

Yoga ein Weg der Hoffnung

Ergebnisse einer Motivationsstudie mit Yogaübenden von Katharina Anneler

Die Vermittlung von Yoga findet in der Regel in einem System von Lehrerin und Schülerin statt. Beide nehmen im Unterrichtsprozess wichtige Funktionen wahr, einem Prozess der bezüglich Gestaltung und Optimierung grosse Freiheitsgrade aufweist. Yoga zu unterrichten kann und soll deshalb auch heissen, den Lernprozess als Ganzes zu erforschen und zu reflektieren. Diesen Weg hat Katharina Anneler, Yogalehrerin aus Steffisburg bei Thun eingeschlagen. Mit sogenannten narrativen Interviews ist sie bei zehn ihrer SchülerInnen den Fragen nachgegangen, wieso Menschen in den Yogaunterricht kommen, wie sie diesen erleben und wie es ihnen gelingt, Yogaelemente in ihren Alltag zu integrieren.

Nicht nur, dass sie mit den Gesprächen bei den einbezogenen KursteilnehmerInnen einen Prozess der Reflektion und Erkenntnisgewinnung unterstützte, sondern auch sie selbst eröffnete sich dadurch eine neue Tiefendimension in ihrer täglichen Arbeit mit "Menschen auf dem Weg". Katharina Anneler gab dem Yoga Journal die Erlaubnis, Auszüge der von ihr in akribischer Arbeit angefertigten Transkriptionen der Mitschnitte ihrer narrativen Interviews abzudrucken.

Erfahren was Yoga ist, heisst es zu tun

Alfons, 53: In einer schwierigen Lebenssituation habe ich eine Heilerin gefragt, was ich tun sollte, und sie hat mir ganz klar gesagt, ich sollte Yoga machen. Ich fand dann einen Kurs am Freitagabend und das ist für mich ideal. Ich kann die Arbeit zurücklassen, und es ist für mich wie ein Schritt ins andere Leben, vom Arbeitsplatz ins Wochenende.

Zugang zum Yoga zu finden war für mich anfangs relativ schwer und überraschend. Ich kam vom Hintergrund der Meditation, und wir haben uns dann im Unterricht mehr auf den Körper konzentriert. Ich habe es dann einfach einmal gemacht, musste es kennenlernen, wollte an mir erfahren, was Yoga ist. Und das läuft eigentlich auch heute noch so. Ich spüre meinen Körper unter der Woche nie auf diese Art, weil ich die Zeit einfach nicht habe, sie mir auch nicht nehme.

Der erste Ansatzpunkt, um zu erfahren, was Yoga ist, ist es zu tun. Ich habe viel zu vieles in meinem Leben nicht getan, sondern nur darüber gelesen, gedacht, zugeschaut. Ich möchte - wie soll ich sagen - Yoga erleben wie eine Wanderung, und ich möchte da keine allzu grossen Abkürzungen machen oder darüber lesen, wie schön das ist, ich will das wirklich selber erleben. Yoga hat mich herausgeholt aus der permanenten Hochspannung. Ich fühle mich jetzt viel besser als vor dem Yoga, ich habe vieles weglegen können, bin beweglicher geworden und freue mich aufs Yoga. Es würde mir fehlen, wenn ich es nicht hätte. Es gibt Leute die sagen, ich hätte eine grosse Ruhe, sei zentriert. Das in einem beruflich hektischen Umfeld zu bewahren, ist nicht immer einfach.

Ich beginne den Tag mit einer halben Stunde Yoga

Alice, 79: Den Ausspruch "Yoga kennt keine Altersgrenze" kann ich nur bestätigen. Natürlich gibt es Übungen, die mich mehr anstrengen als andere, aber auch das gehört zum Yoga, die eigenen Grenzen zu spüren. Ich kann nur sagen, dass Yoga mir sehr gut tut. Das habe ich auch meinem Arzt gesagt. Seit ich regelmässig Yoga übe, leide ich viel weniger unter Erkältungen und auch der allgemeine Gesundheitszustand hat sich gebessert. Das hat mir auch der Arzt bestätigt. Er sagte, ich sei enorm beweglich und hätte ein ganz prima Knochengestüt.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen übe ich jeden Tag. Ich stehe früh auf und beginne den Tag mit einer halben Stunde Yoga. Was ich in der Unterrichtsstunde schätze, sind die Atemübungen, die Körperübungen und die geführte Entspannung am Ende der Stunde. Ich schätze es auch, dass nicht nach jeder einzelnen Übung entspannt wird, denn ich mag die langen Pausen zwischen den einzelnen Stellungen nicht. Schliesslich bin ich ja nicht gekommen, um auf dem Boden rumzuliegen, das kann ich zu Hause auch. Dafür gefällt mir die geführte Schlussentspannung sehr. Da habe ich dann wirklich das Gefühl, jetzt ist es Zeit sich zu entspannen. Manchmal tragen mich zwar die Gedanken immer wieder weg, aber das macht nichts.

Ich kann nur sagen, dass Yoga mir sehr gut tut. Wenn ich nach dem Yoga-Unterricht jeweils nach Hause gehe, fühle ich mich leichter, habe das Gefühl, es sei eine Last von mir abgefallen und ich ginge aufrechter.

Wenn ich zur Arbeit gehe, kann ich wunderbar meditieren

Hans, 58: Vor zehn Jahren bin ich zum Yoga gekommen. Ich hatte damals sehr viel zu tun, mein Leben war sehr hektisch und ich konnte zeitweise nicht mehr abschalten, nicht mehr schlafen. Durch Empfehlung meiner Schwägerin hatte ich den Eindruck, Yoga könnte ein Weg sein, könnte etwas bringen, und er hat etwas gebracht.

Was die Körperübungen anbetrifft, so praktiziere ich sie nur während den Unterrichtsstunden einmal wöchentlich, jedoch setze ich die Atemübungen ganz bewusst in meinem täglichen Leben ein. Ich achte darauf, dass ich immer gleichmässig und tief atme. Inzwischen leide ich nicht mehr unter Schlafstörungen und es gelingt mir wieder abzustellen. Auch von der Beweglichkeit her, hat Yoga mir sehr viel gebracht. Ich kann viel mehr machen als vorher. Ich meditiere regelmässig, auch im Alltag. Wenn ich zur Arbeit gehe, zu Fuss oder im Bus, kann ich wunderbar meditieren. Ich versuche ganz achtsam zu sein.

Heute bin ich offener für verschiedene Wege, Richtungen und Philosophien. Ich kann alles annehmen und aufnehmen. Das konnte ich vor zehn Jahren nicht. Früher war ich schon sehr fixiert. Yoga und meine Energiearbeit haben mir sehr geholfen, die Muster zu erkennen und zu verändern. Meine Veränderung hat aber auch zu gewissen Problemen in meiner Beziehung geführt. Ich muss aufpassen, dass ich mich nicht zu weit entferne, und mein Wunsch ist es, dass ich meine Partnerin auf diesen Weg mitnehmen kann. Man muss berücksichtigen, dass die Partnerin manchmal nicht mitkommt, einen anderen Weg geht, und trotzdem ein Austausch stattfinden kann. Wir versuchen eine gemeinsame Sprache zu finden und Verständnis aufzubringen.

Nach der Yogastunde fühle ich mich wohl im Körper

Jasmin, 24: Als ich zum ersten Mal in die Yogastunde kam, war ich echt überrascht, dass solche Stellungen gemacht werden, und dass ich mich in den Übungen so schnell wohl fühlte, und mir überhaupt nicht peinlich vorkam. Besonders wohltuend war es, die Spannungen im Nacken, die ich oft habe, loslassen zu können. Auch das Dehnen des Körpers tat mir total gut. Schön finde ich auch, dass ich mich beruhigen und entspannen kann. Natürlich beschränkt sich die Wirkung nicht bloss auf die Stunde, ich spüre diese auch nachher. Da ich den ganzen Tag sitze, bin ich sehr oft verkrampft. Nach der Yogastunde fühle ich mich dann wohl in meinem Körper.

Ab und zu, wenn ich sehr nervös bin, versuche ich mich mit der Wechselatmung zu beruhigen. Auch in Situationen, in denen ich Angst habe und unruhig bin, versuche ich mich auf den Atem zu konzentrieren und ich muss sagen, dass es hilft. Auch zum Einschlafen ist die bewusste Atmung für mich ausserordentlich hilfreich. Neulich war ich in Neuseeland und konnte oft schlecht einschlafen, weil andere Menschen im Zimmer waren. Mit der Atemtechnik gelang es mir dann gleichwohl; trotz des Lärms um mich herum.

Ich bin überrascht, welche Wirkung Yoga auf mich hat. Am Anfang hatte ich die Befürchtung, Yoga sei zu hoch für mich. Man hat ja so Bilder im Kopf, von Menschen, die dasitzen und meditieren. Da dachte ich, das geht wohl über mein Verständnis. Jetzt erlebe ich Yoga hingegen als sehr gemütlich.

Im Yoga geht es nicht um Leistung

Margret, 41: Ursprünglich hatte ich das Bedürfnis, etwas in Richtung Bewegung zu machen und begann mit Aerobic. Ich fühlte mich jedoch überhaupt nicht wohl und hörte nach kurzer Zeit wieder auf. Da ich mich schon immer für spirituelle Fragen interessiert hatte, beschloss ich, ins Yoga zu gehen.

Als ich vor fünfzehn Jahren mit Yoga anfang, übte ich regelmässig und sehr intensiv zu Hause Yoga. Das gab mir einen gewissen Inhalt. Vor allem dann, wenn es mir psychisch nicht gerade gut ging, fand ich Halt. Ich kam damals jeweils früh am Nachmittag nach Hause, und habe dreissig bis vierzig Minuten Yoga geübt. Das half mir, die Arbeit auf die Seite zu legen. Meine Programme sahen so aus, dass ich versuchte, jeden Körperteil etwas zu bewegen. Begonnen habe ich immer mit der Wechselatmung und fuhr weiter mit den Stellungen. Den Baum, ihn mag ich ganz besonders, Kobra, Schulterstand etc. Vor allem übte ich all die Stellungen, die ich gerne machte. Was ich damals nicht besonders mochte, waren Dehnungsübungen, aber das geht heute auch schon besser.

Was ich sehr stark gesucht und gefunden habe, ist, dass es im Yoga nicht um Leistung geht, dass es langsam geht. Körper Geist und Seele können dem Tempo folgen. Ich hatte früher ein sehr schlechtes Körpergefühl. Im Yoga habe ich durch das bewusste Üben, das Bleiben in einer Haltung gelernt, mich innerlich besser zu spüren.

Auf den folgenden Seiten findet sich ein Interview mit Katharina Anneler, der Autorin der Studie „Yoga ein Weg der Hoffnung“.

Den Yogaraum zu betreten, ist wie daheim anzukommen

Interview mit Katharina Anneler

Yoga Journal: Sie haben als Yogalehrerin eine Befragung mit Personen durchgeführt, die zu ihnen in die Lektion gekommen sind. Wie sind sie dabei vorgegangen?

Katharina Anneler: Ich habe zehn Personen nach folgenden Kriterien ausgewählt: Einerseits wollte ich sowohl die jüngste Teilnehmerin meiner Yogaklassen, eine vierundzwanzigjährige Frau, sowie die mit neunundsiebzig Jahren älteste Teilnehmerin berücksichtigen. Weiterhin war es mir wichtig, das Gespräch mit Personen zu führen, die bereits über längere Zeit Yoga praktizieren. Dass weniger Männer als Frauen zu mir ins Yoga kommen, hat sich schliesslich ebenfalls in der Auswahl der GesprächspartnerInnen wieder gespiegelt.

Die Gespräche habe ich anhand eines von mir entwickelten Fragebogens geführt, wobei ich die Möglichkeit offenliess, dass ein Gespräch eine individuelle Wendung nehmen konnte. Gewissermassen liess ich mich von meinem Gegenüber leiten, um herauszuspüren, wieso jemand ins Yoga kommt, was es ihnen bringt. Auf diese Weise habe ich verschiedene, zum Teil erschütternde Geschichten zu hören bekommen, die ich jeweils zuerst mit dem Tonbandgerät aufgezeichnet und anschliessend transkribiert habe.

Yoga Journal: Haben sich die GesprächspartnerInnen ohne Weiteres für dieses Forschungsvorhaben zur Verfügung gestellt?

Katharina Anneler: Ja, alle Angefragten haben sofort zugesagt. Auch war ich von der Offenheit im Gespräch sehr beeindruckt. Niemand hat mich gebeten, eine Aussage nicht schriftlich festzuhalten. Die schriftliche Fassung des Interviews, habe ich jeweils zum Lesen gegeben. Die allermeisten haben gefunden, es entspreche weitestgehend dem, was auszudrücken sie beabsichtigt hätten. Anlässlich eines ebenfalls individuell geführten Nachgesprächs konnte ich viele positive Reaktionen feststellen. Einige meinten: „Man liest immer die Geschichten von anderen Leuten und als ich meine eigene Geschichte gelesen habe, merkte ich, dass auch ich Bedeutendes zu sagen habe.“ Seit den Interviews ist ein Jahr vergangen und alle Befragten kommen immer noch ins Yoga; bis auf einen Herrn, der von Thun weggezogen ist.

Yoga Journal: Welche Ergebnisse der Studie haben sie am meisten beeindruckt?

Katharina Anneler: Was mich am meisten beeindruckte, war, festzustellen wieviel Yoga den Menschen bedeutet. Zwar ist es nur eine Minderheit, die Yoga auch zu Hause regelmässig übt, aber die Stunde hier, in einem schönen Raum, die Entspannung und Erbauung wirken offenbar weit in den Alltag hinein. Was allgemein sehr wichtig ist, das sind die Atemübungen. Den meisten gelingt es, das bewusste Atmen in täglichen Situationen anzuwenden und dadurch der Nervosität entgegenzuwirken. Weiterhin wird die Entspannungstechnik als Hilfe für ein ruhiges Einschlafen verwendet. Die Yogastun-

de ist für viele zu einer Insel der Ruhe in einem ansonsten anspruchsvollen Leben geworden oder wie es eine Gesprächspartnerin geschildert hat: „Den Yogaraum zu betreten, ist wie daheim anzukommen.“

Yoga Journal: Welche Schlussfolgerungen haben sie aus der Studie gezogen?

Katharina Anneler: Meine Arbeit trägt heute den Titel: „Yoga ein Weg der Hoffnung“. Die Menschen schöpfen mit Yoga Hoffnung. Die Hoffnung, das Leben besser zu meistern, dem Alltag besser gewachsen zu sein und die Lebensqualität zu verbessern. Die körperliche Gesundheit ist zwar wichtig, jedoch bei meinen Befragten nicht das zentrale Thema. Bei den meisten ist die Psyche im Vordergrund. Und ich denke, wenn es uns als YogalehrerInnen gelingt, hier einen Beitrag zu leisten, können auch wir eine tiefe Freude erleben.



Katharina Anneler