



ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL VI

Üben mit eingezogenen Fühlern

Als Yogalehrer erlebte ich in einer Gruppe, in der wir miteinander recht vertraut waren, einmal eine heilsame Störung meiner Unterrichtsroutine. Sie rüttelte mich derart auf, dass sie mich bis heute zu grundsätzlichen Überlegungen anregt.

Text: Dr. Rahimo Täube

Es war in den 1970er Jahren, als der damalige, auf Emanzipation gerichtete freimütige Zeitgeist bis in meine Yoga-Gruppen hineinwirkte: Wir saßen im Kreis und machten eine weitgehend bekannte Übungsreihe. Plötzlich unterbrach eine mutige Teilnehmerin – wohlwollend, aber bestimmt – meine Ansagen: »Ach, Rahimo, lass mal gut sein. Das wissen wir doch alles

schon. Lass uns doch einfach mal in Ruhe!« Dieser Satz erschien mir sofort irgendwie berechtigt und traf mich so tief, dass ich erstmal sprachlos wurde und die TeilnehmerInnen eine ganze Weile in Ruhe ließ. Sie kannten die Übungen und übten schweigend weiter – alle in ihrem individuellen Rhythmus. Sie waren mit dem neuen, eigenständigen Üben offenbar

einverstanden, akzeptierten den ungewohnten stillen Freiraum und schienen ihn sogar zu genießen.

Die TeilnehmerInnen mal in Ruhe lassen

Erst später redeten wir über diesen Vorfall. Er war kein Problem, sondern viel mehr eine Bereicherung – für die Gruppe und für mich. Er bescherte uns so etwas wie ein unfreiwilliges Experiment: Wie geht es den TeilnehmerInnen, wenn die Lehrperson sich für eine Weile ganz zurückzieht? Inwieweit vermissen sie meine Ansagen? Inwieweit sind sie erfreut, dass sie endlich mal ganz für sich alleine üben können, ohne unterbrochen zu werden?

Ich wollte es genauer wissen und verschaffte mir zu diesen Fragen ein schnelles und deutliches Meinungsbild – mit Hilfe der »Händeskala«: Alle »antworten« gleichzeitig, wobei sie die Hände eng zusammenlegen, weit ausbreiten oder eine der vielen Zwischenstufen zeigen. Ich fragte die TeilnehmerInnen: »Wie stark ist Dein Wunsch, beim Üben mehr in Ruhe gelassen zu werden?« Einige breiteten die Arme weit aus: »Ja, sehr stark«. Einige nahmen die Hände nur etwas auseinander: »Weniger stark«. Und viele wechselten erstaunlicherweise ein paar Mal hin und her – zwischen »mal viel« und »mal weniger«. Sie wollten beides – angeleitet üben und dann auch mal ungeleitet üben. Beides im Wechsel. – Anschließend fragte ich genauer nach und bekam ein Meinungsbild, das mich anregte, über meine Kurs-Gestaltung ganz neu und grundsätzlicher nachzudenken.

Seitdem mache ich immer wieder solche kleinen Meinungsbilder – nun seit über 40 Jahren. Auf diese Weise kommen die tieferen, normalerweise unausgesprochenen Wünsche und Bedürfnisse zur Sprache, die sich an mich als Yogalehrer richten. Ich meine sogar, dass es tiefere, allgemein menschliche Bedürfnisse sind, die sich auch an andere Yogalehrende richten und sie zu neuen Überlegungen anregen könnten. Deshalb möchte ich hier ein Meinungsbild wiedergeben, das sich in meinen/unseren Yoga-Gruppen im Lauf der Jahrzehnte gebildet hat. Ich lege es einer imaginierten Person so in den Mund, als würde sie – repräsentativ – für viele andere sprechen:

Was viele TeilnehmerInnen brauchen...

Ich brauche die Übungsangebote

Die Übungen mach ich gerne. Sie tun mir gut. Wichtige Anleitungen und Hinweise dazu sind hilfreich. Aber inzwischen sind mir die meisten Übungen schon so vertraut, dass ich kaum noch Anweisungen brauche. Zeitweise lenken sie mich ab. Es tut gut, auch

mal – ohne Lehrerbegleitung – ganz für mich alleine zu üben. Denn das schaffe ich zuhause nicht.

Ich brauche nicht so viele Ansagen

Die Ansagen sind manchmal störend. Wenn ich in mich versunken bin – so wie ein Kind beim Spielen, dann sind sie wie eine lästige Unterbrechung. Das Kind in mir möchte nicht ständig gesagt bekommen: »Tu dies, tu das! Spüre hier, spüre da!« Das bringt mich so von mir weg. Das ist wie im Alltag. Da krieg ich ständig eine Menge an Input in die Ohren – und bin randvoll davon. Hier möchte ich mal davon frei sein. Mir reichen die nötigsten Ansagen. Ich möchte neben der Lehrerstimme vor allem auch meine eigene innere Stimme hören.

Ich brauche Klarheit, wem ich folge

Ich soll auf so vieles gleichzeitig achten: die Lehreransagen, die korrekte Haltung, das Atmen, die Körperempfindungen. Das alles ist mir oft zu viel auf einmal. Das macht mir Stress. Zu viele Anweisungen von außen bringen mich in einen inneren Zwiespalt: Achte ich mehr auf das, was »angesagt ist«? Oder mehr auf die inneren »Sensationen«, auf das, was mein Körper mir von sich aus meldet? Und wie weit folge ich meinen eigenen Impulsen und Bedürfnissen? – Am liebsten sind mir klar unterschiedene Phasen: mal angeleitetes Üben, mal freieres Üben.

Ich brauche Phasen des Für-mich-seins

Im Yoga möchte ich vor allem meinen Körper wieder spüren – und mich in ihm wohl fühlen. Dazu brauche ich Phasen, wo ich mich in meinen Atem und mein Körpergeschehen hinein vertiefe – ohne äußere Störungen. Dabei wird auch mein Kopf wieder freier. Ansagen sind dann unnötiges geistiges Futter. Sie hindern mich, bei mir zu bleiben. Ich wünsch mir viel Zeit und Ruhe, meine Körperempfindungen wahrzunehmen und auf meine eigenen inneren Impulse zu hören. Ich möchte lernen, ihnen zu vertrauen und zu folgen.

Ich brauche die Gruppe, die mich trägt und motiviert

Auch mit weniger Ansagen kann ich hier motiviert üben. Was mich motiviert, ist auch das Energiefeld der Gruppe. Das fehlt mir zu Hause, und deshalb übe ich da viel zu selten. Ich brauche die Gemeinschaft, die mich trägt und anregt zum gemeinsamen Üben. Aber ich will nicht immer konform sein müssen mit den anderen. Ich will auch mal das tun, was für mich gerade stimmig ist. Gemeinsam üben, – aber jede/r im eigenen Stil und Rhythmus – das ist optimal. Das entspannte Zusammen-sein und Verbunden-sein – da fühle ich mich gut aufgehoben. Auf dieser

Insel der Geborgenheit kann ich den Alltag vergessen, meine Ruhe finden, für mich sein und ganz bei mir ankommen.

Der Umgang mit abweichenden Wünschen

Wie gehen wir Lehrenden mit solchen individuellen Bedürfnissen und Wünschen um? Wollen wir überhaupt davon hören und wissen? Oder würde uns das zu sehr irritieren? Und wenn wir von diesen Sonderwünschen erfahren, sollen wir dann darauf eingehen? Stören sie nicht den geregelten Ablauf eines ordentlichen Yoga-Kurses? Sollen die TeilnehmerInnen »aus der Reihe tanzen« und das tun dürfen, was ihnen gerade passt? Und wenn das dann immer mehr tun würden? Wie sollen die Lehrenden dann ihren Kurs noch »in den Griff« bekommen? Das könnte manche von ihnen vielleicht ins Schleudern bringen.

Also – was tun? Was für ein »Problem« ist das überhaupt? Nur ein praktisches, organisatorisches, ein gruppenspezifisches? Nein. Ich meine, hier geht es um eine grundsätzliche Frage – die Frage nach dem Sinn und Zweck unseres Übens. Für diese anspruchsvolle, die Yoga-Theorie berührende Frage möchte ich jetzt unseren großen Lehrmeister Patañjali zu Rate ziehen. Denn ich meine, er verhilft uns zu einem tieferen Verständnis der Situation.

Patañjalis Stufenweg – zur Orientierung

Erinnern wir uns an die eingangs geschilderte Szene: Der Lehrer bietet sein gewohntes Āsana-Programm an – und einige SchülerInnen haben weitergehende, tiefergehende Wünsche. Betrachten wir diese Situation einmal aus der Perspektive von Patañjalis Yoga-Sutra: Auf welchen Stufen seines achtstufigen Weges spielt diese Szene? Offensichtlich geht es um die Übergänge zwischen Stufe drei und Stufe fünf, also zwischen āsana, prānāyāma und pratyāhāra. Bevor ich das erkläre, stelle ich hier –zur Orientierung – die maßgebenden Verse vor. Aus Kapitel II (in eigener Übersetzung):

Stufe drei

Die Sitzhaltung – āsana – soll aufrecht-stabil und (zugleich) angenehm sein. (II/46)

Stufe vier

Wenn der Körper soweit vorbereitet ist, beginnst Du mit prānāyāma: Mit Deinem Atem – prāna – lenkst Du den Energiestrom – prāna. Du unterbrichst den gewöhnlichen Rhythmus von Einatmen und Ausatmen. (II/49)

Stufe fünf

Pratyāhāra bedeutet: Du ziehst Deine Sinne – (Deine Fühler) – zurück von den vielerlei Dingen und Geschehnissen (die als Reize Deinen Geist bedrängen). So kehrt der Geist gleichsam in seinen – (unbedrängten) – stillen Natur-Zustand zurück. (II/54)

Wo auf dem Stufenweg befinden wir uns?

In der erwähnten Kurssituation legt der Lehrende den Fokus vorrangig auf Stufe drei, die Körperhaltungen und -bewegungen. Auch wenn er zwischendurch an Stufe vier erinnert, an das Wahrnehmen des Atems und des Energiestroms, und an Stufe fünf, das In-sich-hineinspüren. Der Schauplatz ist vor allem Stufe drei. Einige TeilnehmerInnen allerdings scheinen – intuitiv – den Fokus schon ganz auf Stufe fünf legen zu wollen. Sie folgen ihrem Bedürfnis und dem Impuls, die Fühler ganz einzuziehen und sie nach innen zu lenken. Sie möchten weniger auf den Lehrer und mehr auf sich selbst hören. Aber ist das nicht zu früh? Patañjali spricht vom richtigen Zeitpunkt, von Stufe drei aus zur nächsten Stufe weiter zu schreiten. Das ist dann, »wenn der Körper soweit vorbereitet ist...« (II/49). Wann ist der Körper ausreichend vorbereitet? Bestimmt das der Lehrer oder jede/r für sich selbst? Dann, so heißt es, »beginnst Du mit prānāyāma...«. Nun – prānāyāma als »Unterbrechen des gewöhnlichen Atemrhythmus« findet hier nicht statt. Die Betroffenen wollen überhaupt erst mal ihren natürlichen Atemrhythmus wiederfinden, ihn wahrnehmen und pflegen. Sie wollen den Atem – prāna – natürlich fließen lassen und den Energiestrom – prāna – mehr spüren und genießen.

Der entscheidende Schritt zur Stufe fünf

Und dann wollen sie auf dem Stufenweg gleich weitergehen. Eine geheimnisvolle Kraft scheint sie magisch in die eigene Tiefe zu locken – zu Stufe fünf. So als wäre da in ihnen ein machtvoller Magnet, der sie in die Stille zieht. Die Weisheit des Körpers weckt anscheinend ihr Verlangen, die Fühler einzuziehen – weg von allem Alltäglichen. Sie wollen sie nach innen strecken und die inneren Räume ertasten. Die Betroffenen lassen sich führen von ihrer Intuition, von der inneren Gewissheit: Das brauche ich jetzt. Damit bin ich auf dem richtigen Weg.

Patañjali würde ihnen sicher Recht geben – und sie bestärken. Und auch wir Lehrenden sollten dieses nach innen drängende Bestreben respektieren, ernst nehmen und unterstützen. Denn das ist schließlich die Essenz des Yoga. – Dann bleibt nur noch die Frage: Wie können wir diese Wünsche nach Eigenständigkeit

in unserer Praxis berücksichtigen – und sie in unser Programm einbauen? Natürlich ist das bei bekannten Übungsreihen am ehesten möglich.

Der Sonnengruß – mit eingezogenen Fühlern

Im letzten Artikel habe ich den »Sonnengruß – mit Muße« vorgestellt, das verlangsamt, beseelte und besinnliche Pendeln zwischen Erdhöhle und Himmelsweite über zehn Stationen – mit ausreichend Zeit zum tiefen und bewussten Atmen.

Zur Erinnerung: Wir starten von der Erdhöhle aus, gehen über Fersensitz, Hocke und Giraffe ins Stehen und öffnen uns zur Himmelsweite. Dann kommt der bekannte, abgebremste Rückweg. Über Giraffe, Hocke und Fersensitz geht es wieder in die Ruhe der Erdhöhle.

Diese Reihe eignet sich besonders gut, die Bedürfnisse nach Gemeinsamkeit und nach eigenständigem Üben in Einklang zu bringen. Unsere SchülerInnen lieben es – nach einer Phase des angeleiteten Übens – sich im eigenen Rhythmus weiter zu bewegen.

Die Ablösung geschieht meist in mehreren Schritten – ungefähr so:

- Die erste Runde dieser Reihe üben wir im gleichen Rhythmus, wobei ich, zur Erinnerung, noch einige körpertechnische Hinweise gebe.
- In der zweiten Runde sage ich nur noch die Haltungen an.
- In der dritten Runde gebe ich den Rhythmus vor, indem ich nur noch tiefe, deutlich vernehmbare Atemzüge von mir hören lasse.
- Ab der vierten Runde sind die Einzelnen sich selbst überlassen. Sie kennen den Ablauf – und können ihre Fühler einziehen.

Eigenständiges Üben – Persönliche Eigenheiten entdecken

Nun haben alle die Chance, ihren tieferen Bedürfnissen zu folgen. Sie können ihren eigenen Rhythmus finden – und ihre persönlichen Eigenheiten. Wir lösen uns vom Zwang zur Konformität und lassen Raum für die individuelle Selbstfindung. So entstehen in der Gruppe der Mut und das Vertrauen, sich mit seiner Besonderheit zu zeigen: Einige entdecken die Langsamkeit, andere powern sich aus im forcierten Ablauf. Einige bewegen sich eher schulmäßig korrekt, andere mit Innigkeit und Hingabe. Einige fühlen sich wohler in Rückzug und Ruhe, andere in der kraftvollen Öffnung. Und wieder anderen sieht man den rhythmischen, fast tänzerischen Flow an. Einige genießen

die wohlige Trance, andere atmen laut und verstehen es, sich sogar in heftige Gefühle hinein zu steigern.

Alle diese Eigenheiten sind in Ordnung und werden akzeptiert. Anschließend sprechen wir meist darüber, um uns einiges bewusst zu machen: Wie habe ich mich heute in dieser Übungsreihe erlebt? So wie sonst oder anders? Habe ich in mir etwas Neues entdeckt?

Eine Übungsreihe wird zur Entdeckungsreise

Im Pendeln zwischen Erdhöhle und Himmelsweite können wir sehr viel Verschiedenes erleben. Doch *ein* Erleben verbindet uns alle: Im Rücken geschieht ein ständiger Wechsel von Beugen und Strecken, der wie ein körperliches Weichbiegen wirkt. Es geht oft mit einem seelischen Aufweichen einher.

Durch die körperliche Stärkung und die gleichzeitige seelische Öffnung können wir sensibler werden für die Stationen und Situationen, die wir hier durchlaufen. Sie können sehr symbolträchtig und bedeutsam werden. So kann diese Übungsreihe auch zu einer Entdeckungsreise werden. Du kannst Dich fragen: An welcher Station möchte ich länger verweilen? Wo zieht es mich hin? Wo ist mein sicherer Wohlfühlort? Wo verharre ich in einer Komfortzone? Wo ist mein Experimentierfeld, meine Herausforderung? Wo ist für mich ein Stressbereich, den ich lieber vermeide?

Solche kleinen Auseinandersetzungen mit der Pendelreise aktivieren bei vielen ein Lebensthema, das gerade ansteht. Existentielle Fragen können auftauchen, existentielle Einsichten können gewonnen werden. Jetzt ist es wichtig, die Gruppe samt erfahrener Leitung um sich herum zu haben, um das Erfahrene zu teilen und ins eigene Selbstbild zu integrieren.



DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«.

www.blicki.de, brighra.taeube@gmx.de