so ausgelegt, dass sie zum einen die Reflexion der Teilnehmenden anregen und zum anderen das Gespräch begünstigen.

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Technik X machen?
- Was finden Sie bei Befreiung Y leicht?
- Wo haben Sie bei Übung Z Schwierigkeiten?

Grammatik:

Verwendung des Imperativs für Anweisungen, Reflexivverben bei der Beschreibung der Techniken: *Ich befreie mich*, und auch das Ausdrücken der eigenen Meinung und Gefühle.

Phase 5: Philosophische Diskussion – Dàodéjīng, Kapitel 1 (ca. 15 Minuten)

Ziel: Reflexion über das philosophische Konzept des „Weges“. Selbstwahrnehmung im Daoismus.

Didaktische Überlegung:

In der philosophischen Diskussion geht es darum, dass die Studierenden sich nicht nur sprachlich ausdrücken, sondern auch philosophische Konzepte in eigene Worte fassen, eine besonders praxisnahe Fähigkeit, denn zumeist sind die zu lesenden Alltagstexte etwas über dem sprachlichen Niveau der Lernenden. Die Fähigkeit, Kompliziertes auf einfache Weise in der Fremdsprache auszudrücken, ist eine wichtige Kompetenz. Zudem fördert dies das kritische

Denken und die Anwendung von deutschen Grammatikstrukturen und erweitert den Wortschatz.

Methodisch:

Die Studierenden haben den Text bereits zu Hause gelesen und die Fragen beantwortet. In der Präsenzeinheit geht es darum, ihre Ideen und Erkenntnisse mit anderen zu teilen, zu diskutieren und gemeinsam neue Erkenntnisse zu gewinnen. Dies erfolgt im Anschluss an die praktischen körperbetonten Übungen in Kleingruppen bzw. im Plenum.

Diskussionsfragen:

- Was bedeutet der *wahre* Weg im Text? Was bedeutet dieses Konzept für Sie?
- Wie können Sie den Weg in Ihrer Kung-Fu-Praxis/in Ihrem Leben finden?
- Was hat der Daoismus mit Ihrer Wahrnehmung von Harmonie und Balance zu tun?

Sprachliche Aspekte:

Ausdruck der eigenen Meinung, gegebenenfalls Verwendung des Konjunktivs.

- Ich denke, der wahre Weg ist vielleicht der Weg der inneren Ruhe.
- Wenn wir dem Dào folgen würden, könnten wir mehr Balance finden.

Nachbereitungsphase (Online)

Schriftliche Reflexion: Die Studierenden beantworten die beiden Fragen im Lerntagebuch.

Anweisung und Hilfestellung im Skriptum: Das Thema der heutigen Einheit war *Selbstwahrnehmung*. Wir haben dieses Thema von mehreren Seiten aus betrachtet: Meditation, Qi-Gong, Selbstverteidigung und Philosophie (Daoismus). Sie haben Reflexivverben, Präsens und Konjunktiv 2 sowie das Perfekt wiederholt und verwendet, und neue Worte/Phrasen zu *Harmonie*, *Meditation*, *Qi*, und *Balance* kennengelernt. Versuchen Sie das auch im Lerntagebuch einzubauen.

Was habe ich gelernt? *Heute habe ich gelernt, wie wichtig es ist, mich auf meinen Atem zu konzentrieren. Ich habe bemerkt, dass Qi-Gong mir hilft, mich zu erden. Dadurch bin ich ruhiger.*

Wie kann ich das Gelernte anwenden? *Ich habe mich während der Qi-Gong-Übung sehr ruhig gefühlt und möchte dies nun jeden Morgen nach dem Aufstehen üben. Ich glaube, das könnte mir dabei helfen, meinen Tag besser zu starten und im Unterricht weniger nervös zu sein.*