

Flow - und die Bewußtseinschulung im Yoga (Teil 1)

von Willi Kiechle

[Willi Kiechle ist Yoga-Lehrer SKA, unterrichtet u.a. im Studio für Iyengar Yoga in München und hat seine Diplomarbeit (Sozialpädagogik) zum Thema „Yoga - Lernen im Leben aufzugehen (Über die Erlernbarkeit der Fähigkeit zum Flow-Erleben)“ geschrieben. Der Artikel ist eine Kurzdarstellung dieser Arbeit.]

Als Yoga-Übender bin ich immer wieder fasziniert, welche Wirkung die Asana- und Pranayama-Praxis auf meine Gemütsverfassung hat. Diese Glücksmomente der kraftvollen Stille und diese wache, aufmerksame Klarheit im Fluß der Übung habe ich sehr zu schätzen gelernt. Ich verstehe Iyengar-Yoga als Weg zur ganzheitlichen Veränderung. Führt man eine künstliche Unterscheidung in Körper- und Geistesschulung ein, läßt sich sagen: Iyengar-Yoga ist eine Körperdisziplin, die gezielt (neuro-) physiologische Zusammenhänge nutzt, um Veränderungen im Bewußtsein einzuleiten. Und genauso: Iyengar-Yoga ist eine Aufmerksamkeit- und Geistesschulung, die erhöhte Bewußtheit und Geisteskraft gezielt einsetzt, um die Körperstruktur optimal zu verbessern. Körper und Psyche sind untrennbar miteinander verwoben.

Dieser Artikel betrachtet allein die Veränderung des Bewußtseins. Als psychologisch interessierter Mensch habe ich lange nach Erklärungen gesucht, für diese wunderbaren Veränderungen in meinem Wahrnehmen, Denken und Fühlen, die sich häufig beim Üben einstellen und noch einige Zeit nachklingen. Wodurch verändert sich das Gemüt in Richtung Klarheit, Zufriedenheit und Verbundenheit mit allem Seienden? Was trägt dazu bei? Was verhindert es? Wie muß ein Yoga-Unterricht aussehen, in dem dies gefördert wird?

Die „Flow-Theorie“ von Csikszentmihalyi hat mir dabei einiges erklärt. Sie kann m.E. einen theoretischen, psychologischen Hintergrund für Teilaspekte der Iyengar-Yoga-Praxis liefern.

Die Flow-Theorie

Die *flow*-Theorie von Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschick Sent Mihaji) beschreibt die Freude am Tun, das glückliche, selbstvergessene Aufgehen in einer Tätigkeit.

Csikszentmihalyi lehrt Psychologie an der „University of Chicago“. Er begann Anfang der 70er Jahre mit der Fragestellung: Was bewegt die Menschen dazu, viele scheinbar nutzlose, nicht auf den Lebensunterhalt gerichtete Dinge (wie z.B. Spielen, sportliche und künstlerische Aktivitäten) zu tun?

In seiner ersten größeren Untersuchung befragte er Kletterer, Komponisten, Tänzer, Schachspieler, Basketballspieler, aber auch Chirurgen nach ihrer Motivation und ihrem subjektiven Erleben bei der jeweiligen Tätigkeit.

Er fand heraus, daß der Hauptbeweggrund in der Aktivität selbst liegt und an der Freude, die daraus entsteht, wenn man sich selbst ganz in dieses Tun hineingibt. Diesen Zustand nannte er „*flow*“ (von engl. fließen).

Flow-Aktivitäten sind demnach nicht oder nicht erstrangig durch äußere Ziele und Belohnungen (wie z.B. Geld, Ruhm, Macht, Anerkennung) motiviert, sondern werden um ihrer selbst willen getan und in sich selbst als lohnend empfunden. Das Eintauchen in das Erleben hat kein äußeres Ziel und wird somit auch als autotelisch (von griechisch: auto = selbst und telos = Ziel, Absicht) bezeichnet. Das Handeln selbst ist das Ziel. Je tiefer man in dieses selbstlose Tun eintaucht, desto erfüllender wird es.

Csikszentmihalyi hat in seinen weltweiten Studien acht charakteristische Merkmale¹ beschrieben, die ganz oder teilweise *flow*-Erlebnisse begleiten:

Aufgabe an die Leser: Bitte prüfe selbständig, inwieweit sich die acht Aspekte in Deiner Yoga- und Lebenspraxis wiederfinden!

(1) Klarheit der Ziele, unmittelbare Rückmeldung

In einer Situation, in der klar ist, was zu tun ist, und man sofort merkt, wie erfolgreich man handelt, ist es leichter *flow* zu erreichen.

z.B.: Der Kletterer, der an der Felswand hängt, will nach oben, nichts anderes. Er spürt unmittelbar nach jedem Griff und jedem Tritt, ob er hält oder nicht. Entweder er kommt seinem Ziel ein Stück näher, oder er stürzt ab.

Klare, eindeutige Handlungsanforderungen erleichtern es, sich ganz auf das Geschehen einzulassen.

(2) Die optimale Herausforderung

Bietet eine Situation eine optimale Herausforderung, ist es leichter in den *flow* zu gelangen. *Flow* ereignet sich in der Mitte zwischen Angst einerseits und Langeweile andererseits. Das bedeutet: Ein Mensch erlebt leichter *flow*, wenn er sich einer Aufgabe widmet, die er bewältigen kann, die jedoch seinen vollen Einsatz und seine gesamte Aufmerksamkeit erfordert. Andernfalls reagieren wir mit Angst, Sorge und Unsicherheit, wenn wir überfordert sind und mit Langeweile und Frustration, wenn wir uns unterfordert fühlen.

(3) Gesammelte Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Reizfeld

Entscheidend für *flow* ist die vollkommene Konzentration auf die momentane Aufgabe. Dazu ist es notwendig, daß man ganz bei der Sache ist, nur das wahrnimmt, was unmittelbar damit zu tun hat und alles andere ausblendet.

z.B.: Der Schachspieler fokussiert seine Wahrnehmung allein auf das Schachbrett. Alle anderen tätigkeitsirrelevante Reize, Gedanken und Gefühle verschwinden nahezu vollständig aus dem Bewußtsein. Als Folge davon fühlt man sich im *flow* frei von alltäglichen Sorgen und Nöten.

(4) Handeln und Bewußtsein verschmelzen

Die Einheit von Handlung und Bewußtsein ist eine Steigerung der „gesammelten Aufmerksamkeit“ und gilt als das deutlichste Kennzeichen von tiefen *flow*-Erlebnissen. Im *flow* ist es so: Du bist hellwach und du bist, was du tust. Da ist nichts dazwischen, kein Ego, das bewertet, nichts.

Obwohl *flow*-Aktivitäten nicht selten große körperliche und geistige Anstrengung erfordern, stellt sich häufig ein Gefühl der „Leichtigkeit“ ein. Die Energie fließt mühelos, die Handlungen werden spontan, fast automatisch. Nahtlos reiht sich eine scheinbar mühelose Bewegung an die nächste in einem kontinuierlichen Strom der Aufmerksamkeit.

(5) Gefühl von Kompetenz und potentieller Kontrolle

Das Gefühl der Kompetenz und Kontrolle erwächst aus dem Eindruck, der Situation gewachsen zu sein. Wer im *flow* ist, mißt sich an der gestellten Herausforderung, wächst dabei oft über sich hinaus, spürt seine eigene Kraft und hat dann das Gefühl, seine Handlungen und ihre unmittelbare Umwelt unter Kontrolle zu haben.

(6) Selbstvergessenheit, Selbsttranszendenz

Gelingt es, sich vollkommen von der Handlung absorbieren zu lassen, verschwindet das „Ich“ oder „Ego“ vorübergehend, was meist mit einem großen Glücksgefühl einher geht.

Wird dieses abgrenzende, trennende Konstrukt des „Ich“ einmal fallengelassen, entsteht eine ganz ursprüngliche, unmittelbare und befreiende Verbindung zur Umwelt. Beispiel: Eine Münchner Studentin beim indischen Kathak-Tanz:

„Man fühlt sich frei und grenzenlos! Ich glaube das beschreibt einfach alles. Es ist ein zeitloses Glücksgefühl. Während des Tanzens bist du so in der Konzentration, daß du dir gar nicht bewußt bist, daß du glücklich bist. Aber der Zustand hält an. Wenn ich dann auf die Straße gehe ... - man fühlt sich so riesengroß, als ob man einfach abhebt; du fliegst davon und bist dennoch fest verwurzelt. Mit jedem Einatem hast du das Gefühl, alles um dich herum in dich einzusaugen; es lebt einfach alles, es schwingt alles, alles ist in Ordnung, alles paßt. Ich möchte dann überall gleichzeitig sein, ich könnte die ganze Stadt umarmen.“

(7) Verändertes Zeitgefühl

Als Begleiterscheinung von *flow*-Episoden findet man häufig ein verändertes Zeitempfinden. Nach tiefem *flow* scheint die Zeit oft wie im Flug vergangen zu sein. Da die Aufmerksamkeit gänzlich auf den gegenwärtigen Augenblick ausgerichtet ist, wird dieser als besonders intensiv erlebt und der größere Zeitzusammenhang geht vorübergehend verloren.

(8) Autotelisches Erleben

Ein abschließendes und übergreifendes Charakteristikum von *flow* ist, daß es autotelisch ist. Du tust etwas, weil das Tun selbst Freude bereitet. Du gibst dich ganz in diese Aktivität hinein, ohne davon irgendwelche positiven Resultate zu erwarten. Das Tun allein genügt dir vollkommen (z.B. spielende Kleinkinder). Ist eine Handlung hauptsächlich durch äußere Ziele, wie z.B. Lob, Anerkennung, Erfolg etc. motiviert, verhindert dies tiefen *flow*.

Vielleicht hast Du die acht flow-Merkmale in Deiner Yoga-Praxis bzw. in anderen Situationen wiedererkannt oder Dir ist klar geworden, was Dich darin hindert ganz in dem aufzugehen, was Du tust?

Flow ereignet sich in ganz unterschiedlicher Tiefe. Die Spanne reicht vom spielerischen Kritzeln auf einem Stück Papier bis hin zu überwältigenden, transzendenten Erfahrungen. Aus den Studien von Csikszentmihalyi geht hervor, daß häufige *flow*-Episoden ein maßgeblicher Bestandteil eines gesunden, glücklichen und erfüllten Lebens sind.

Untersuchen wir jetzt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von *flow* und Yoga.

Yoga und *flow* im Zusammenhang

Was sagen Csikszentmihalyi und Iyengar über Yoga und *flow*? Csikszentmihalyi kommt selbst nach einer kurzen Betrachtung des Yoga zu dem Schluß, daß dieser Übungsweg mit seiner *flow*-Theorie viel gemeinsam hat:

„Die Ähnlichkeiten zwischen Yoga und flow sind außerordentlich; es ist sogar sinnvoll, sich Yoga als eine sehr sorgfältig geplante flow-Aktivität vorzustellen. Beide zielen darauf ab, ein freudiges, sich selbst vergessenes Einssein durch Konzentration zu erreichen, die wiederum durch Körperdisziplin ermöglicht wird.“²

B.K.S. Iyengar beschreibt typische flow-Erlebnisse (vermutlich ohne sich mit Csikzentmihalyi's Theorie befaßt zu haben) und setzt sie in Beziehung zu Yoga und Samadhi:

„Auch ein Musiker, der sich ganz an seine Musik verliert, oder ein Erfinder, der etwas entdeckt, wenn sein Ego ausgeschaltet ist, oder ein Maler, der sich mit Farbe und Pinsel transzendiert, sie alle erleben eine Ahnung von Samadhi. Ähnlich ist es für den Yogi: Wo der Gegenstand seiner Meditation mit ihm, dem Meditierenden, identisch wird und alles Ichgefühl erlischt, befindet er sich im Samadhi-Zustand.“³

Nach dieser Aussage von Iyengar vermitteln tiefe flow-Erlebnisse eine „Ahnung von Samadhi“. Folglich handelt es sich bei flow und Samadhi um ähnliche Bewußtseinszustände, die sich zwar in Qualität und Tiefe unterscheiden mögen, jedoch in die gleiche Richtung führen - hin zu der beglückenden Erfahrung der Nicht-Dualität. Daher fasse ich im Folgenden flow und Samadhi unter dem Begriff „Sammlung“⁴ (samyama) zusammen.

Ein detaillierter Vergleich der flow-Theorie mit den Yoga-Sutras des Patanjali ergibt zahlreiche Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede. Hier ein kurze Zusammenfassung:

Beide Ansätze streben nach Transzendenz und einer autotelischen Lebensweise. Ethische Werte und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (Yama und Niyama) erscheinen hilfreich dabei. Die konkrete körperliche Erfahrung oder Übung (Asana) ist für viele Menschen der beste Zugang dazu. Der Ausschluß ablenkender Reize (Pratyahara) bildet die Voraussetzung für die Aufmerksamkeitszentrierung in der Gegenwart. Das „Verschmelzen“ des Bewußtseins mit dem aktuellen Geschehen (Samyama) erfordert Hingabe, welche durch ein selbstsicheres Ich erleichtert wird. Dieses transzendente Erleben, bei dem das Ich zurücktritt, wird meist begleitet von Glücksgefühlen und verändertem Zeitempfinden.

Der Hauptunterschied liegt darin, daß Yoga über das subjektive Erleben hinausgeht und auf die Erkenntnis der letzten Wirklichkeit abzielt, was nach der Yoga-Philosophie absolute Freiheit (kaivalya) und das Ende des Leidens bedeutet, während tiefer flow im Regelfall nur ein unreflektierter, transzendenter Glückszustand ist.

Eine weitere Verschiedenheit liegt darin, daß die flow-Theorie vorwiegend die Beschreibung eines psychologischen Phänomens ist, während die Yoga-Sutras einen aus Erfahrung gewachsenen systematischen Schulungsweg anbieten, der auf Grundwerten basiert und Irrwege zu vermeiden sucht.

Zudem ist die flow-Theorie stark aktivitätsbezogen, während Patanjali's Yoga auf die kontemplative Schau der eigenen Wesensnatur gerichtet ist. Der moderne Hatha-Yoga hingegen vereint in sich aktive und kontemplative Elemente. Aus der Zusammenschau wird deutlich, daß der Zustand der Sammlung weder an aktives Tätigsein noch an stille Kontemplation gebunden ist. Die herausfordernde Aktivität - wie im Iyengar-Yoga - ist nur ein Hilfe, um die gesamte Aufmerksamkeit an das Gegenwärtige anzubinden. Diese Sammlung wird auch in der stillen Meditation angestrebt, jedoch verlangt dies wiederum ein weit höheres Maß an innerer Disziplin und Kontrolle über das Bewußtsein. Vollständig im Hier und Jetzt präsent zu sein, ist eine Lebensaufgabe.

Wie erreichen wir nun diesen Zustand der Sammlung in unserer Yoga-Praxis?

Die zwei Faktoren der Sammlung

Wie bereits angeklungen, sind für den Zustand der Sammlung zwei Faktoren von Bedeutung: Die Situation, in der ich mich befinde und meine persönliche Fähigkeit mich zu sammeln.

Aus der flow-Theorie geht hervor, daß es dem Menschen dann am leichtesten gelingt, seine Aufmerksamkeit zu bündeln und mit der Handlung zu verschmelzen, wenn er einer Situation ausgesetzt ist, die seine volle Aufmerksamkeit und Beteiligung aktiviert. Ein Motorradrennfahrer beispielsweise ist gezwungen „ganz bei der Sache zu sein“, da er sonst Gefahr läuft, Leib und Leben zu verlieren. Es sind z.B. die Lust an Bewegung und Spiel, die Gefahr beim Extremsport, die Faszination in der Kunst oder die Verantwortung des Chirurgen, die helfen können in gesammelter Aufmerksamkeit präsent zu sein. In Situationen, die einen vollkommen absorbieren bleibt einfach keine Energie übrig, ein selbstreflektives oder „träumendes“ Ich zu nähren.

Somit kann eine herausfordernde Asana-Praxis und ein strenger Lehrer eine gute Hilfe sein, die Konzentration zu bündeln und die wache Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Geschehen zu halten. B.K.S. Iyengar beschreibt das auch als Methode und Ziel seiner Arbeit:

„Bei meiner Lehrmethode, in deren Rahmen ich euch durch viele Stellungen nacheinander führe, halte ich euch zwei oder drei, manchmal auch vier Stunden fest und erlaube eurem Geist nicht, woandershin zu wandern.“⁵

Zum anderen gibt es Menschen, die sich ein hohes Maß an der Fähigkeit aufmerksam und gesammelt zu sein, bewahrt oder wiedererlernt haben und sich somit häufig bei ganz alltäglichen Handlungen im Zustand der Sammlung befinden (z.B.: Zenmönch beim Abspülen).

Worum geht es bei unserem Üben? Zunächst geht es darum, überhaupt einmal den beglückenden Zustand der Sammlung zu „schmecken“ und ihn dann zu vertiefen. Einer Studie von Csikszentmihalyi zufolge kennen viele Erwachsene diesen Zustand der völligen Konzentration und Selbstvergessenheit überhaupt nicht oder erleben ihn äußerst selten. Somit bietet sich an - entsprechend den *flow*-Kriterien - einen Yoga-Unterricht zu gestalten, der optimale Bedingungen schafft, um *flow* zu erleben. Es ist ein Geschenk in einer guten, fließenden Übungsstunde, die optimale Bedingungen dafür schafft, den Zustand der Sammlung zu erahnen oder gar zu erfahren und auch die Zeit danach zu genießen.

Jedoch was nützt es mir für den Alltag, wenn ich nur in Situationen gesammelt sein kann, die weder langweilig noch bedrohlich sind, die eine klare, überschaubare Struktur bieten und die meine Aufmerksamkeit ohnehin fesseln? Nicht allzuviel. Deswegen muß der Yogaunterricht auch so angelegt sein, daß er Fähigkeiten schult, die wir brauchen, um im Alltag aufmerksam, bewußt, und verantwortungsvoll als Teil des Ganzen leben zu können. Dazu mehr im 2. Teil im nächsten „abhyasa“ mit dem Thema: *Flow* - und die konkrete Gestaltung des Yoga-Unterrichts.

¹ Vgl. Csikszentmihalyi, M.: *Das flow-Erlebnis*, Stuttgart, 1985, S. 61 - 81

² Csikszentmihalyi, M.: *Flow - Das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart, 1992, S. 144f

³ Iyengar B.K.S.: *Der Urquell des Yoga*, Bern, 1995, S. 219

⁴ *Yoga Sutras III, 4*

⁵ Iyengar B.K.S.: *Der Baum des Yoga*, Bern, 1991, S. 187

Flow - und die Bewußtseins-schulung im Yoga

Teil 2: Die Gestaltung des Yogaunterrichts

Das Ziel des Yoga ist, den tiefsten Wesensgrund zu berühren, darin einzukehren und damit die Freiheit von allen Wirrnissen (kaivalya) zu erlangen. Der Regentropfen erkennt sich als Teil des Ozeans.

Der Weg dorthin verlangt unermüdliche Übung (abhyasa) und Loslösung (vairagya) von allen egohaften Bestrebungen. Hier geht es um die Art des Übens. Die Übung ist dazu da, Körper und Geist zu kultivieren, um die innere Stille und Klarheit der Sammlung (samyama) zu erfahren. Allein die Sammlung ermöglicht es, in tiefere Schichten des Seins vorzudringen. Wie gezeigt wurde, bedeutet Sammlung „gebündelte Aufmerksamkeit“, „Verschmelzen von Handeln (Asana) und Bewußtsein“ bis hin zum Zustand der „Selbstvergessenheit“ oder „Selbsttranszendenz“. Was fördert die Sammlung im Yogaunterricht? Was hindert sie? Wie muß Yogaunterricht aussehen, um Sammlung erfahrbar zu machen? Was ist nötig, um die Fähigkeit zur eigenständigen Sammlung weiter auszubilden? Das sind die Fragen, die dieser Artikel anreißt. Es geht hier also mehr um das „wie“ des Übens und Unterrichtens und weniger um das „was“ (sinnvolle Asanareihen, Details, Hilfsmittel etc.). In der Asana-Praxis bedeutet Sammlung, sich ganz in dieses Asana hineinzugeben, es zu durchdringen und von ihm durchdrungen zu werden. Was hindert uns daran? Welche Gemütsbewegungen können die Sammlung der Teilnehmer während einer Yogastunde beeinträchtigen? Hier eine kurze Aufzählung dessen, womit Übende beschäftigt sind, wenn sie nicht gänzlich vom Üben absorbiert sind (schwere Beeinträchtigungen, wie Krankheit, Schmerz, Kummer, Verzweiflung etc. einmal ausgenommen):

- Ablenkende Sinneseindrücke (z.B.: Lärm, Musik, Bilder, Anblick anderer Übender, Gerüche, Hunger, Kälte, Hitze, Zugluft, Stechmücken)
- Zweifel, Unklarheiten, Mißverständnisse (z.B.: „Wofür soll denn das gut sein?“)
- Abschweifungen zu Ereignissen in der Vergangenheit oder Zukunft (z.B.: „Nachher muß ich unbedingt noch...“, „Wie hat Bob das gestern gemeint?“)
- Selbstgefälligkeit (z.B.: „Stehe ich nicht gut da!“ „Das ist leicht, das kenne ich eh schon!“)
- Frust, Unmut bei Überforderung und Mißlingen eines Asanas (z.B.: „Das kann ich nicht! Ich will nicht mehr! Wie lange denn noch?“)
- Angst vor Kritik bzw. Wunsch nach Lob durch den Yogalehrer (z. B.: „Jetzt kommt er wieder zu mir!“)
- Erwartung eines bestimmten Resultates, wie beispielsweise Heilwirkungen. (z. B.: „Jetzt üben wir Schulterstand, dann geht es mir bestimmt wieder besser.“)
- Innere Beschäftigung mit dem Kursleiter oder anderen Teilnehmern (Bewerten, Vergleichen, Sympathie oder Antipathie)

All diesen Ablenkungen muß ein Yogalehrer entgegenwirken, wenn es sein Ziel ist, Yoga erfahrbar zu machen. Die flow-Theorie von Csikszentmihalyi gibt Hinweise dafür, wie eine Situation (z.B. Yogaunterricht) gestaltet sein muß, um flow oder Sammlung zu erleichtern. Im folgenden werden die charakteristischen flow-Elemente (siehe Teil 1) in vier Gestaltungskriterien für den Yogaunterricht übersetzt:

Gestaltungskriterien für den Yogaunterricht

1. Klarheit, Eindeutigkeit

Es versteht sich von selbst, daß im Übungsraum eine klare, schlichte und störungsfreie Atmosphäre sein soll. Ablenkende Sinneseindrücke wie Lärm, Musik, Bilder an der Wand, Räucherwerk etc. sind fehl am Platz. „Yoga bedeutet Klarheit im Handeln“ hat Michael Forbes in einem Yogaseminar erklärt. Eindeutige, präzise Übungsanweisungen bilden den Kern des guten Yogaunterrichts. Sie führen die Teilnehmer in einen Erlebniszustand, in dem sie in jedem Augenblick wissen, was zu tun ist und sich so ganz aufs Üben einlassen können. Unsicherheiten, Zweifel und Fragen werden von vornherein weitgehend ausgeräumt werden. Mögliche Unklarheiten lassen sich durch Rückfragen (z.B.: „Alles klar?“) beseitigen. Klarheit drückt sich in mehreren Bereichen aus:

- klarer Anfangs- und Schlußpunkt, klare Zeitstruktur
- klare Raumanordnung der Teilnehmer
- klare Sprache (Wörter wie „eigentlich“, „vielleicht“, „ein bißchen“ etc. vermeiden)
- klare, kurze und prägnante Demonstration der Übungen
- klarer, sinnvoller Einsatz von Hilfsmitteln
- klare, eindeutige Übungsanweisungen
- klare Korrekturen des Lehrenden

Das notwendige Vorzeigen der Asanas sollte möglichst kurz und präzise sein, um den Übungsfluß (*flow*) der Teilnehmer nicht zu unterbrechen. Jede Übungsanweisung muß sich auf das „Jetzt“ beziehen und unmittelbar erfahrbar sein (z.B.: „Jetzt die Arme strecken.“). Die Handlungsanweisungen sind dann am klarsten, wenn sie konkret, d.h. durch Sinneswahrnehmung überprüft werden können. Eine unkonkrete, „schwammige“ Anweisung wäre z.B. in Trikonasana : „... ein Gefühl von Stabilität in den Beinen erzeugen.“ Eine klare Anweisung ist z.B.: „ ... rechten Großzehenballen in den Boden pressen, Fußgewölbe anheben, Knie- und Fußgelenk in einer Linie ausrichten, das Knie strecken und die Kniescheibe anziehen ...“

Ein „Gefühl von ...“ kann man weder tun, noch sehen. Hingegen die Kniescheibe kann ich aktiv nach oben ziehen. Das kann ich sehen und spüren. Die visuellen und kinesthetischen Sinneswahrnehmungen liefern mir eindeutige Rückmeldungen, ob ich mit der Aufmerksamkeit noch dabei bin oder nicht.

Die Korrektur durch den Lehrer sollte einfühlsam aber ebenso eindeutig sein. Der unterstützende Hinweis mittels Wort oder Hand richtet sich an die Struktur der Haltung und kritisiert nicht die Person.

2. Optimale Herausforderung

Im Sinne der *flow*-Theorie geht es darum, Über- und Unterforderung bzw. Angst und Langeweile zu vermeiden. Zwischen diesen beiden Extremen liegt die Grenzlinie der optimalen Herausforderung, an der das Üben „ergreifend“ (M. Forbes) wird. Anfänger bekommen am leichtesten einen „Geschmack“ von Yoga, wenn sie immer wieder an diese Grenzerfahrung herangeführt werden. Dazu werden Asanas so geübt, daß die Teilnehmer mit ihrem ganzen Sein gefordert sind, um die Haltung zu meistern. Verlangt ein Asana den vollem Einsatz und die komplette Aufmerksamkeit, ist es leichter, damit zu verschmelzen. Yoga geschieht, wenn es gelingt, die gesamte Energie zu bündeln und in dieses Asana jetzt hineinzulegen. Aber das ist eine Gratwanderung: Zuviel Anforderung führt statt zur Selbstüberwindung und Wachstum zu Frust- und Versagensgefühlen. Frust und Unmut schlagen Wellen im Bewußtsein und verhindern die Sammlung gänzlich. Ist die Anforderung zu gering, werden die Übenden selbstgefällig, beginnen zu träumen und schweifen mit ihren Gedanken zu ihren „unerledigten Geschäften“ aus der Vergangenheit oder der Zukunft ab. Yoga ereignet sich nur im Hier und Jetzt in voller Beteiligung des ganzen Menschen.

Anforderung meint hier sowohl den Grad der körperlichen Anstrengung, als auch das Niveau der Feinarbeit, das Achtsamkeit und Bewußtheit erfordert.

Gute Kursleiter erkennen den „Entwicklungsstand“ der Gruppe und richten ihr Programm daran aus. Gewöhnlich finden sich in einem Übungskurs Teilnehmer auf ganz unterschiedlichem Übungsniveau. Was tun? Dank an B.K.S. Iyengar für die Entwicklung einer Vielzahl von Hilfsmitteln und Asana-Varianten. Damit läßt sich der Schwierigkeitsgrad individuell optimal anpassen und die Essenz der Übung erfahren. Hervorragende Kursleiter zeichnen sich dadurch aus, daß sie gezielte individuelle Anweisungen geben, die dem entsprechen, was jeder einzelne vermag. Dabei ist es m.E. wichtig, seine eigene Kapazität als Yogalehrer richtig einzuschätzen: Wie viele Leute kann ich wahrnehmen und gezielt unterstützen?

Mit zunehmender Übungspraxis wächst das Adaptionvermögen, d.h. das Spektrum der Anforderungen, bei denen *flow* oder Yoga erlebt werden können, dehnt sich aus. Streng genommen können demzufolge nur relative Anfänger in einer Yogastunde über- oder unterfordert werden. Der geübte Yogi hat gelernt, sich auf ganz unterschiedliche Situationen einzustellen. Er kann sich mit voller Aufmerksamkeit ins aktuelle Geschehen hineingeben, selbst wenn andere diese Situation als langweilig oder als überfordernd erleben.

3. Aufmerksamkeit allein auf die Übung

Zentrierte Aufmerksamkeit und autotelisches Handeln sind Bedingungen für die Sammlung. Für die Asana-Praxis heißt das, jegliche äußeren und inneren Ablenkungen zu vermeiden.

Hilfsmittel und Hilfestellungen durch Partner bieten hervorragende Möglichkeiten, die Übung optimal an den einzelnen anzupassen und Aspekte eines Asanas hervorzuheben. Gleichzeitig sind sie jedoch eine Quelle für Ablenkungen. Daher ist es nötig, das Holen, Lagern und Aufräumen der Hilfsmittel möglichst konzentriert und effizient abzuwickeln. Ich empfehle meinen Teilnehmern, alles als Teil der Übung zu betrachten: Das Zuschauen beim Vorzeigen, den Umgang mit Hilfsmitteln, das Geben einer Hilfestellung. Jeder soll sich mit ganzer Aufmerksamkeit dem widmen, was gerade dran ist, und alles Unnötige weglassen. Es ist sehr schwierig, während Partnerübungen eine hohe Übungskonzentration im Kurs aufrechtzuerhalten. Wer dennoch nicht darauf verzichten will, sollte die Zügel dabei fest in der Hand haben und Schritt für Schritt anleiten.

Die Teilnehmer kommen zum Yoga-Üben. Das bedeutet für den Yogalehrer, daß er weder sich selbst (d.h. eigene Selbstdarstellung), noch die Teilnehmer (d.h. ihr Ego), sondern die Übung allein in den Mittelpunkt des Interesses stellt. Yogaunterrichtende, die der eigenen Selbstdarstellung frönen, lenken die Teilnehmer ab und stehlen ihnen Raum und Zeit fürs Üben.

Das Üben ist für die Teilnehmer dann am schönsten, wenn das Ego dabei schweigt und nur das Asana aufleuchtet. Das Ego tritt dann verstärkt auf den Plan, wenn es sich einerseits mißachtet, abgewertet und bedroht fühlt und andererseits, wenn es sich aufgrund von zuviel Beifall, Bewunderung und Selbstgefälligkeit aufbläht.

Beides gilt es, zu vermeiden, denn dadurch kreist die Person um sich selbst und die befreiende Yogaerfahrung bleibt ihr verwehrt.

Deswegen ist es notwendig, eine „tragende“ Atmosphäre der Akzeptanz und Wertschätzung zu schaffen und bei Korrekturen sehr einfühlsam und bestärkend vorzugehen. Bestätigung und Ermutigung durch den Lehrer kann die Teilnehmer beflügeln und anspornen, andererseits kann ein zuviel an Lob, sich auch störend auswirken. Wer Yoga übt, um gelobt zu werden, verfehlt den Yoga. Das Yoga-Üben sollte nicht von der Anerkennung von außen abhängig sein. B.K.S. Iyengar ist dafür bekannt, daß er mit Lob sehr sparsam umgeht.

Eine häufige Form von inneren Ablenkungen sind Erfolgserwartungen. Werden bestimmte Resultate (z.B. Heilerfolge oder besondere psychische Zustände) vom Üben erwartet, korrumpiert das den autotelischen Charakter der Übung. Yoga wird dann nicht mehr um seiner selbst willen praktiziert, sondern, um etwas damit zu erreichen, was danach kommt. Ein Teil der Aufmerksamkeit ist dabei auf die Zukunft gerichtet und fehlt somit in der Gegenwart. Dadurch geht das Wesen des Yoga verloren. Somit sind Anweisungen in der Art wie „Jetzt üben wir Utthita-Parshvakonasana, um den Fettansatz an Taille und Hüften zu vermindern und ...“, für die Sammlung alles andere als förderlich. Hingegen mag für manche Anfänger etwas „Nahrung für den Kopf“ und die Erklärung von Wirkzusammenhängen unterstützend sein. Insgesamt ergibt sich für die Unterrichtsgestaltung jedoch folgende Prämisse: Die Anweisungen sollten ein Minimum an „warum“ und ein Maximum an „wie“ enthalten. Die Yoga-Sutras des Patanjali sind nach dem gleichen Prinzip aufgebaut. Sie geben Hinweise, die in die Erfahrung führen.

Freude am Yoga wird dann erfahren, wenn die Übung allein im Mittelpunkt steht.

4. Ermutigung zum vertrauensvollen Engagement

Sammlung verlangt Hingabe. Sich ganz auf das Üben einzulassen, ganz darin aufzugehen, verlangt Mut und Vertrauen. Wie können wir die Kursteilnehmer darin unterstützen, sich tiefer auf das Üben einzulassen?

Grundsätzlich gilt: Je authentischer der Lehrer, um so engagierter sind die Teilnehmer dabei. Die vorhandene oder fehlende Präsenz des Leiters beeinflusst entscheidend die Übungskonzentration. Um zu unterrichten, ist es daher notwendig, in der eigenen Praxis tief gegründet und gefestigt zu sein. Es ist wichtig, Vertrauen in den Yogaweg auszustrahlen. Außerdem empfiehlt es sich, sich vor jedem Kurs zu sammeln und auf den Kurs einzustimmen.

Der Kursleiter hat dann die Aufgabe grundlegende Akzeptanz, Wertschätzung und Sicherheit zu vermitteln und gleichzeitig muß er anspornen und die Kursteilnehmer an ihre Grenzen heranführen. Er sollte der Gruppe und jedem einzelnen das Gefühl vermitteln: „Du bist vollkommen in Ordnung, wie du jetzt bist“ und gleichzeitig „Streng dich an, Du kannst dich weiter entwickeln.“ Der „gute“ Unterricht ist m.E. stets ein Balanceakt zwischen diesen beiden Polen. Ein hervorragende Lehrer zeichnet sich dadurch aus, daß er erkennt, wovon der einzelne mehr braucht: Er kann den Trägen anspornen, dem Ängstlichen Sicherheit vermitteln, den Zaudernden ermutigen, die Hektischen beruhigen, die Müden aufwecken, den übereifrig Verkrampften bremsen und Achtsamkeit lehren

...

Insgesamt erhöht ein fordernder Unterrichtston bekanntlich die Wachheit im Kurs, dennoch ist darauf zu achten, daß sich die Übenden nicht innerlich oder äußerlich verkrampfen. Ein gut dosierter Humor hilft dabei. Er entspannt und hebt die Stimmung.

Nicht zuletzt beeinflusst das Gruppenklima die Intensität der Erfahrung. Es ist vorteilhaft eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Teilnehmer wohl und vertraut fühlen ohne zu sehr miteinander beschäftigt zu sein. Gemeinsames Üben wirkt unterstützend. Jeder kann die anderen dadurch unterstützen, indem er sich ganz auf sein eigenes Üben konzentriert. Dadurch entsteht im Raum eine Sammlung, die den einzelnen in die Yogaerfahrung hineinträgt.

Selbstdisziplin und Achtsamkeit als Säulen des eigenständigen Übens

Diese vier Gestaltungskriterien ergaben sich aus der flow-Theorie. Sie unterstützen die Sammlung während eines Kurses. Eine andere Frage ist: Was brauchen die Teilnehmer, um selbständig in Sammlung üben und leben zu können? In Yoga-Sutra I,30 nennt Patanjali die Hindernisse auf dem Yogaweg. Es sind Krankheit, Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier, falsche Ansichten, (Versagensgefühle durch) Nicht-Erreichen des Grundes und das Nicht-Ausharren. Aus dem Zusammenhang wird deutlich, daß während eines Kurses der Yogalehrer die Aufgabe übernimmt, diesen Tendenzen (Faulheit, Zweifel, falsche Ansichten etc.) entgegenzuwirken. Er sorgt dafür, daß intensiv, exakt, beharrlich und ausgewogen geübt wird. Übe ich allein, muß ich dies selbst leisten. Dazu brauche ich vor allem Selbstdisziplin und Achtsamkeit. Das sind m.E. die Säulen des guten eigenständigen Übens. Wie lassen sich diese Fähigkeiten im Kurs entwickeln?

Selbstdisziplin entwickeln

Selbstdisziplin beinhaltet Entschlossenheit, Willensstärke, Beharrlichkeit, Durchstehvermögen und besonders die Fähigkeit dranzubleiben, wenn es schwierig wird. Es verlangt die Fähigkeit, seine Energie zu sammeln und gezielt für das einzusetzen, was man als richtig erkannt hat. Selbstdisziplin wird genährt durch Begeisterung und positive Erfahrungen. Im Kurs erwerben Selbstdisziplin durch das Verweilen und Ausharren im Asana. In jedem Asana kommt der Punkt, wo es unangenehm wird, wo die ersten Widerstände auftreten. Bleibt man jedoch dran und gibt nicht auf, verändert sich etwas, und die Haltung gewinnt oft eine ganz neue befriedigende Qualität. Jede dieser Erfahrungen stärkt die Selbstdisziplin. Sie zeigt, daß es sich lohnt, an seinen Widerständen zu arbeiten, daß es sich lohnt zu üben. Rilke hat einmal gesagt: „Allein daß etwas schwer ist, ist schon Grund genug, es zu tun.“ Er wußte, daß hinter den Widerständen und Schwierigkeiten das größte Wachstumspotential liegt. Selbstdisziplin entwickle ich aber nur, wenn ich die Wahl habe, und ich selbst mich bewußt dafür entscheide, z.B. in Adho mukha svanasana noch 5 min zu bleiben. Bleibe ich nur, weil ich z.B. Angst habe, daß der Lehrer mich lächerlich macht, wenn ich früher zurückkomme, fördert das zwar meine Ausdauer, aber nicht meine Selbstdisziplin. Sie entwickelt sich, wenn ich bewußt wahrnehme, daß ich die Wahl habe, weiterzumachen oder aufzugeben und dann dem Impuls folge, der meinem Wachstum förderlicher ist. Eine gesunde und freundlich Selbstdisziplin hilft, sich jeden Tag neu auf die Matte zu stellen und intensiv, gewissenhaft und beharrlich zu üben. Sie überwindet somit Starrheit, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier und das Nicht-Ausharren.

Achtsamkeit entwickeln

Achtsamkeit bedeutet genaues, unvoreingenommenes Hinschauen, Hinhören, Hinspüren - erkennen was jetzt ist. Es verlangt zum einen Wachheit und zum anderen eine genaue, differenzierte Wahrnehmung. Dem achtsamen Wahrnehmen folgt das achtsame Handeln. Es bedeutet, einfühlsam und exakt das zu tun, was zu tun ist, nicht mehr und nicht weniger.

Wie entwickeln wir Achtsamkeit? Das markante am Iyengar-Yoga ist die Liebe fürs Detail, die „Ekstase der Genauigkeit“. Die Feinarbeit, das immer tiefere Eindringen in die Struktur und Zusammenhänge des Körpers und der Asanas lehrt uns ein feineres und differenzierteres Wahrnehmen der eigenen Existenz. Wir spüren unsere Unausgewogenheiten und Schwächen deutlicher und suchen Wege, sie zu beheben. Achtsamkeit verlangt ein aktives Hinwenden zum Wahrnehmen. Ich muß bereit sein, bei jedem Üben, ja in jedem Augenblick Neues zu entdecken und mich aktiv damit befassen. Mechanisches Üben bewegt zwar den Körper, jedoch das Bewußtsein bleibt dabei dumpf. Allein achtsames Üben entwickelt die Körperintelligenz und führt zu einer ganzheitlichen Erfahrung. Die erfahrene Yogalehrerin Luise Wörle drückt dies aus, wenn sie sagt:

„In meinem Unterricht geht es mir nicht darum, zu sagen: Streckt oder dreht den Arm so oder so. Ich möchte die Achtsamkeit dafür schulen, was wirklich geschieht.“

Will ich Achtsamkeit lehren, muß ich die Aufmerksamkeit immer wieder auf die feinen Unterschiede in der Ausführung des Asanas lenken. Was bewirkt diese Bewegung, was jene? Wie bewegen sich Knochen, Muskeln und Haut? Wie verändert sich der Atem? Fließt die Energie mühelos? Wie ist meine Gemütsverfassung jetzt? usw. Achtsames Üben vermittelt ein Gespür für die Ausgewogenheit und Stimmigkeit einer Haltung. Es schafft somit die Voraussetzung für Unterscheidungsvermögen (viveka) und Erkenntnis (jnana). Es korrigiert falsche Ansichten, beseitigt Zweifel und zeigt mir den Weg, wo es weiter geht.

Zusammenfassend läßt sich sagen: Achtsamkeit zeigt uns immer wieder genau, was zu tun ist, und Selbstdisziplin hilft uns, es tatsächlich zu tun. Beides ist für das selbständige Üben und ein bewußtes Leben unerläßlich. Daher erscheint es mir wichtig, diese Fähigkeiten im Unterricht zu fördern, damit wir Sammlung mehr und mehr im Alltag erfahren und unsere Lebenskraft zum Wohle des Ganzen einsetzen können.

Abschlußbemerkung:

Ich habe versucht, Aspekte zu diesem Thema zusammenzutragen. Dieser Artikel hat jedoch keineswegs den Anspruch, das große Thema „Was ist guter Yogaunterricht?“ umfassend zu behandeln. Vielmehr ist es mein Wunsch, eine Auseinandersetzung mit dem Thema anzuregen. Ich jedenfalls freue mich über Kritik, Austausch, und weitere Anregungen.

Willi Kiechle
Am Brunnen 28
85551 Kirchheim