

Yogatheorien und Yogapraxis in der Schweiz

Tapas Yoga Schule, Bern

Das Spannungsfeld zwischen Theorie und Praxis oder ohne Prozessbegleitung geht es nicht

Ich gehe davon aus, dass wir alle uns in einem Prozess der Öffnung befinden. Der Öffnung gegenüber den Inhalten des yoga. Es scheint mir, dass wir darin erkennen können, wie wichtig eine Verinnerlichung ist, und dass wir so ungeahnten Reichtum entdecken können.

1. Teil: Spannungsfeld zwischen Theorie und Praxis
2. Teil: die natürliche Notwendigkeit einer Prozessbegleitung

Teil 1

Die Suche nach dem Verbindungsglied zwischen Theorie und Praxis. Es geht um die dem yoga zugrunde liegende Philosophie und ihre Quellentexte, deren Umfang schier grenzenlos scheint; und das Verständnis dieser Quellen ist auch nicht a priori gegeben. Auf der andern Seite praktizieren wir hatha yoga, in unterschiedlichen Ausprägungen. Es gibt zum Beispiel Power yoga, ashtanga yoga, anusara yoga, viniyoga, Iyengar yoga,endlose Weiterführung möglich.

Die einzelnen Richtungen grenzen sich gegeneinander ab. Dabei geht es oft einfach um die Technik.

Wir können sehr gut an unserer eigenen Ausführung hängen bleiben, uns so von andern Richtungen besser abgrenzen. Allerdings führt uns das auch in eigene Mauern.

Wir glauben es gerne, wenn unsere grössten Lehrer uns sagen, dass wir alle die Möglichkeit zur Befreiung aus diesem selbst gewählten

Gefängnis haben. Die Möglichkeit zu erwachen.

Aber die Tatsache, dass wir uns als Unerleuchtete, wenn ich das so sagen darf, deutlich in der Überzahl befinden gegenüber den Erleuchteten, deutet darauf hin, dass ein Schritt aus diesem selbst gewählten Gefängnis hinaus wohl weder ganz einfach ist, noch von heute auf morgen geschieht.

Es braucht Mut, sich seinen eigenen Weg zu suchen, auf einer geistigen Landkarte, die lauter Wege zur Erlösung bietet.

Und immer steht, mit jedem Weg, wieder eine zu machende Erfahrung im Mittelpunkt, und diese Erfahrung nenne ich die religiöse Erfahrung. Dabei möchte ich den Sinn des Wortes „Religion“ im Sinne von Horaz einsetzen: ein Religiosus ist ein Gewissenhafter, Religion als das Gegenteil von Vernachlässigung und Versäumnis, Religion als totale Wachheit und Achtsamkeit.

Das Besondere an der östlichen Spiritualität ist, dass sie uns verschiedene gangbare Wege zur zentralen Erfahrung aufzeigt, und uns so hilft, die Kluft zwischen Theorie und Praxis besser zu überbrücken, oder vielleicht auch, den Ort zwischen Theorie und Praxis zu finden, der Integration oder Einheitserfahrung bedeutet.

Teil 2

Ohne Prozessbegleitung geht es nicht. Das ist ein heikles Thema mit grosser Spannweite. Um welchen Prozess geht es denn da? Und um welche Form und Art von Begleitung? Ist es eine theoretische oder eine praktische Hilfe?

Ich kann yoga nämlich so betreiben, dass es zu einer gymnastischen Übung wird. Ich kann aber auch schwärmerisch und überschwänglich die andere Seite betonen.

Menschen, die sich in einer Ausbildung befinden, interessieren sich sehr für die Hintergründe des hatha yoga, sie wollen sich dafür interessieren. Die Philosophie ist spannend, sie wollen die Ausbildung unbedingt machen, und der Enthusiasmus ist zu Anfang immer sehr gross.

Unsere Identitätssuche ist nach Kindheit und Jugendzeit bei weitem nicht abgeschlossen, und meist sind wir auf der Suche nach einer Identität, die von Wandel, Vergehen und Tod nicht berührt ist. Der yoga jedoch lehrt uns mit aller Deutlichkeit, dass Integration des Leidens bedeutet, dass sowohl „gut und vergänglich“ als auch „schlecht und vergänglich“ dazu

gehören. Weder Rationalisierung noch Verdrängung helfen uns dabei. Denn weder Gedankenlosigkeit noch eine Barrikade helfen uns weiter.

Werte kippen, die sich aufgrund unseres Urteils bis anhin bewährt zu haben scheinen. Das ist der Prozess, und es ist eine Angelegenheit „Schritt für Schritt“.

Es wächst ein Etwas heran, das mir a-rational, würde Jean Gebser sagen, innere Führung ist. Zu lernen, innere a-rationale Führung von inneren Stimmen zu unterscheiden, das ist mit Sicherheit vom Schwierigsten und vom Einfachsten, dem wir im Leben erfahrend begegnen können. Wir können es mit einer fortwährenden Gratwanderung vergleichen, denn wir müssen dabei hellwach bleiben, und das gelingt zu Anfang nicht immer.

Wenn wir die Verantwortung für Menschen haben, die bei uns in der Ausbildung sind, können wir nur mit grösstem Respekt vor dem Andern und vor uns selber diesen Prozess beobachten, begleiten, und nach und nach versuchen, beim Abbau der selbst gebauten Mauern wenigstens dabei zu sein. Vielleicht auch mal zu trösten, weil wir wissen, wie es sich anfühlt. Vielleicht auch mal Zurückhaltung zu empfehlen, weil wir aus unserer eigenen Erfahrung wissen, zu welchen Höhenflügen und auch Stürzen uns allzu grosser Enthusiasmus führen kann.

Und so sind wir alle auf dem Weg.

Zu erfahren, zu erkennen, dass unterschiedliche Erfahrungen von Lust und Leid Schwingungen ein- und derselben Kraft sind, die sich wechselseitig bedingen, ist wirklich eine unerklärliche, a-rationale Angelegenheit.

Ich versuche, eine ganz bestimmte Haltung einzunehmen gegenüber Menschen, die zu mir in den yoga Unterricht, in eine Therapie oder in die Ausbildung kommen. Diese Haltung ist nicht rational.

Antoine de Saint-Exupéry braucht Worte, die sehr schön andeuten, was ich mit der oben angesprochenen inneren Haltung meine, und der Spruch enthält implizit die ungeheure Vorsicht und den ganzen Respekt in dieser Prozessbegleitung, und ich sage, wenn es mir gelingt, die Menschen vorbehaltlos zu lieben, dann wird das so auch gelingen:

**Wenn du ein Schiff bauen willst,
dann trommle nicht Männer zusammen,**

um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu verteilen und die Arbeit einzuleiten, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem endlosen Meer.

*Ruth Westhauser
tapas yoga Ausbildungsschule, Bern*