



Zweiter Teil

Turnen  
für das Seelenheil?  
Yoga-Asanas



## Instinkt

Ich wurde in der Iyengar-Tradition ausgebildet, die mit rigoroser Disziplin glänzt und es auf makellose Positionen abgesehen hat. Ich nahm viel Technik mit, viel Wissen, wie ich Schüler\*innen behilflich sein kann, indem ich Positionen für sie abwandle, um sie für sie zugänglich zu machen. Doch ich habe mit den Jahren sämtliche Zwanghaftigkeiten über Bord geworfen, die ich in dieser Tradition erlebt habe. Ich greife vielmehr auf Sprachbilder zurück, um Körperliches zu vermitteln, als mich technischer Anleitungen zu bedienen. Und da eben die meisten zunächst via körperbetonter Kurse in Berührung mit dem weiten Feld des Hatha-Yoga kommen, hier mein Kondensat an Grundlagen, die ich zu predigen pflege.

Stellen wir uns den Umgang mit dem Körper wie gärtnern vor. Da kannst du planieren und zupfen und in Form schneiden und düngen. Oder du bezärtelst das Grünzeug, befreist die schiefe Staude von allzu viel Unkraut, kannst aber auch deine Freude am uneingeladen blühenden Löwenzahn haben, ohne gleich deine Autorität in Frage gestellt zu fühlen.

**“Do not kill the instinct of the body for the glory of the pose.”** (Scaravelli, 1991, S. 38)

Präzision ist wichtig – einerseits, um Verletzungen vorzubeugen, andererseits, weil sie zu vermehrter Aufmerksamkeit führt und uns damit davor bewahrt, blind ein Übungsprogramm abzuspielen, während wir gedanklich kaum bei der Sache sind. Doch sie muss keineswegs über Disziplin und Technik erlernt werden, das funktioniert wunderbar auch auf der Instinktebene.

Wie soll ich mein Bein ausrichten, damit sich meine Knochen perfekt übereinanderstapeln und ich mich möglichst wenig anstrengen muss? Würde mein Bein aus der Hüfte baumeln und von der Schwerkraft magnetisch angezogen werden – wie würde es sich ausrichten? Dann wäre mein Knie schön brav oberhalb der Ferse platziert und stünde nicht wie bestellt und nicht abgeholt irgendwo seitlich vorbei. Damit haben wir die Richtung, in die es gehen soll, identifiziert. Nun geht es darum, die Finger davon zu lassen, auf Biegen und Brechen eine optisch adrette Endposition zu fabrizieren.

Wir pirschen in die Richtung, richten dabei einen fragenden Blick nach innen, hören dem eigenen Körper zu, um herauszufinden, wie weit und wohin es gehen soll. Sollte die eine oder andere Muskelpartie brüllen, dann bitte: Geh ein Stück zurück. Wir schleichen uns eben langsam an, ohne uns in Positionen zu quetschen, gegen die der Körper rebelliert. Wir gehen behutsam, ja zärtlich mit uns um.

Von Chakren und Energiebahnen kann ich euch nichts er-

zählen, weil ich mich nicht damit auskenne. Ich spüre sie nicht. Was ich aber durchaus intensiv wahrnehme, ist die zentrierende Wirkung, wenn ich meine Körperhälften symmetrisch ausrichte. Wenn ich beinah geometrische Figuren weich anstrebe. Da passiert etwas – körperlich wie geistig. Da scheint etwas sehr Gesundes im Gange zu sein.





mit Äußerlichkeiten, als grundlegend andere Voraussetzung anerkennen im Vergleich zur Situation lendenbeschurzter Yogis in indischen Berghöhlen im Jahre Schnee. Auch sollten wir uns verzeihen, dass der Weg zu einer meditativen Haltung für uns mehr Geduld erfordern wird, als das in Zeiten vor Fernsehen, Internet, Plakatwänden und ähnlichem Klamauk der Fall war. Das Ausmaß an Inputs scheint mir ein dezent gesteigertes zu sein. Dafür können wir nichts. Wir werden uns auch nicht per Hauruck-Aktion umkrepeln. Vielmehr geht es darum, uns in unserer aktuellen Lebenssituation behutsam einen Weg durchs Dickicht zu bahnen. Und ich glaube, es ist menschlicher, das mit Freundlichkeit zu tun, statt dieses Unterfangen mit Zähneknirschen und dem Wunsch nach schnellen, messbaren Ergebnissen anzugehen.

Wenn ich im Yogaunterricht meinen Schüler\*innen in den Ohren liege, sich auf ihr Herz, auf sich selbst zu konzentrieren und immer wieder die Aufmerksamkeit vom Vergleichen mit der Gruppe zu sich selbst zurückzuholen – dann ist das keine Pipifax-Wellnessübung. Für mich ist dies eine tiefgreifend ernstzunehmende Praxis – vielleicht die Maßgeblichste überhaupt. Komm zu dir zurück.

**Komm zurück aus dem blinden Reagieren auf nie enden wollende Inputs, schäl dich heraus aus äußerlichen Ansprüchen, die uns alle in die Idiotie treiben, weil die Schablone nun mal nicht passt.**

Komm zurück aus dem Hamsterrad des Höher-schneller-mehr-und-weiter. Komm zurück zu dir.



## Quietschvergnügte Resignation

Es ist eine Frage der inneren Haltung. Die Position kann von außen betrachtet exakt so aussehen wie bei allen anderen im Kurs. Doch wie geht es dir gerade? Die eine zerrt heimlich an ihren Rückenmuskeln und empfindet den Zustand ihrer Oberschenkel als Zumutung. Der nächste lächelt salbungsvoll, während er sich innerlich eine faule Sau schimpft. Die Dritte schaut absichtlich penetrant erleuchtet drein, um den anderen zu verdeutlichen, dass sie eben doch fortgeschrittener als der Rest der Bande ist. Es ist verflixt schwierig, gut mit sich selbst umzugehen. Ständig hämmern all diese Inputs auf uns ein, wir rudern und reagieren, wir ziehen den Bauch ein, wir versuchen, selbstsicher herüber zu kommen. Ich verstehe dich gut – mir geht es genauso. Es gibt dieses Leben nun mal nicht in der Hochglanzausgabe. Das Streben nach der Hochglanzausgabe lässt alles mittelmäßig erscheinen und kredenzt uns einen Minderwertigkeitskomplex nach dem anderen. Dieses Leben gibt es nur im leicht abgegriffenen Second-Hand-Format. Und weil das so ist, ist unsere einzige Rettung der Gal-

genhumor. Quietschvergnügte Resignation. Halten wir es mit Buddha und seien wir uns bewusst, dass alles vor Vergänglichkeit trieft. Wir können noch so klug, erfolgreich, schön und eloquent sein – der Verfall ist vorprogrammiert. Dieser Gedanke kann uns zur nächsten Apotheke rennen lassen, um einen Jahresvorrat Antidepressiva zu lukrieren, er kann uns aber auch befreien. Ein bisschen Yoga ist genug. Ein bisschen ist weitaus besser als die Pobacken-zusammenwickelnde Leblosigkeit, die mit blinder Disziplin einhergeht.

**Wenn es letztlich um Freiheit geht: Wie sollte der Weg dorthin verbissen sein können?**

Ich werde nun diesen meinen Körper, meinen kleinen Erdanzug, in welchem Zustand er sich auch immer befinden möge, der mich brav täglich durch mein Second-Hand-Format-Leben manövriert, ein bisschen bezirzen. Ich werde meine Ohren aufsperrn und versuchen, ihm freundlich gestimmt zuzuhören. Das ist alles. Ich werde ihn durchwerkeln, ihm eine Freude machen. Doch ich werde mich resolut der Option verweigern, auf der Yogamatte ins Gericht mit mir zu gehen.

