

Interview mit Dr. Christian Fuchs

Dr. Christian Fuchs aus Bad Boll (D) ist Leiter der Lehrgänge „Yoga Nidra“ an der Yoga University Villeret. Im Folgenden beantwortet er einige Fragen zu seinem Werdegang, zu Yoga Nidra und zum Zusammenhang von Yoga Nidra und Tantrismus.

Yoga Journal: In welchem Alter haben Sie mit Yoga angefangen und welches war der Anlass?

Christian Fuchs: Ich habe mit etwa acht Jahren begonnen Yoga zu üben. Mein Vater (geb. 1921) ist ja einer der Yoga-Pioniere in Deutschland. Er gründete bereits Mitte der 60er Jahre seine Yoga-Schule und war einige Jahre Schüler des Schweizer Yogalehrers Herbert Hildebrand, der wiederum ein enger Schüler von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich gewesen ist.

Ich habe in meiner Kindheit am Unterricht meines Vaters teilgenommen, ohne noch viel vom Sinn des Yoga zu verstehen. Allerdings kann ich aus heutiger Sicht sagen, daß wohl schon damals so etwas wie ein Keim für meine spätere Entwicklung gelegt wurde.

Yoga Journal: Hatte Ihre Motivation für das Indologiestudium etwas mit Ihrem Interesse an Yoga zu tun?

Christian Fuchs: Ja, die Motivation für mein Indologiestudium war in der Tat der Wunsch, mehr über die Hintergründe des Yoga zu erfahren. Gleichzeitig hatte ich zu Beginn des Studiums (1977) die naive Vorstellung, daß die Indologen auch offen gegenüber der praktischen Seite des Yoga wären. Das war seinerzeit in Deutschland allerdings nur sehr bedingt der Fall. Es überwog hier noch die positivistische Einstellung, daß man tunlichst nicht selbst praktizieren sollte, was man in der Theorie studiert. In angelsächsischen Forschungskreisen war es allerdings schon damals problemlos möglich, die Theorie mit der Praxis zu verbinden, also einen ganzheitlichen Zugang zum Yoga zu wählen.



Christian Fuchs, geboren 1955, studierte Indologie, Religionswissenschaft und Philosophie und wurde parallel dazu von seinem Vater als Yogalehrer ausgebildet. Nach dem Studium begann er in der Stadt Stuttgart Yoga zu unterrichten und gründete im Jahr 1997 zusammen mit seiner Frau Kerstin die „Yoga Akademie“, welche sich heute in Bad Boll (D) befindet und regelmässig Ausbildungsgänge für angehende Yogalehrerinnen und Yogalehrer durchführt (www.yoga-akademie.de). Christian Fuchs ist Autor des Buches „Yoga in Deutschland - Rezeption, Organisation, Typologie“, sowie der Broschüre des BDY „Yoga im Spiegel der Wissenschaft“. Weiterhin wirkte er als Autor zahlreicher Aufsätze zu Yoga von welchen einige im Buch „Der Weg des Yoga“, dem Standardwerk für die YogalehrerInnenausbildungen in Deutschland, enthalten sind. Im Jahr 2010 hat Christian Fuchs die CD „Yoga Nidra“ herausgebracht.

Yoga Journal: Inwiefern denken Sie, können indologische Kenntnisse für den Yogaweg hilfreich sein?

Christian Fuchs: Indologische Kenntnisse können in der Tat für den Yogaweg sehr hilfreich sein; und zwar in dreierlei Hinsicht:

1. Wie alle ernsthaft Praktizierenden wissen, ist die Kenntnis der wichtigsten Quellentexte im Yoga eine ganz entscheidende Hilfe auf dem Weg. Nun kann man heute

zwar fast alle Texte in übersetzten Fassungen lesen, aber diese verschiedenen Übersetzungen weichen in ihren Inhalten oft erheblich voneinander ab; je nach Tradition und Intention des Übersetzers. Hier ist es eine enorme Erleichterung, wenn man direkt auf die Originaltexte zurückgreifen und sich eine eigene, unverstellte Sicht auf deren Inhalt verschaffen kann.

2. Fast alle wichtigen Yogatexte sind bekanntermaßen in Sanskrit verfasst. Abgesehen davon, daß es mir eine große Freude gemacht hat (und noch macht), diese besondere Sprache zu studieren, ist die richtige Aussprache und Verwendung der Sanskritbegriffe von nicht unerheblicher Bedeutung. Schon die alten Inder haben entdeckt, was Teile der modernen Physik bestätigen: Schwingung (nama) schafft Form (rupa), gesungene oder gesprochene Mantras schaffen eine neue Wirklichkeit. Wir legen daher in unserer eigenen Ausbildungsschule großen Wert auf die richtige Aussprache der Mantras und auf die Kenntnis der wichtigsten Sanskrit-Grundbegriffe.

3. In Yogakreisen herrschen zuweilen etwas "abenteuerliche" Vorstellungen über die historischen Entwicklungen in Indien. Mehr über die geschichtlichen Abläufe und Hintergründe der indischen Kultur zu wissen, ist also beileibe kein Nachteil, auch wenn dafür nicht gleich ein ganzes Indologiestudium notwendig ist.

Yoga Journal: Ihre Dissertation führt ja das Wort Yoga im Titel; was konnten Sie mit dieser Forschungsarbeit zeigen und welche persönliche Einsichten haben Sie daraus gewonnen?

Christian Fuchs: Meine Dissertation, die aus einem Projekt der "Deutschen Forschungsgemeinschaft" (DFG) hervorgegangen ist und 1990 im Kohlhammer-Verlag als Buch erschien, hat die Geschichte und Gegenwart des "Yoga in Deutschland" zum Inhalt. Mir ging es hier im wesentlichen um folgende Themen:

1. eine Darstellung der historischen Entwicklung der deutschen Yogaszene vom Beginn einer systematischen Rezeption des Yoga (ab ca. 1875) bis in die Gegenwart;

2. eine systematische Übersicht über die Formen, in denen Yoga hierzulande aufge-

nommen und umgesetzt wird: von den großen landesweiten Yoga-Organisationen über die vielen mittleren und kleineren Yogaschulen bis hin zu einzelnen Yogakursen in den verschiedenen Bildungseinrichtungen;

3. eine systematische Analyse der bundesdeutschen Yoga-Szene nach strukturellen Aspekten. Darunter fallen viele spannende Fragen, von denen ich hier nur zwei beantworten möchte; etwa die Frage, warum Menschen in den Yogaunterricht kommen. Als wichtigstes Motiv wurde (und wird) hier zunächst der "Wunsch nach Entspannung" genannt. Nach drei Jahren regelmäßigen Übens wandelt sich das Motiv dann aber interessanterweise: Nun steht die "Suche nach ganzheitlicher Sinnfindung" für die meisten Übenden im Vordergrund. Oder die Frage, was für Menschen in die Yogastunden gehen: 80% der Yogapraktizierenden im deutschsprachigen Raum waren (und sind) Frauen. das ist insofern besonders interessant, als in Indien bis heute mehrheitlich Männer den Hatha-Yoga praktizieren.

Was ich bei dieser Gelegenheit auch noch erwähnen möchte: Meine Doktorarbeit hat mit die Gelegenheit gegeben, viele eindrucksvolle Yoga-Persönlichkeiten kennenzulernen; u.a. Selvarajan Yesudian, den ich 1986 in Ponte Tresa interviewen durfte. Das Gespräch und die persönliche Begegnung mit diesem großen Yogin haben bei mir einen tiefen Eindruck hinterlassen.

Yoga Journal: Wann haben Sie sich dazu entschlossen, Yoga zu unterrichten. War dies damals bereits ihr alleiniger Erwerb oder sind Sie daneben einer anderen Erwerbstätigkeit nachgegangen?

Christian Fuchs: Der Entschluss, Yoga nicht nur zu praktizieren sondern auch direkt weiterzugeben, reifte bereits während meines Studiums. Ich habe damals auch in der Schule meines Vaters eine Ausbildung zum Yogalehrer absolviert, die über mehrere Jahre ging. Nach dem Studium arbeitete ich kurze Zeit in einer deutschen Behörde, merkte aber recht schnell, daß Yoga meine wirkliche Berufung ist.

Yoga Journal: Wie würden Sie Ihren Unterrichtsstil charakterisieren?

Christian Fuchs: Mein Unterrichtsstil fußt auf der Tradition von Selvarajan Yesudian und Eli-

sabeth Haich. Ich hatte in dieser Zeitschrift schon einmal die Gelegenheit, die wesentlichen Elemente dieses Übungsstiles darzulegen (siehe Yoga Journal Textbuch Seiten 548-552). An dieser Stelle will ich nur noch einmal ganz kurz zwei Aspekte herausgreifen:

1. die Affirmationen. Yesudian/Haich haben gelehrt, daß zu jeder Yogaübung eine sogenannte "Bekräftigungsformel" gesprochen werden sollte, um die ganzheitliche Wirkung der Übung zu fördern. Indem wir z.B. stimmlich bekräftigen: "Ich bin rein, im Körper in den Gedanken und in der Seele", vertiefen wir die Reinheit auf allen Ebenen unseres Seins;

2. die Imaginationen. Auch die moderne Wissenschaft bestätigt, daß die intensive Vorstellung eines inneren Bildes ("Antizipation") dabei hilft, dieses Bild auch zu verwirklichen.

Selbst heute bin ich noch immer fasziniert, wie tief Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich in uns westliche Menschen hineingeschaut haben.

Yoga Journal: Sie haben Indien öfters bereist und zum Teil dort recht enge persönliche Kontakte geknüpft. Gibt es spezielle Erkenntnisse oder Einsichten, die direkt auf diese Begegnungen zurückzuführen sind und die einen nachhaltigen Einfluss auf Ihre Yogapraxis bzw. Unterrichtstätigkeit hatten?

Christian Fuchs: Ich habe Indien seit 1978 öfters bereist, zuletzt zu Beginn diesen Jahres, als meine Frau und ich eine Gruppe von Yogapraktizierenden durch Südindien begleitet haben. Und obwohl ich nun schon öfter in diesem faszinierenden Land war, beeindruckt es mich immer wieder aufs Neue. Der nachhaltigste Eindruck ist jedes Mal die unglaubliche Lebendigkeit und Intensität, die dort anzutreffen ist - im Positiven wie im Negativen. So ging es auch meiner zwölfjährigen Tochter, die uns diesmal erstmals begleitet hat. Vor allem die Freundlichkeit und Warmherzigkeit der meisten Menschen dort haben sie tief beeindruckt.

Mir selbst fallen, wenn ich an meine Indienaufenthalte denke, vor allem zwei Erlebnisse ein, die ich hier kurz erzählen möchte.

Das erste Erlebnis hat damit zu tun, wie ich meinem indischen Freund und Lehrer Kuldip

Vir Singh kennengelernt habe. Während einer meiner Indienreisen Anfang der 80er Jahre hatte ich die Idee, ein paar Tage in einem Fünf-Sterne-Hotel in Goa zu wohnen. Ich wollte mir so etwas zum ersten (und wahrscheinlich letzten) Mal in meinem Leben „gönnen“. Als ich mit meiner damaligen Partnerin durch die Hotelgärten schlenderte, entdeckten wir auf einem Rasen – direkt neben dem Weg zum Strand – ein Schild mit der Aufschrift „Yoga & Meditation: 5 p.m.“. Das ließ mich schmunzeln und ich sagte etwas überheblich zu meiner Partnerin: „Siehst du, welche Art `Yoga´ die hier für gutbetuchte Westler anbieten“. Wir nahmen uns vor, um 17:00 Uhr hinzugehen und diesen vermeintlichen „Light-Yoga“ kritisch zu beäugen. Aber als wir dort ankamen war, außer uns beiden niemand da, trotz eines fast ausgebuchtem Hotels. Als Kuldip dann einige Minuten später auf uns beide zukam, „wußte“ ich beim Blick in seine Augen intuitiv, warum: Was er in der anschließenden Unterrichtsstunde lehrte war eben kein „Light-Yoga“.

Wir sind dann nach drei Tagen in ein kleines Privatquartier umgezogen. Und Kuldip kam jeden Tag mit seinem Motorrad, um mit uns zu üben und zu meditieren. Hätte mir vor diesem Erlebnis jemand gesagt, daß ich meinen Lehrer in einem indischen Fünf-Sterne-Hotel kennenlernen werde, hätte ich wahrscheinlich nur mit dem Kopf geschüttelt.

Das zweite Erlebnis stammt von meiner letzten Reise. Wir saßen im großen Shiva-Tempel von Tiruvannamalai, wo wir den Shri-Ramana-Ashram besucht haben, zu Füßen eines Brahmanen. Nachdem dieser uns zunächst durch die Tempelanlage geführt und anschließend für die Gruppe im Tempel eine Puja zelebriert hatte, wollte er uns zum Abschluss noch die Gelegenheit für einen Satsang mit ihm geben. Ich erinnere mich noch genau, wie er aufmerksam in die Runde blickte und einzelne von uns gezielt ansprach. Mit wenigen Sätzen war er stets am Kern des Problems, das den jeweiligen Menschen zur Zeit (oder auch schon länger) bedrückte. Dabei stellte er kaum Fragen sondern gab direkt seine Wahrnehmungen wieder. Auf die erstaunte Nachfrage eines Gruppenmitglieds, wie es denn möglich sei so schnell und klar zu wissen, was einen Menschen bedrückt, sagte der Brahmane nur lächelnd: "Das ist doch ganz einfach und keine besondere Fähigkeit. Jeder von euch könnte das auch, denn unsere Probleme und Fähig-

keiten spiegeln sich direkt in unserem Energiefeld wider. Ihr seid aber so mit euren Gedanken und Gefühlen identifiziert, daß ihr die offensichtlichsten Dinge nicht wahrnehmt." Da wurde mir mal wieder allzu deutlich, warum Patanjali das "Zur-Ruhe-Kommen" der Gemütsbewegungen" ins Zentrum des Yoga-weges stellt.

Yoga Journal: In welchem Jahr haben Sie erstmals einen Ausbildungsgang für angehende Yogalehrerinnen und Yogalehrer angeboten. Welche Fächer umfasst der Lehrgang gegenwärtig und gibt es darin Elemente, die Sie als eine Spezialität Ihrer Schule bezeichnen würden.

Christian Fuchs: Mein damaliger Kompagnon und ich haben 1993 damit begonnen Yogalehrende in einem 2,5jährigen Lehrgang auszubilden. Seit 1997 führen meine Frau und ich vierjährige Yogalehrausbildungen durch, die den Grundlagen des BDY und der EYU entsprechen. Wir bieten in diesen Lehrgängen, von denen wir zur Zeit zwei durchführen, alle wichtigen Fächer an: Yoga-Philosophie, Yoga-Quellen, Einführung in Sanskrit, Hatha-Yoga, Didaktik, Anatomie/Physiologie etc. Das Schöne ist, daß meine Frau und ich uns dabei ideal ergänzen: Während meine Frau als studierte Biologie- und Sportlehrerin sehr gut den Bereich Hatha-Yoga, Didaktik und Bau und Funktion des menschlichen Körpers unterrichten kann, sind meine Gebiete ja vor allem die Yoga-Philosophie, Patanjali sowie die Vernetzung der indischen Spiritualität mit der Geistes-tradition des Westens. Diese Vernetzung, die ich auch als „geistigen Brückenbau“ bezeichnen möchte, ist sicher einer der Schwerpunkte unserer Schule.

Yoga Journal: In der Schweiz werden Sie ja den Lehrgang „Yoga Nidra“ abhalten und Sie sind gleichzeitig ein Kenner des Tantrismus. Wie hängt Yoga Nidra mit dem Tantrismus zusammen?

Christian Fuchs: Die Verankerung von Yoga-Nidra im Tantrismus ist sehr tief und kann hier nur kurz angerissen werden. Zum einen legt der Tantra besonderen Wert auf die Geistes-schulung und damit auch auf die Analyse und die richtige Handhabung der verschiedenen menschlichen Bewusstseinszustände. Hier ist Yoga-Nidra, wie der Lehrgang zeigen wird, als Methode prädestiniert. Zum anderen gibt es

natürlich die konkrete geschichtliche Verankerung. Denn Svami Satyananda, der neuzeitliche Begründer des Yoga-Nidra, war ja ein großer Schüler und Lehrer in der Tantra-Tradition.



Svami Satyananda, der neuzeitliche Begründer des Yoga-Nidra

Yoga Journal: Wie sind Sie persönlich mit Yoga Nidra in Kontakt gekommen?

Christian Fuchs: Mein Vater war einer der ersten, der Yoga-Nidra in Deutschland geübt und gelehrt hat. Er bekam bereits 1971 – bei einem Seminar in der Schweiz - von Ma Yogashakti Sarasvati den Auftrag, Yoga-Nidra weiterzugeben. Und so kam ich schon in jungen Jahren dazu, diese großartige Yoga-Form selbst zu erfahren. Yoga-Nidra dann später auch zu lehren, war der nächste und konsequente Schritt.

Yoga Journal: Was wollen Sie den LehrgangsteilnehmerInnen vor allem mitgeben?

Christian Fuchs: Ich verbinde drei Ziele mit diesem Lehrgang:

1. Die TeilnehmerInnen sollen einen tieferen Einblick in die geschichtlichen und kulturspezifischen Hintergründe von Yoga-Nidra bekommen.
2. Die Techniken und Wirkungsweisen von Yoga-Nidra sollen – soweit möglich - analysiert und in Beziehung zur modernen Bewußtseinsforschung gesetzt werden.
3. Die LehrgangsteilnehmerInnen sollen in die Lage versetzt werden, Yoga-Nidra anzuleiten.