



## ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL VIII

# Eigenständiges Üben lernen

Wir alle kennen dieses Phänomen: Du nimmst Dir vor, Yoga nicht nur in der Kursstunde zu üben, sondern auch zu Hause. Aber irgendwie will das nicht gelingen. Denn da gibt es so manche Barrieren, die Dich daran hindern. Liegen sie nur in Deiner Person – oder vielleicht auch in der Art und Weise, wie Yoga Dir präsentiert wird?

Text: Dr. Rahimo Täube

Zuhause eigenständig üben – wem gelingt das? Nur die allerwenigsten können sich dazu aufraffen. Die meisten bedauern, dass ihr Alltag von zahllosen Sachzwängen, Pflichten, Terminen und Gewohnheiten durchgetaktet ist – und dass

in diesem Routinerad für häuslichen Yoga kein Platz ist.

Selbst Yogalehrenden geht es nicht anders. So manche gestehen, dass sie froh sind, einen Kurs leiten zu können. Denn

dadurch seien sie sozusagen genötigt, regelmäßig zu praktizieren. Zuhause und alleine kämen sie auch nicht dazu. Und wenn sie mal dazu kämen, dann übten sie nicht die anspruchsvollen Haltungen ihres Kursprogramms, sondern nur wenige und

einfache. Nur das, was ihnen gerade einfällt – und nichts Ausgefallenes.

### Der »große« und der »kleine« Yoga

So gibt es offenbar einen Unterschied zwischen dem »großen Yoga« für das offizielle Kursprogramm und dem »kleinen Yoga« für den Hausgebrauch. Ich meine, beide sollten nebeneinander bestehen können. Bei der kleinen Variante folgen wir eher unserem Körpergefühl, dem natürlichen Bedürfnis – nach Recken, Strecken, Dehnen, Durchatmen und so weiter. Wir folgen spontan – ohne Programme im Kopf – den Impulsen des Körpers. So pflegen wir das Gespür für das, was der Körper braucht, und geben es ihm – öfter mal so zwischendurch. Obwohl diese kleine Variante praktikabel und ergiebig ist und viele zufrieden stellt, hat sie es dennoch schwer, ernst genommen zu werden. Der »große Yoga« hat das Monopol und füllt die Mehrzahl der offiziellen Kursprogramme. Das hat natürlich Folgen für die Teilnehmenden, so zum Beispiel eine geringere Chance, eigenständig üben zu lernen.

Eine Frau, die schon lange Yoga lernt, jammert einmal, sie würde auch gerne zuhause üben, aber da falle ihr keine einzige Übung ein. Sie sei wie blockiert. Es stellt sich heraus, dass sie Angst hat, beim Yoga-Üben etwas verkehrt zu machen. Denn durch Fehler könne man sich ja auch schaden.

Die im Alltag mutige und zupackende Frau steht, wenn es um Yoga geht, wie gelähmt vor einer psychischen Barriere. Im Yoga-Kurs fühlt sie sich gut aufgehoben und fachlich kompetent betreut. Doch alleine und ohne die Betreuung ist sie wie von einer seltsamen, fast heiligen Scheu erfasst. Die althehrwürdige Aura des Yoga, die Aura des Perfekten und Heiligen, flößt ihr großen Respekt ein und bringt sie dazu, sich ungewohnt klein zu fühlen. Diese respektvolle, fast ehrfürchtige Haltung gegenüber der großen erhabenen

Yoga-Tradition erinnert sie an ihre christlich geprägte Kindheit. Auch in der großen Kirche fühlte sie sich klein – allerdings gut geborgen und fest an die Hand genommen. So ähnlich sei es auch heute beim Yoga: Um den – nicht gerade alltäglichen – Weg nach innen zu gehen, brauche sie immer noch die fachliche Führung und die hilfreichen Anleitungen. Die Kontinuität ist auffällig: Einmal pro Woche hat sie eine gute Stunde lang eine Gelegenheit zur Selbst-Begegnung – einst in der Kirche, heute im Yoga-Studio.

Eine andere Frau erzählt ganz Ähnliches. Selbst-Begegnung sei für sie nur im geschützten Rahmen eines Kurses möglich. Nur dort und nur mit den nötigen Anleitungen könne sie ordentlich Yoga üben und gut abschalten. Denn zuhause könne sie nicht bei sich bleiben, da würde sie an zu vieles denken, was noch zu tun sei. Und das Denken solle man doch abschalten. Außerdem – so eine einstündige, festgelegte Übungsreihe alleine und korrekt durchzuführen – damit sei sie völlig überfordert. Im Kurs würde sie so tief wegtauchen, dass sie sich das Technische nicht einprägen könne. Yoga sei doch ein richtiges, ordentliches, kompliziertes Programm. Das könne man nicht einfach so nach Lust und Laune ... Da müsse man sich doch ruhig und geduldig verhalten und auf so viele Einzelheiten genau Acht geben. Das schaffe sie nicht alleine. Außerdem könne sie die für Yoga nötige Disziplin nur im Rahmen des Kurses aufbringen, aber nicht aus sich heraus.

### Leitbilder setzen Maßstäbe

Solche und ähnliche Erfahrungen sind häufig zu hören. Die Vorstellungen, die beide Frauen vom Yoga haben, sind offenbar nicht nur ihre persönlichen, sondern auch kollektive. Sie verweisen auf etwas, was uns alle angeht, nämlich die Yoga-Leitbilder, die über die verschiedensten Werbemedien verbreitet werden. Wenn wir uns im Internet umschauchen, dann begegnen uns wunderbare, jung-dynamische,

makellose Menschen in formvollendeten Yoga-Posen. Sogar die ausgefallensten āsana gelingen ihnen anscheinend mühelos – sogar mit Anmut und Eleganz. Diese eindrucksvollen äußeren Bilder erzeugen die inneren Bilder vom Yoga, die sich subtil in unseren Köpfen festsetzen. Die »Macht der inneren Bilder« (Gerald Hüther) bestimmt weitgehend die Yoga-Leitbilder, die in der Szene der Yoga-Übenden als Normen und Werte gelten. So werden – verstärkt durch das Internet – neue Maßstäbe gesetzt. Sie verlagern sich vom Inneren auf das Äußere, auf das Sichtbare und Vorzeigbare am Yoga.

Allerdings ist dieses Schaufenster-Phänomen nicht neu. Es hat schon eine lange Tradition – bei Asketen, Fakiren und manchen Yogis, die gerne ihre außergewöhnlichen Künste und Fähigkeiten – siddhi – zur Schau stellen. Beispielsweise auf dem berühmten Kumbha-Mela, dem Hindu-Festival und Yogi-Jahrmarkt – mit der stillen Aufforderung: »Schau mal, was ich alles kann!« Dieses Streben nach Anerkennung sollten wir nicht verurteilen, sondern verstehen – als ein Phänomen, das, wie alles Menschliche, auch zum Yoga und zu den Yogalehrenden gehört. Als junger Mann habe auch ich das tolle Gefühl genossen, wenn ich – allerdings nur aus Spaß und im Freundeskreis – den »Pfau« oder gar den »Skorpion« vorführte und dafür bewundert wurde.

Was damals Spaß war, ist heute für viele Lehrende existentieller Ernst. Der moderne, von Konkurrenz geprägte Yoga-Markt erfordert es anscheinend, vorrangig das Sichtbare und Vorzeigbare am Yoga medienwirksam zu platzieren: Das körperliche Können der Lehrenden, ihre blendende Ausstrahlung und eine attraktive Performance. Solche Bilder prägen weithin das moderne Yoga-Image und das – teils unbewusste – kollektive Bewusstsein von dem, was man landläufig unter Yoga versteht: Körperliche Vollkommenheit – Gelenkigkeit und Körperbeherrschung – das



dazugehörige eifrige Trainieren und Optimieren – eine schlanke, sportliche, selbstbewusste Erscheinung – immer gesund, fit und gut drauf sein – perfekt sein – Erfolg haben – Vorbild sein ... Darauf scheint es also anzukommen. AnfängerInnen, Ältere, weniger Bewegliche oder weniger Begünstigte können da nur noch staunen und sich klein fühlen: »Das werde ich nie erreichen. Ich schaff ja nicht einmal ... Ob ich für Yoga überhaupt geeignet bin?«

#### Yoga als neue Religion?

So entsteht ein soziales Gefälle, eine Hierarchie des körperlichen Könnens. Die neuen Role-Models sind zumeist junge, zielstrebige Frauen, die im Unterrichten von Hatha-Yoga ihren Lebenssinn finden – und oft auch ein neues, gesteigertes Selbstwert-Gefühl. Sie verstehen es, sich ästhetisch gekonnt zu inszenieren – in einem edlen Studio oder vor einer grandiosen Kulisse in freier Natur. Durch solch ein Ambiente suggerieren sie Natürlichkeit und Verbundenheit mit der göttlichen Schöpfung. Sie präsentieren sich gerne in exklusiven Haltungen, mit oft priesterlich anmutenden Gebärden und geradezu »heiligen Handlungen«, die nur von wenigen beherrscht, aber von vielen

Followern bewundert werden. So manche Elemente dieser beeindruckenden Inszenierungen erinnern an die bekannten Rituale, mit denen Priester aller Religionen ihre Gläubigen für sich gewinnen – und an sich binden. So scheinen die PriesterInnen des optimistischen neuen Life-Style-Yoga teilweise auch eine alte Tradition fortzusetzen. Denn immerhin füllen sie ja die große spirituelle Lücke, die von den schrumpfenden christlichen Kirchen hinterlassen wurde. Sie füllen diese Lücke mit Inhalten, die vor 3000 Jahren von Yogis entwickelt wurden, um freigeistige Menschen von priesterlichen Abhängigkeiten zu befreien – und zur Eigenständigkeit und Mündigkeit zu führen (Hefte 03 und 04, 2017). Kann Yoga diesen emanzipativen Anspruch heute noch erfüllen? Oder ist Emanzipation inzwischen »out«?

#### Abhängigkeit und Eigenständigkeit

Das Fazit dieser Betrachtungen: Das heute verbreitete Yoga-Image erweckt den Eindruck, Yoga sei etwas sehr Exklusives, Hochkompliziertes und fast schon Heiliges, das in einem eigenen sakralen Bezirk angesiedelt ist. Etwas, das man nur im Rahmen eines schulmäßig-perfekten Kursprogramms praktizieren könne. Da bekommt

man/frau alles geliefert, was zum Üben gebraucht wird – wie ein Gesamtpaket: Den nötigen Rahmen, die anregende Atmosphäre, die Gemeinschaft der Übenden – und vor allem die motivierende LehrerInnen-Autorität. Diesen »großen Yoga« scheint man/frau heute zu brauchen, um zum Üben angespornt zu werden. So als sei man immer auf eine Autorität angewiesen, die einem sagt, wie man sich yogisch korrekt zu bewegen hat.

Manche fragen sich: Wo bleiben da unsere natürlichen Bewegungsimpulse und unsere Lust am Flow, an der frei fließenden Bewegung? Vielleicht werden sie uns durch solche Vorstellungen von Korrektheit und Perfektion sogar abtrainiert. Vielleicht verlernen wir sogar – durch zu viele präzise Yoga-Anleitungen, unseren eigenen Bewegungsimpulsen, unserer inneren Stimme zu folgen. Vielleicht ist es gerade dieser schulmäßig-perfekte »große Yoga«, der mit seinen hohen Barrieren viele daran hindert, eigenständig zu üben.

#### Ein barrierefreier Yoga

Deshalb möchte ich Mut machen, den Perfektionismus dieses »Hochglanz-Yoga« zu hinterfragen und zu überdenken. Denn

wir müssen und können nicht immer perfekt sein. Im Alltag sind wir es ohnehin zur Genüge. Dann müssen wir es nicht auch noch im Yoga sein. Wir brauchen Yoga als einen wohltuenden Gegenpol zum Alltag, als ein Reservat, wo wir uns erlauben können, auch mal nicht so perfekt zu sein. Ich plädiere dafür, neben dem »großen Yoga« auch den »kleinen Yoga« zu etablieren, zu lehren und einzuüben. Einen Yoga der Einfachheit und Natürlichkeit. Einen barrierefreien Yoga, der den Übenden einen niederschweligen Zugang zum eigenständigen Üben ebnet. Wie kann das aussehen?

Die Voraussetzung für ein eigenständiges Üben ist die Motivation. Also ein körperlich spürbarer Impuls, sich yogamäßig zu bewegen. Er ist oft nicht vorhanden und lässt sich auch nicht erzwingen. Aber mit etwas Geduld können wir ihm auf die Spur kommen und ihn hervorlocken. Dazu ein Beispiel aus unserer Praxis.

### Programm-Yoga und Impuls-Yoga

In unserem psychotherapeutischen Yoga-Zentrum bieten wir fast nur Wochenendgruppen an, damit wir ausreichend Zeit haben, tiefer zu gehen. So kommt es gelegentlich vor, dass wir, meine Frau und ich, etwa nach einer Pause, in den Gruppenraum kommen und die TeilnehmerInnen – Fortgeschrittene – sind schon alle da. Fast alle liegen müde und entspannt auf dem Rücken und zeigen ein tiefes Bedürfnis, noch mehr auszuruhen. Aus langer Erfahrung wissen wir: Es wäre unsinnig, sie jetzt aufzuscheuchen und ihnen unser geplantes Programm aufzudrücken. Deshalb stellen wir unseren Plan zurück und gehen auf das ein, was gerade ist, und nicht auf das, was sein sollte. Wir sprechen die Situation an und begleiten die Liegenden bei dem, was jetzt geschieht. Wir überlassen sie sich selbst, aber nicht völlig. Kleine, an die Situation anknüpfende, stimmige Anregungen sind wichtig und erwünscht. Dabei lassen wir uns – wie oft in unserer Praxis – von einem Sutra des Patañjali leiten:

### Versenke Dich in den Bereich Deines Nabels. Dann wirst Du Deinen Körper als Ganzes wahr- nehmen. (III/29)

Wir nehmen diesen Satz als Leitmotiv und malen ihn aus – zu sinnlich Erlebbarem. So geben wir, in großen Abständen, hilfreiche Sätze in die Gruppe. Daraus einige Ausschnitte.

Übung: Vom Ruhen ins Tun

- Erlaube Dir, noch eine Weile zu ruhen und immer tiefer zu sinken.
- Beobachte dabei Deinen Atemstrom.
- Spüre, wie er im Bereich des Nabels entsteht und hinauf wandert bis zur Nasenwurzel. Dann wieder hinab zum Nabel. Dort ruht er länger aus.
- Allmählich durchwandert er alle Glieder und füllt den ganzen Körper mit Energie. Lass Dich volllaufen mit prāna.
- Wenn Du voll bist, entsteht vielleicht innere Unruhe. Dann braucht die Energie ein Ventil. Dann kreise zum Beispiel mit den Fußgelenken – im bewussten Atemrhythmus.
- Oder Du spürst einen subtilen Impuls, Dich zu bewegen. Wo genau? Was will er genau? Folge ihm, aber mach nur eine Bewegung – langsam und bewusst.
- Nun lieg wieder so wie am Anfang. Wir führen jetzt etwas mehr: Zieh mal das rechte Knie an die Brust und halte es eine Weile fest.
- Lass das Bein wieder zum Boden und spür den energetischen Unterschied zwischen rechtem und linkem Bein.
- Nun hat das linke Bein auch Lust auf diese Haltung – und bekommt sie.
- Dann ziehst Du beide Beine an die Brust, legst ein Kissen unter den Po und verweilst in dieser bequemen Babyhaltung.
- Jetzt kann im Becken mehr Energie strömen und aus ihr heraus entstehen, fast wie von alleine, weitere Bewegungen: Beckenkreisen, Beckenschaukel, beide Knie mal nach rechts, mal nach links,

die Beine in die Luft strecken und so weiter.

### Üben aus eigenem Antrieb

Auf diesem Weg findest Du – im Kurs oder zuhause – einen natürlichen und stimmigen Einstieg in den Yoga: Aus einer kleinen Bewegung wird eine kleine Yoga-Haltung. Sie weckt neue Energien. Die wiederum animieren zu einer neuen, größeren Haltung. So entsteht ein Kreislauf von zunehmender Energie, der Dich – von innen heraus – motiviert, immer tiefer in den eigentlichen Hatha-Yoga einzusteigen. Hier folgen wir nicht einem kopfgesteuerten, festgelegten Programm, sondern den Energien und Impulsen des Körpers. So kannst Du auch im Alltag mit Dir umgehen. Wenn Du Dich, nach einem anstrengenden Arbeitstag, geschafft und erschöpft auf die Couch fallen lässt, dann kannst Du – nach einer Weile des Ausruhens – ungefähr diesen einfachen Schritten folgen. Ganz von Dir aus – ohne Anleitung. Das ist machbar. Sogar im Bett – vor dem Einschlafen oder vor dem Aufstehen.



DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yoga-Lehrer, 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](http://www.blicki.de), [brighra.taeube@gmx.de](mailto:brighra.taeube@gmx.de)