
ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XII

Erfahrungsaustausch im Yoga

Seit zwei Jahren schreibe ich regelmäßig Artikel für das Deutsche Yoga-Forum. Dieses kleine Jubiläum ist ein guter Grund, innezuhalten und daran zu erinnern, dass ein Forum ein Ort der Begegnung und des Austauschs ist.

Text: Dr. Rahimo Täube

Mehr Erfahrungsaustausch – das ist mein Jubiläumswunsch. In meinen bisherigen zwölf Artikeln habe ich für einen weniger festgelegten, einen eher prozessorientierten und ergebnisoffenen Yoga plädiert. Nun möchte ich mich als Autor gerne mal zurücklehnen – und das Echo abwarten. Bisher habe ich über 150 Antwort-Mails bekommen. Dafür bin ich sehr dankbar. Darunter sind etwa 40 ergiebige Erfahrungsberichte. Allerdings überwiegend von Menschen, die uns und unsere Arbeit schon irgendwie kennen und schätzen. Wie aber steht Ihr anderen LeserInnen dazu, alle, die mich nicht persönlich kennen? Inwieweit könnt Ihr diese Ideen annehmen – oder sogar in Eure Praxis einbauen? Eure Erfahrungen würden mich auch sehr interessieren. Um einen Erfahrungsaustausch in Gang zu setzen, möchte ich hier einige der etwa 40 sehr gehaltvollen Zuschriften vorstellen.

Wertvolle Erfahrungsberichte

Diese teilweise langen, sehr persönlichen Erfahrungsberichte halte ich für wertvolle Dokumente, die eine besondere Bedeutung haben. Sie sind nicht einfach nur Kommentare zu meinen Artikeln, sondern dokumentarische Beiträge zum Thema »Der real existierende Yoga«. Ich meine, auch solche Beiträge gehören

an die Yoga-Öffentlichkeit. Deshalb möchte ich ihre AutorInnen hier selbst zu Wort kommen lassen – mit einigen aussagekräftigen Auszügen aus ihren Mails.

Sie können uns ein lebendiges Bild vermitteln vom Geist, der Atmosphäre und dem Übungsstil einer bisher wenig beachteten, offenen und innovativen Yoga-Szene: Einige schildern, dass sie einen einfachen, natürlichen und vom Üblichen abweichenden Yoga praktizieren – und damit irgendwie alleine dastehen. Durch meine Artikel fühlen sie sich auf ihrem Weg positiv bestätigt und bestärkt.

Solche und ähnliche Zuschriften bestärken auch mich – und vielleicht noch viele andere mehr – in dem Gefühl: »Wir sind gar nicht so alleine. Wir befinden uns in Resonanz mit vielen anderen«. Vielleicht knüpfen diese Berichte ein Netz der Verbundenheit und wechselseitigen Bestärkung.

Yoga-Leitbilder – zwischen Technik und Natur

Diese Zuschriften schildern uns realistisch, wie Yoga von vielen Lehrenden und Lernenden heute konkret erlebt und gehandhabt wird. Sie kümmern sich weniger um vorgegebene technische Normierungen, um

Auszüge aus den erhaltenen Zuschriften

Zu Teil V:

Dankeschön von Herzen ... endlich mal ein Loblied auf die Langsamkeit :) ... hab in meinen Kursen den sportlichen Sonnengruß schon

abgeschafft und geändert in den Schildkrötensonnengruß

Zu Teil VI:

»Deine Aufsätze ... befreien und ermuntern«

»Ich selber tauche beim Yoga tief in mich hinein und ... mache dann auch nur noch,

»was ich will«, egal was angeleitet wird ... Wenn ich spüre, dass für mich was anderes dran ist, gehe ich dem nach beziehungsweise mein Körper führt mich ... Mein Anliegen ist es, dass die TeilnehmerInnen machen, was für sie gut ist, und dass sie ihren Körperimpulsen

folgen ... Dein Artikel bringt mir grad mehr Bewusstheit zu diesem Thema«

Zu Teil VII:

»so praktisch, einfach und auf gute Weise «das Himmlische» (Transzendente) des Yoga in den Alltag reinholend«.

»Ein sehr guter und für mich machbarer Ansatz, Yoga im Alltag, beim Spülmaschine ausräumen, mit den Hunden gehen, beim Autofahren. Vielen Dank«

»Wenn ich deine Artikel lese, wird mir jedes Mal ganz deutlich, warum ich Yoga, TaiChi und ChiGong ausprobiert und wieder aufgegeben

habe. Bei den meisten Lehrenden geht es dabei nämlich viel zu sehr um Technik und das Äußerliche ... Es geht mir zu schnell, mir fehlen da Zeit und Raum, um mich wirklich zu versenken ... Ich bin deshalb beim Tantra gelandet – nur da habe ich den Raum gefunden, den ich für mich brauche, um in diesem Zustand des reinen Da-Seins zu landen«

Zu Teil VIII:

»Zu seinen Körperimpulsen zu finden, ihnen nachgehen zu können und dadurch Entspannung und auch Energie (manchmal ganz neuer Art) zu spüren – das ist für mich das Spannende«.

»Deinen Text über Yoga im Alltag gelesen, als ich etwas gefrustet war, dass ich mit Kind allein so selten »richtig«, also »großes« Yoga praktizieren kann ... Ich lasse nun viel mehr »kleines Yoga« in den Alltag einfließen und muss nicht mehr so sehnlichst auf kinderfreie Zeiten warten«.

»Du sprichst mir sowas von aus dem Herzen. (So wie du es im letzten Abschnitt beschreibst, entstehen meine Yoga-Stunden.) Ich danke dir, denn nun weiß ich noch mehr, dass ich auf dem richtigen Weg bin ... Heute Abend gebe ich zwei Yoga-Stunden in der Natur auf der Wiese«.

das, was in einer »ordentlichen Yoga-Praxis« eigentlich »geschehen sollte«. Sie beschreiben vielmehr das, was an der Basis faktisch geschieht.

Das Mosaik dieser Zuschriften erweckt den Eindruck, dass es – neben der »offiziellen Yoga-Kultur« – noch eine weniger offizielle »Yoga-Subkultur« gibt: Spirituell orientierte Menschen, die sich vom landesüblichen, ambitionierten und technikfokussierten Yoga abwenden – und sich wieder mehr ihrer eigenen inneren Natur zuwenden. Die Leitbilder dieser subkulturellen Szene – Einfachheit und Natürlichkeit – unterscheiden sich deutlich von dem gängigen, modernen Yoga-Image, das uns über die Medien aufgedrängt wird.

Neue Praktiken brauchen eine neue Theorie

Nach der Lektüre dieser Zuschriften habe ich den Eindruck, dass die neuen – beziehungsweise uralten, spirituellen – Yoga-Leitbilder, die ich in meinen Artikeln beschreibe, in der Yoga-Landschaft ohnehin schon weit verbreitet sind. Und dass ich nur eine Art Sprachrohr dieser Wandlungsprozesse bin. Das, was viele intuitiv, aus ihrem Gefühl heraus entstehen und

wachsen lassen, das habe auch ich in meiner Praxis wachsen lassen. Und nun hebe ich es sprachlich noch etwas deutlicher ins Bewusstsein. Ich versuche, das neu Entstandene neu zu reflektieren und ihm eine Stimme zu geben. Und versuche, es mit der Yoga-Lehre des Patañjali zu unterfüttern und zu bekräftigen, so dass es ein brauchbares theoretisches Fundament und dadurch auch mehr Gewicht bekommt. So können sich die kreativen Menschen an der Basis bestärkt fühlen, dass sie mit den neuen Leitbildern und Praktiken auf einem guten Weg sind.

Kommunikation im Yoga-Kurs

Solch ein Erfahrungsaustausch unter KollegInnen tut mir gut und ist mir äußerst wichtig. Ebenso wichtig erscheint mir der Austausch innerhalb unserer Yoga-Gruppen, damit wir als Lehrende mehr über unsere Leute erfahren: Wer sind sie? Wo und wie stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Diese Fragen habe ich immer im Hinterkopf – seit einer einschneidenden Begebenheit, die mich hilfreich aufgerüttelt hat: In den turbulenten 1970er Jahren leitete ich einen ganz normalen Yoga-Kursabend an der VHS in Frankfurt. Ich bot routinemäßig meine Übungen an. Da platzte

»Du sprichst mir sozusagen aus der Seele ... Du nimmst die »Heiligkeit«, »Ordnlichkeit«, »Exaktheit« und so weiter aufs Korn, die es manchen Übenden tatsächlich schwer machen, einfach von sich auszugehen ... und das zu tun, was gerade stimmt und geht ... ohne Anspruch, eine technisch einwandfreie Übung zu machen«.

»Soll Yoga zu mehr Klarheit und Freiheit führen, braucht es die Einfachheit im Üben und Integration in den Alltag. So wie ich selbst Autonomie und Stille schätze, versuche ich auch im Unterrichten den TeilnehmerInnen Erfahrungsräume

anzubieten, die sie selbstbestimmt erkunden und füllen. Dazu gehört, nicht mein Bild zu imitieren, sondern eine eigene Form zu finden«.

»Deine kritische Haltung zum »Hochglanzyoga« kann ich gut nachvollziehen und ich habe mich in vielen Teilen wiedergefunden und auch »erwischt« gefühlt ... und die Langsamkeit hat Einzug in meine Bewegungen gefunden ... Da es mir selbst ein so tiefes Bedürfnis ist, mich selbst zu spüren ... möchte ich auch meinen TeilnehmerInnen ... die Atmosphäre dafür schaffen, den Raum dafür geben ... Ja, und da machen deine Ausführungen ... großen

Sinn für mich ... was sich für mich gut anfühlt ... das gebe ich weiter. Und ich ... folge immer mehr meinen Impulsen«.

»Dass mir das Spüren und Versenken schon lange wichtig ist. Im Gegensatz zu meinen Kollegen, mit denen ich mich noch zwei bis drei Mal im Jahr zum Austausch treffe, gehe ich einen anderen Weg ... Sie legen mehr Wert auf die physisch korrekte Ausführung und die akrobatischen Übungen. Ich finde es deshalb richtig gut, dass du diesen Artikel geschrieben hast. Er kann ein Umdenken unterstützen beziehungsweise

plötzlich eine mutige Teilnehmerin verzweifelt und vorwurfsvoll heraus: »Und wie soll das jetzt meine kaputte Ehe retten?« Ihr heftiger Ausbruch löste bei mir Mitgefühl und Hilflosigkeit aus. Mir fiel nichts anderes ein, als mich ihrem Hilferuf zu öffnen und sie erzählen zu lassen. Sie brauchte die Gruppe, um ihre Sorgen mit uns zu teilen. Mal offen reden zu dürfen, das tat ihr gut, aber einige andere wurden ungeduldig. Deshalb drängte ich zum Ende. Im Nachhinein wurde mir klar, dass so viel persönliche Zuwendung in einem 90-minütigen Yoga-Kurs normalerweise nicht angeboten werden kann. Ich suchte nach neuen, anderen Modellen, denn das Thema »Kommunikation im Yoga« verfolgte mich weiter – bis heute.

Gleichförmigkeit und Vielfalt

Solche und ähnliche Schlüsselszenen rüttelten mich auf und brachten mich zum Nachdenken über mein Tun. Ich stellte meine eingespielte und geliebte schulmäßige Unterrichtspraxis in Frage, vor allem das Konzept der Gleichförmigkeit, der Uniformität, das irgendwie bedrückend an die dunkle Seite der deutschen Vergangenheit erinnert: Alle sollen zur genau gleichen Zeit genau das Gleiche tun, obwohl die

einzelnen Individuen in ihren Bedürfnissen doch so unterschiedlich sind. Mit dieser Gleichmacherei kam ich mir oft so vor wie ein Arzt, der keine Sprechstunde mehr abhält, keine Diagnosen mehr stellt und keine persönlichen Behandlungen mehr durchführt. Stattdessen versammelt er seine PatientInnen im Wartezimmer und verabreicht ihnen mit erhabener Gebärde seine Wundermedizin. Alle bekommen zur gleichen Zeit die gleiche Medizin, ohne dass er über die Personen und ihre persönlichen Anliegen Genaueres weiß. Und allen soll auf wundersame Weise geholfen werden. Meine Rolle als Yogalehrer – ich bin der Wissende, ich weiß, was Ihr braucht, ich sage Euch, wo es langgeht – das erschien mir zunehmend unangemessen. Die Teilnehmenden können doch auch selber sagen, was sie brauchen. Und sie sagten es dann auch immer öfter. Eine Dialogkultur entstand. Was für eine Erleichterung ...

Der Umgang mit individuellen Themen

Die Teilnehmerin mit der Ehekrise hatte auch das Problem, dass sie den Kopf nicht frei hatte, um sich auf Yoga einzulassen. Sie war hin und her gerissen zwischen dem Wohlfühlangebot auf der Matte und dem

anregen. Gerne leite ich ihn an meine Kollegen weiter«.

»Es liest sich recht protestantisch, dass man sich nicht auf die großen Lehrer ... verlassen ... soll. Wenngleich es einfacher ist, Impulse ... von außen aufzunehmen und zu »befolgen«... Dein Artikel ist ein schöner Impuls, für sich Verantwortung zu übernehmen und sich die Freiheit zu gönnen, das zu tun, was der Körper einem eingibt«.

Zu Teil IX:

»Habe mich sehr darüber gefreut und kann die seelische Nahrung gut gebrauchen ...«.

»Die Texte ermutigen, schon die kleinen Schritte wertzuschätzen und zu gehen. Angefangen beim Atmen ... Wenn ich in der Natur spazieren gehe, fällt mir plötzlich die Atemübung ein, 3 Schritte ein, 3 Schritte aus«.

»Habe mich sehr gefreut, weil ich mich so bestätigt sehe in der Art, wie und in welchem Geist ich – ja was: übe, praktiziere, Yoga mache, meditiere, bete ... Vielen Dank!«

Zu Teil X:

»Vielen Dank für eure schönen und inspirierenden Artikel ... Ich bin jedes Mal sehr berührt – und nachdenklich über

meinen eigenen Yoga-Stil und Yoga-Unterricht ... Ich hab mich lange Zeit neben den gestylten Yoga-Püppchen in den schick eingerichteten Yoga-Studios fehl am Platz gefühlt. Mittlerweile habe ich ein Gespür dafür, was wirklich authentisch ist und zu mir passt. Und auch in meinen Einzelstunden habe ich keinen Plan mehr, den ich abarbeite, sondern ich schaue, was für den Menschen dran ist und folge meiner Intuition«.

»Wieder ein schöner, hilfreicher Artikel, der mir Lust auf Pendeln macht«.

häuslichen Elend. Heute gehen wir mit solchen individuellen Themen anders um. Wir beugen vor. Wir fragen beispielsweise zu Beginn der Gruppe: »Wie frei und präsent bist Du hier und jetzt, um Dich auf Yoga einzulassen?« Oder andersherum: »Gibt es ein Thema, das Deinen Kopf besonders stark und störend beschäftigt?« Die Teilnehmenden antworten mit der Händeskala – und wir sehen, ob sie einigermaßen bereit sind. Und wenn jemand eine Störung signalisiert, dann empfehlen wir – als »Erste Hilfe«, das Anliegen deutlich zu registrieren und zu würdigen – und auch die innere Figur dahinter zu fühlen, zum Beispiel die Verwirrte, die Gekränkte, die Bedürftige. Wir können ihr gut zusprechen: »Ich sehe Dich, Du bist da, Du bist wichtig. Aber jetzt kann ich nichts für Dich tun. Jetzt tue ich etwas für mich. Das wird Dir sicher auch zu Gute kommen«. Solch ein wohlwollender Zuspruch hat schon manchen geholfen.

Ein magisches Ritual

Hilfreich ist auch ein kleines Ritual, ein »magisches Werkzeug« aus der Schatztruhe meiner Frau, Brigid: Am Anfang der Sitzung machen wir eine kurze Besinnung: »Gibt es ein Thema, um das Deine Gedanken

besonders intensiv herumkreisen? Welche Überschrift gibst Du ihm?« Und dann schreiben alle ihr individuelles Thema auf einen Zettel und legen ihn in die Mitte – unter ein Tuch. Dort kann das Thema für die Dauer der Sitzung ruhen – und reifen. Am Ende wird es wieder hervorgeholt – und fühlt sich dann vielleicht ganz anders an – leichter, weiter weg und weniger mächtig. Ein oft verblüffendes Ergebnis. Und wenn das Problem hartnäckig wieder auftaucht, dann muss es irgendwann intensiver angegangen werden. Nicht nur verbal, sondern mit dem ganzen Körper. Mehr darüber in der nächsten Folge.



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, brighat.taeube@gmx.de