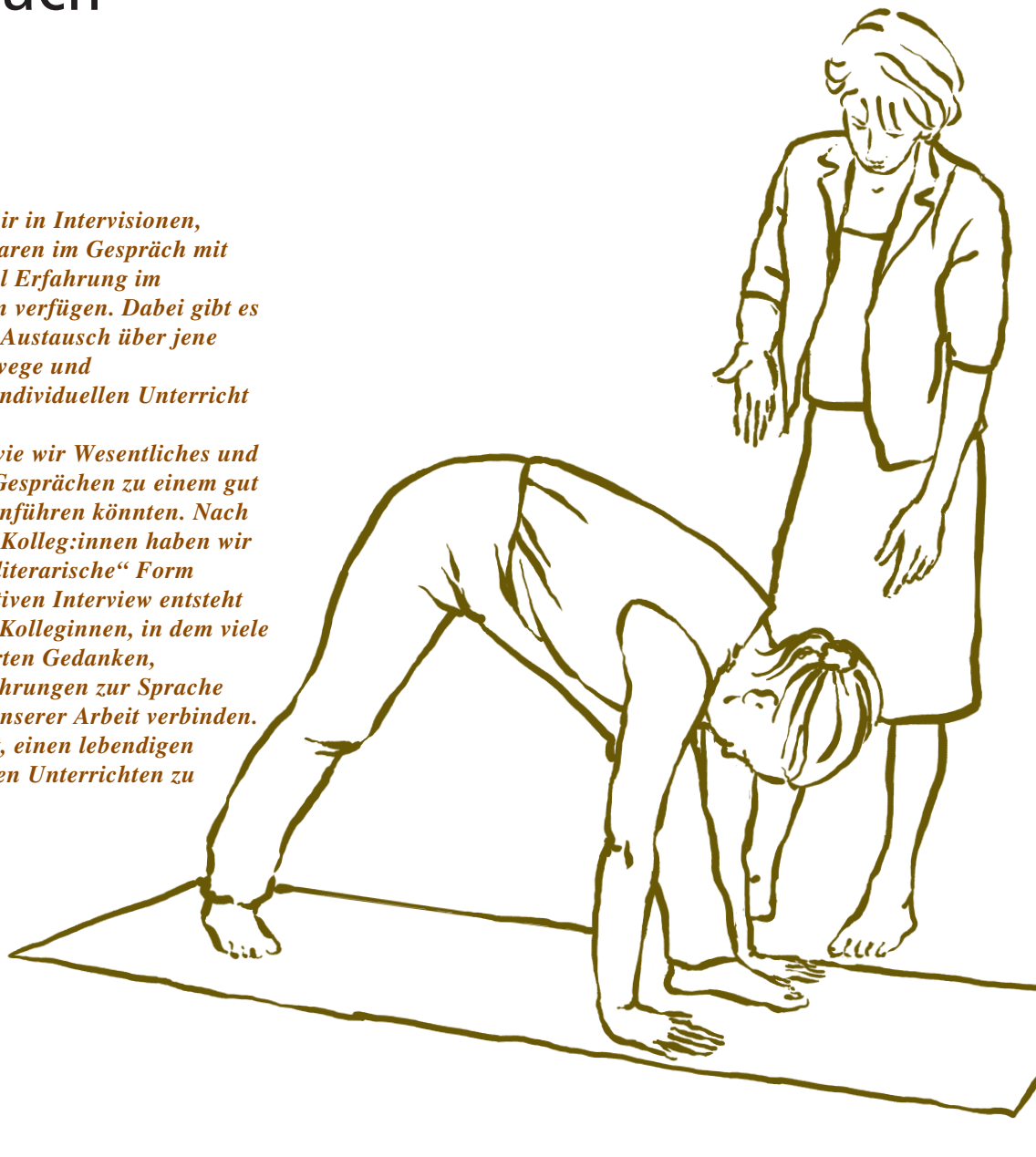
INDIVIDUELLER UNTERRICHT

Ein Gespräch

Seit langen Jahren sind wir in Intervisionen, Supervisionen und Seminaren im Gespräch mit Kolleg:innen, die über viel Erfahrung im individuellen Unterrichten verfügen. Dabei gibt es immer wieder auch einen Austausch über jene Anforderungen, Lösungswege und Schwierigkeiten, die den individuellen Unterricht so besonders machen.
Wir haben uns überlegt, wie wir Wesentliches und Interessantes aus diesen Gesprächen zu einem gut lesbaren Artikel zusammenführen könnten. Nach einigen Diskussionen mit Kolleg:innen haben wir uns schließlich für eine „literarische" Form entschieden. In einem fiktiven Interview entsteht ein Austausch unter fünf Kolleginnen, in dem viele der immer wieder geäußerten Gedanken, Einschätzungen und Erfahrungen zur Sprache kommen, die uns alle in unserer Arbeit verbinden. Wir hoffen, dass dies hilft, einen lebendigen Eindruck vom individuellen Unterrichten zu vermitteln. ID/MS



VIVEKA____ ***Die meisten von Euch unterrichten Yoga nicht nur individuell sondern auch in Gruppen. Was spricht denn nun Besonderes für das Angebot individuellen Unterrichts?***

MARION____ Ich beginne zunächst einmal mit einem ganz pragmatischen Argument: Viele, die Yoga üben wollen, scheitern daran, dass ihre Lebenssituationen es ihnen nicht erlaubt, an kontinuierlich stattfindendem Gruppenunterricht teilzunehmen. Manche haben unregelmäßige Arbeitszeiten; manche sind beruflich viel auf Reisen, und können sich häufig nicht auf einen bestimmten Wochentermin einlassen. Andere sagen, dass die langen Anfahrtswege in der Stadt kostbare Freizeit auffressen würden. Und natürlich hat seit letztem Jahr die Corona-Pandemie mit ihren vielen notwendigen Beschränkungen den Yogaunterricht in der Gruppe sehr erschwert; nicht alle Teilnehmer:innen sind fit genug oder auch willens, sich über Zoom oder Ähnliches online anleiten zu lassen. So nutzen gerade jetzt viele der Gruppenteilnehmer:innen den Vorteil einer eigenständigen und von Zeit zu Zeit neu angeleiteten Yogapraxis; hierzu kommen sie in großen Abständen einzeln zu mir und finden es super, dass sie im Homeoffice am Schreibtisch, in einer Arbeitspause oder am Abend, nachdem der Haushalt erledigt ist, üben können. Eine neue Erfahrung für viele.

ISABELL____ Neben solchen pragmatischen Argumenten gibt es darüber hinaus natürlich auch gute andere Gründe für das individuell begleitete Üben. Was sicher am meisten für ein individuelles Programm spricht, ist, dass sich hier die Anliegen der Klient:innen ganz gezielt in der Praxisgestaltung berücksichtigen lassen. Es ist ja lange nicht so, dass alle das Gleiche mit Yoga bezwecken. Der eine möchte zum Beispiel geistig beweglich bleiben; so jemand profitiert von einem sehr abwechslungsreichen Programm. Jemand anderes wünscht sich eine kurze Auszeit aus dem stressigen Alltag, hat aber täglich nur 10 Minuten Zeit dafür. Oder einer übt, weil er körperlich fit bleiben möchte – ihm kann ein körperlich recht anstrengendes Programm helfen. Die andere möchte ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern; eine Klientin von mir zum Beispiel mochte ihre zunehmende Vergesslichkeit nicht einfach hinnehmen und fragte bei mir um eine Praxis nach, die sie geistig fordern sollte. Vielleicht sucht jemand nach einer Möglichkeit, sich selbst näher zu kommen oder nah zu bleiben – da braucht es dann eine Praxis, die darauf ausgerichtet ist, Abstand zum Alltag zu gewinnen. Und ein anderer Mensch möchte Yoga nutzen, um über bestimmte Lebensfragen zu reflektieren, die ihn bewegen.

KATJA____ Drei Dinge sehe ich, die neben dem schon Gesagten sehr für ein individuell erstelltes und extrem individuum-bezogenes Yogaprogramm sprechen:
Wir können die Übungspraxis damit viel gezielter an den körperlichen Besonderheiten eines Menschen ausrichten, als es im besten Gruppenunterricht möglich ist. Jeder Körper ist anders, jedes Bewegungsmuster einzigartig.

Daneben werden auch die Ressourcen, die versteckten Möglichkeiten, die ein Mensch mitbringt, stärker gefördert, wenn er ein auf seine Person zugeschnittenes Programm übt. Mit einer individuell gestalteten und selbstständig regelmäßig geübten Praxis kann zum Beispiel eine ausgesprochen gute Körperkoordination erreicht werden. Die gleichen Übungen im Gruppenunterricht, einmal wöchentlich geübt und für alle Teilnehmer:innen gleich, sind natürlich auch hilfreich – die gleichen Ergebnisse werden sie aber nicht erreichen können.

Und als Drittes können die individuellen Einschränkungen, die viele Menschen haben, in einem persönlich zugeschnittenen Übungsprogramm sehr gut berücksichtigt werden. Wenn zum Beispiel jemand eine alte Knieverletzung hat, kann es durchaus passieren, dass eine etwas länger gehaltenen Drehung im Trikonāsana oder einer anderen Knie-belastenden Position das Knie überfordert und sich Beschwerden einstellen. Dinge, die nicht aktuell Probleme bereiten, werden von den Teilnehmer:innen im Gruppenunterricht nicht immer thematisiert und entsprechend schwer ist es für die Unterrichtenden, sie zu berücksichtigen. Übt ein Mensch aber ein individuelles Übungsprogramm, lässt sich das gezielt steuern: Entweder ich nehme potenziell schädliche Übungen gar nicht erst in seine Übungssequenz auf oder ich bespreche mit ihm ein vorsichtiges Vorgehen mit zeitnahen Rückmeldungen seinerseits, falls sich ein Problem einstellt.

MARION____ Deshalb: Wirklich für individuelles Üben spricht ist, dass eine persönlich ausgerichtete Praxis sehr viel intensiver wirkt als der wöchentlich einmalige Input in einer Yogagruppe, auch wenn so ein persönliches Übungsprogramm meistens kürzer ist als eine normale Unterrichtseinheit in der Gruppe. Viele Klient:innen berichten, dass ihr regelmäßig und mehrmals wöchentlich geübtes individuelles Yogaprogramm zur Folge hat, dass sie Erfolge und Veränderungen deutlicher und unmittelbarer erfahren; das sei extrem motivierend dafür, dranzubleiben. Und sie finden es sehr gut – ich übrigens auch – dass sie im Umgang mit ihrer Praxis selbstständig und kompetent werden können; sei es für einen Krankheitsfall, sei es für eine Lebensphase, die wenig Zeit für Üben bietet. Das betrifft aus meiner

Erfahrung vor allem diejenigen, die schon länger eigenständig üben und die Konzepte, die hinter ihren Übungen stecken, gut verstanden haben.

VIVEKA____ ***Lasst uns nun darauf zu sprechen kommen, was von uns Yogalehrenden beim Erstellen eines individuellen Übungsprogramms gefordert ist, also über die professionellen Fähigkeiten, die eine solche Arbeit braucht. Einige davon sind die gleichen, wie wir sie schon aus den Yogalehrausbildungen kennen: Kenntnisse zur Funktionsweise von Āsana oder Techniken von Prāṇāyāma und Meditation zum Beispiel und natürlich auch solche über den menschlichen Körper. Aber was braucht es denn für den individuellen Unterricht nun an Besonderem?***

mehr Schwung und Elan durch Yoga bekommen möchte. Oder dass es um etwas ganz Konkretes geht, etwa: „Ich fühle mich morgens immer so steif im Rücken". Was ein Anliegen wirklich bedeutet, kristallisiert sich also häufig erst im Dialog wirklich heraus. Und da muss genau hingehört werden, wenn wir das in Erfahrung bringen wollen, was wir unbedingt verstehen müssen: Was strebt die Klientin konkret an, was genau verspricht sie sich vom Yogaüben, was möchte sie im Einzelnen erreichen?

In den individuellen Unterricht kommen die Klient:innen in der Regel nicht mit dem Wunsch: „Ich möchte gern Yoga lernen"; das passiert eher im Gruppenunterricht. Hingegen geht es hier immer um Wünsche, die im Gespräch zu klären sind. Die wichtigste Grundhaltung in einem solchen Gespräch ist von Seiten der Yogalehrenden immer rezeptiv, also zuhörend und annehmend.

ISABELL____ Individueller Unterricht lebt im Gegensatz zum Unterrichten in Gruppen von einem Dialog. Das Gespräch spielt in der individuellen Begleitung durch Yoga eine entscheidende Rolle. Ich sehe es wie einen Raum, in dem das Anliegen und die Erfahrungen der Klient:innen sich entfalten können. Dieser Raum sollte weit genug gestaltet sein, um den Klient:innen die Formulierung ihrer Wünsche und Fragen an Yoga zu erlauben, gleichzeitig aber strukturiert genug, damit daraus Informationen für die anstehende Yogaarbeit erwachsen und Ziele definiert werden können. Die Erfahrung, die viele von uns teilen, zeigt, dass die meisten Menschen mit Anliegen oder Vorstellungen zum individuellen Unterricht kommen, die erst im Dialog wirklich verständlich werden. „Beweglicher werden oder „beweglich bleiben" ist zum Beispiel ein häufig genannter Wunsch. Aber er kann eine Reihe ganz verschiedener Dinge bedeuten. Oft stellen wir schließlich fest, dass damit gemeint ist, sich ohne Schmerzen hier oder dort bewegen können. Aber auch, dass jemand einfach

Wir brauchen ein möglichst klares Bild von dem Anliegen der Klientin, damit wir es in einem weiteren Schritt in eine passende Praxis umsetzen können.

T.K.V. Desikachar hat vor langer Zeit einmal auf einer Veranstaltung hier in Berlin den Satz gesagt: „Yoga is to listen" – „Yoga bedeutet zuzuhören."

Eine schöne Beschreibung dessen, was individueller Yogaunterricht verlangt.

HELGA____ Ich möchte an dieser Stelle auf einen ganz praktischen Gesichtspunkt hinweisen, der auch mit Kommunikation zu tun hat: Individueller Unterricht braucht ein spezielles Setting. Auch der organisatorische Rahmen des individuellen Yoga-Unterrichts ist eine der Voraussetzungen für das Gelingen eines guten Unterrichts und benötigt deshalb viel Aufmerksamkeit. Hier geht es darum, sich eine gute Struktur zu geben und nach innen wie außen hin klar zu sein. Es macht viel Sinn, Bedingungen und Regeln unserer Yogaarbeit transparent zu gestalten.

Das erspart Missverständnisse und trägt so zu entspannten Begegnungen mit den Klient:innen bei.

Das fängt schon an, bevor die erste Begegnung stattfindet. Ich finde es zum Beispiel unbedingt notwendig, mein Angebot für eine individuelle Begleitung mit Yoga im Vorfeld sehr deutlich zu vermitteln, also die Dauer einer Yogaunterrichtseinheit, die Gestaltung der gesamten Begleitung, wie viele Termine verbindlich sind, welche Abstände dazwischen Sinn machen und genauso auch den finanziellen Aspekt.

BRIGITTA____ Darüber hinaus klären wir noch mehr vorab: Beim individuellen Unterrichten ist es zum Beispiel einfach überhaupt nicht effektiv, nur einen einzigen Termin anzubieten. Mit einer einzelnen Praxis entsteht kein guter individueller Unterricht. Wir sind keine Hellseher:innen; wir sind Suchende. Und: Wir können uns irren – umso mehr, je weniger wir wissen. Nach einer bestimmten Zeit des Übens möchte ich deshalb unbedingt mindestens noch einmal sehen, ob der Klient die Praxis, die ich ihm vorgeschlagen habe, so ausführt, wie sie gemeint ist und vor allem, ob sie passt und nicht schadet. Danach kann ich gemeinsam mit dem Klienten entscheiden, wann, ob und wie oft er wiederkommen möchte. Am sinnvollsten ist aus meiner Erfahrung aber schon, drei oder vier Termine anzupeilen, in denen ein passendes Programm entwickelt und überprüft werden kann. So können wir zeigen – und als *Erfahrung* vermitteln - was es heißt, eine Yogapraxis individuell anzupassen und was individuelles Unterrichten wirklich leisten kann. Auf der Basis solcher Erfahrungen entstehen auch Empfehlungen, die Klient:innen weitergeben. Falls ich in meinem Angebot Ausnahmen vom allgemeinen Prozedere mache, also wenn jemand zum Beispiel nur eine einmalige Beratung zu einer schon vorhandenen und regelmäßig geübten Yogapraxis haben will, kläre ich auch dies schon im Voraus.

HELGA____ Die Terminierung und der zeitliche Umfang einer individuellen Yogasitzung benötigen ebenfalls eine klare Vermittlung im Vorfeld und gelegentlich auch während des Unterrichts. Ich habe einige Zeit gebraucht, zu lernen, dass die Qualität einer Yogasitzung sich nicht über die Bereitschaft definiert, einer Klientin einen gleichsam unbegrenzten Zeitrahmen zur Verfügung zu stellen. Manchmal hat man das Gefühl, die Klient:innen würden den vorgegeben zeitlichen Rahmen immer wieder maßlos überziehen. An dieser Beobachtung stimmt aber etwas nicht: Es sind nicht die Klient:innen, die dieses Problem herbeiführen. Es ist nicht deren Aufgabe, den zeitlichen Rahmen im Auge zu behalten, sondern es ist an mir, das Gespräch und den Unterricht zeitlich zu gestalten. Ich bin diejenige, die dafür Sorge tragen muss, dass im vereinbarten Zeitrahmen alles für die Erstellung einer Praxis Notwendige erfragt, geklärt und vermittelt werden kann.

VIVEKA____ ***Ein großer Vorteil des individuellen Unterrichts ist aber trotzdem, dass man sich viel Zeit nehmen kann.***

KATJA____ Ja, Ich finde, nirgendwo kann man das gelernte Wissen um Körperstrukturen und Bewegungsmuster besser vertiefen und die notwendigen Schlüsse daraus zu ziehen als im individuellen Unterricht. Mit Hilfe einfacher Āsana-Bewegungen, die wir dafür benutzen, lässt sich bei aufmerksamer Beobachtung ein sehr gutes Bild der Bewegungsmuster und Körperstruktur eines Klienten gewinnen. Wie beweglich ist der Rücken? Lässt sich die Rückseite der Beine gut dehnen? Jemand berührt beim Vorbeugen aus dem Stand nicht den Boden – woran liegt das? Ein anderer kann die Arme nur im Zusammenhang mit einer Rückbeuge ganz nach oben heben: eine Aussage über die Schulterbeweglichkeit. Eine dritte neigt sich beim Vorwärtsbeugen immer ein wenig zu einer Seite – deutet das auf eine ernst zu nehmende Asymmetrie hin? Ob die gewonnenen

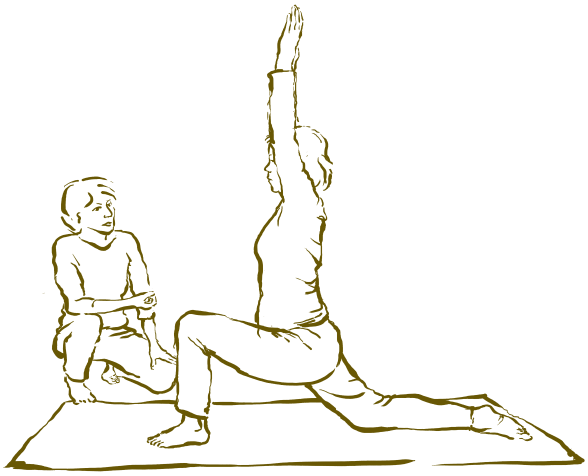
„Individueller Unterricht lebt im Gegensatz zum Unterrichten in Gruppen von einem Dialog. Das Gespräch spielt in der individuellen Begleitung durch Yoga eine entscheidende Rolle. Ich sehe es wie einen Raum, in dem das Anliegen und die Erfahrungen der Klient:innen sich entfalten können. Dieser Raum sollte weit genug gestaltet sein, um den Klient:innen die Formulierung ihrer Wünsche und Fragen an Yoga zu erlauben, gleichzeitig aber strukturiert genug, damit daraus Informationen für die anstehende Yogaarbeit erwachsen und Ziele definiert werden können. Die Erfahrung, die viele von uns teilen, zeigt, dass die meisten Menschen mit Anliegen oder Vorstellungen zum individuellen Unterricht kommen, die erst im Dialog wirklich verständlich werden.

Erkenntnisse letztlich für das Erstellen einer Praxis relevant sind oder nicht, hängt davon ab, wie die Beobachtungen von mir schließlich bewertet und eingeordnet werden. Es wird zum einen davon abhängen, inwieweit ich sie als „besonders“ oder „auffällig“ einstufe; also etwa: Ist eine kleine Körper-Asymmetrie schon als Skoliose zu bewerten, oder eine Rundung des oberen Rückens beim Vorbeugen als übermäßig?

Letztlich aber entscheidet sich die Frage nach der Relevanz des Beobachteten spätestens immer dann, wenn es in Verbindung mit dem oder den Anliegen der Klientin gebracht wird. Wenn ich etwa für jemanden, die eine Praxis zum „Runterkommen“ sucht und nur zehn Minuten Zeit dafür aufbringen kann, eine beruhigende Atempraxis entwickeln möchte, so wird eine stärkere Bewegungseinschränkung in den Knien, die ich vielleicht beobachtet habe, nur bedeuten, dass ich die Kniebelastung einfach vermeide; ich kann Atemübungen zum Beispiel im Liegen oder auf dem Hocker vorschlagen anstatt im Schneider- oder Fersensitz. Habe ich die gleiche Beobachtung an einem Klienten gemacht, der sich in seiner Āsanapraxis gern intensiv bewegen und fordern möchte, sieht das anders aus. Hier genügt es nicht, jede besondere Kniebelastung einfach außen vor zu lassen, sondern es geht darum, Āsanavarianten zu finden, die ihn gefordert üben lassen, ohne sein Knie zu belasten. Und: Mir als Yogalehrende hilft das Beobachtete, vorauszusehen, wie die Anforderungen jedes einzelnen benutzten Āsana auf diesen besonderen Körper wirken werden.

Das genaue Beobachten-Können und die Ableitung richtiger Schlussfolgerungen daraus lässt sich trainieren: Ich persönlich habe eine ganze Weile gebraucht, es zu lernen und jede meiner Klient:innen hilft mir dabei, besser darin zu werden.

BRIGITTA____ Mir ist an dieser Stelle noch ganz wichtig, ein mögliches Missverständnis aus dem Weg zu räumen: Dieser Bestandteil des individuellen Unterrichtens, also das Beobachten und die Schlüsse, die wir daraus für eine Praxis ziehen, haben nichts mit psychotherapeutischen Konzepten zu tun. Wenn im Rahmen psychotherapeutischen Handelns in Bewegungs- und Haltungsmustern nach Informationen zu psychischen Mustern und Besonderheiten einer Klientin gesucht wird, stützt sich ein solches Vorgehen – wird es seriös betrieben – auf sehr besondere Therapiekonzepte, die ganz besondere Kompetenzen verlangen, die wir nicht haben und für unsere Art des Unterrichtens auch nicht brauchen. Dort wo im Kontext von Āsanapraxis ein direkter Zusammenhang von Körperstruktur, Āsanaformen und Psyche hergestellt wird, handelt es sich leider meistens um eine der vielen Formen der berühmten „Küchenpsychologie“.



VIVEKA____ ***Ihr alle setzt im Gruppenunterricht Yogaübungen auf dem Hintergrund ihrer Funktionen und nicht etwa ihrer äußeren Form ein.***

BRIGITTA____ Ja, und für ein individuelles Yogaprogramm spielt dies eine ganz besondere Rolle, weil wir ja die einzelnen Praxen auf die ganz individuellen Wünsche und Ziele der Klient:innen zuschneiden wollen. Damit will ich sagen, dass wir immer danach fragen müssen, was in dieser oder jener Übung an möglichen Wirkungen steckt. „Funktion vor Form“ gilt hier zu hundert Prozent.

Bei Unterrichten von Gruppen kann es viel Sinn machen, mal ein bestimmtes Āsana in den Mittelpunkt zu stellen, mal ein anderes. Individueller Unterricht denkt nicht so. Sein Thema ist vielmehr, so genau wie möglich heraus zu arbeiten, auf welche

Weise Āsana mit ihren vielen möglichen Varianten eine Person ihrem persönlichen Ziel näherbringen, also eine gewünschte Veränderung anstoßen, sei es auf der körperlichen, der psychischen oder der kognitiven Ebene. Also: Wie nützt ein Āsana am besten, Beweglichkeit zu fördern? Wie eignet sich eines dafür, den Körper positiv zu spüren? Auf welche Weise geübt kann ein Āsana helfen, eine schwache Aufmerksamkeit am wirksamsten zu binden? Wie kann ein Āsana jemandem ein Gefühl von Stabilität vermitteln? Ein kreativer Umgang mit Āsana und ein großes Repertoire an Variationen jeder einzelnen Übung im Werkzeugkasten der Yogalehrenden sind deshalb beim individuellen Unterrichten ausgesprochen hilfreich.

Und das gilt im Übrigen eben nicht nur für die Körperübungen; gerade viele Atemtechniken, die uns die alten Yogis hinterlassen haben, taugen in den überlieferten Formen nicht für die heutigen Situationen Yogaübender. Lange Verhaltungen des Atems nach der Einatmung, Atemtechniken, die dem Einatem die gleiche Länge wie dem Ausatmen abverlangen – all diese Übungsformen von Prāṇāyāma machen für die Bedürfnisse heutiger Übender – egal in welchem Setting, Gruppe oder individueller Unterricht - keinen Sinn mehr, wenn wir mal von ganz, ganz seltenen Ausnahmen absehen.

Auch hier stellt sich die Frage nach den Funktionen konkret: Wie sieht die Atemübung aus, die am besten innere Spannung reduziert? Welche hilft am meisten, wenn jemand „beim Atem bleiben“ soll? Auch im Prāṇāyāma bediene ich mich also bewusst der *Funktionen* der Atemtechniken. Dort, wo es um Meditation und Sammlung geht, ist es nicht anders. Vielmehr ist hier ein Individualisieren, das nicht an traditionellen Formen klebt, besonders wichtig.

Aber wir dürfen nicht vergessen, dass der „Beweis für die Schmackhaftigkeit des Puddings sich erst beim Essen zeigt“, wie Desikachar zu sagen pflegte. Ob und welche Übungen letztlich den gewünschten Zweck erfüllen zeigt sich erst, wenn eine konkrete Klientin sie praktiziert. Wer länger Yoga individualisiert unterrichtet weiß, dass es nicht *das* richtige Āsana für den gleichen Zweck bei Klient A und Klientin B gibt, nicht *die* eine passende Atemübung oder *die* richtige und für jeden Menschen und alle Zwecke passende Meditation. Mit anderen Worten: Beim individuellen Begleiten von Klientinnen bauen wir auf die Funktionen der verschiedenen Yogatechniken und darauf, sie durch Varianten zu differenzieren. Dafür braucht es Kreativität und einen großen Werkzeugkasten. Anfangs mag der noch klein sein – er füllt sich mit der Unterrichtserfahrung und im professionellen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen täglich mehr.

HILDE____ Neben dem schon Gesagten dürfen wir natürlich die gründliche Kenntnis aller Anforderungen und Risiken der verwendeten Techniken nicht vergessen. Körperübungen ebenso wie Atemtechniken oder Meditationen sind ja nicht per se immer hilfreich für jeden Menschen. Sie beinhalten alle viele Anforderungen, denen ein Übender in seiner Praxis schließlich genügen muss. Und wenn im Yoga jemand an den Anforderungen einer Praxis scheitert, ist das kontraproduktiv, gleich ob dies in einem Gruppenunterricht passiert oder beim individuellen Unterrichten.

Ich habe hier nicht nur den im Zusammenhang mit einem hohen Risiko verbundenen viel zitierten Kopfstand im Sinn; auch viele Vorbeugen oder Drehungen aus dem Stand können zum Beispiel – wenn sie täglich geübt werden – zu Problemen führen, etwa im Bereich des unteren Rückens.

Und auch hier darf nicht nur von Āsana die Rede sein: Schnelle Atemtechniken etwa können unvorhersehbare vegetative Störungen auslösen: Herzrasen, Schweißausbrüche, Angstzustände. Und eine Meditation kann bei bestimmten Menschen psychische Krisen auslösen. Mit anderen Worten: Übungen bergen immer auch Risiken. Auf der anderen

„Mit einer einzelnen Praxis entsteht kein guter individueller Unterricht. Wir sind keine Hellseher:innen; wir sind Suchende. Und: Wir können uns irren – umso mehr, je weniger wir wissen. Nach einer bestimmten Zeit des Übens möchte ich deshalb unbedingt mindestens noch einmal sehen, ob der Klient die Praxis, die ich ihm vorgeschlagen habe, so ausführt, wie sie gemeint ist und vor allem, ob sie passt und nicht schadet.

Seite können die gleichen Yogaübungen, die einer Person schaden, bei passender Anwendung Körper, Atem und Geist einer anderen stabilisieren und so zur ihrer Gesunderhaltung viel beitragen.

Der große Vorteil des individuellen Unterrichtens besteht diesbezüglich ja genau darin, dass in einem Prozess von Dialog und Beobachtung sehr exakt erfasst werden kann, über welche Ressourcen ein Klient gerade verfügt. Die angemessenen Anforderungen sind hier leichter zu bestimmen als im Gruppenunterricht und die positiven Wirkungen einer so erarbeiteten Praxis sind deshalb sehr groß. Dieser Vorteil verkehrt sich allerdings in sein Gegenteil, wenn die Übungspraxis nicht passt: Intensiver können dann auch die negativen Wirkungen werden.

VIVEKA____ ***Viele von Euch bieten sowohl die individuelle Begleitung mit Yoga als auch Yogatherapie an. Wo liegen da die Unterschiede? Und: Brauchen wir für das individuelle Unterrichten die gleichen Werkzeuge und Kenntnisse wie für die Yogatherapie?***

MARION____ Auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen würde ich den Unterschied so beschreiben: Therapeutischer Yogaunterricht tritt erklärtermaßen an, gesundheitliche Einschränkungen oder Beschwerden – körperlicher oder seelischer Art – positiv zu beeinflussen. Es geht hier also immer um ein Leiden an etwas, sei es der Kopfschmerz, sei es eine Angsterkrankung. Deshalb stehen gesundheitliche Störungen oder Beschwerden immer im Mittelpunkt. In der Yogatherapie arbeite ich mit den Klient:innen an ihren konkreten Symptomen, an der Verringerung von Schmerzen, an der Verbesserung von Schlafstörungen, an Bewältigungsstrategien gegen Panik und Ängste…

Auch sollte ich verstehen, womit ein kranker Mensch im Rahmen seiner Erkrankung zu tun hat, also mit welchen Prognosen er sich zum Beispiel herumschlägt, welche diagnostischen Methoden bei ihm eingesetzt werden, welche Verläufe für seine Krankheit typisch sind.

Da sich der Kenntnisstand der Medizin in vielen Bereichen auch verändert, ist es wichtig zu wissen, wie ich den aktuellen Stand der wichtigsten medizinischen Behandlungsmethoden – wenn notwendig - in Erfahrung bringen kann.

Auch macht es mich im Dialog mit der Klientin sicherer, wenn ich selbst weiß, wie die Schulmedizin eine Krankheit versteht und einschätzt. Wir dürfen nicht vergessen: Yogatherapie ist eine komplementäre Methode, arbeitet also sehr oft mit anderen Therapien Hand in Hand. Entsprechend häufig kommunizieren Klient:innen ihre Beschwerden in der Sprache der Medizin.

ISABELL____ Ich sehe noch einen weiteren großen Unterschied zum individuellen Unterrichten: Es braucht Einiges an Zeit, um zu einer adäquaten Einschätzung einer gesundheitlichen Störung zu kommen und dazu, was sie für den konkreten Menschen bedeutet. Eine solche Bewertung ist für eine Yogaintervention ausgesprochen wichtig. Und: sie muss im Verlauf einer Therapie immer wieder aktualisiert werden. Denn nach und nach, erst im Verlauf der Störungs-Entwicklung unter dem Üben klärt sich, auf welche besonderen Yoga-Interventionen das System des Klienten positiv reagiert und auf welche Weise eine angemessene Auswahl der Übungen, ihr Umfang, ihre Intensität zum Prozess der Heilung beitragen. Entlang der positiven Veränderungen der berichteten Beschwerden und Symptome erst kann ich erkennen, ob ich richtig liege mit der therapeutischen Praxis oder eben nicht, ob es einer Korrektur bedarf, ob ich vielleicht sogar nochmal ganz neu ansetzen muss… Yogatherapie ist also gleichermaßen in Bezug auf die Diagnostik wie auch auf die konkrete Therapie auf ganz besondere Weise prozessorientiert.

Das macht auch eine längerfristige Verbindlichkeit in Bezug auf die vereinbarten Termine wichtig.

KATJA____ Im individuellen Unterricht wird natürlich ebenfalls eine Praxis entwickelt, die regelmäßig geübt werden kann – sie muss aber nicht so gelenkt, hochdifferenziert und ständig neu entwickelt werden wie die therapeutische, denn es geht, wie schon gesagt, nicht um die Verbesserung einer bestimmten gesundheitlichen Störung. Gesundheitliche Probleme, Erkrankungen spielen aber auch hier oft eine Rolle. Wer ist schon ganz gesund und frei von jeder körperlichen Einschränkung? Auch wenn sie nicht im Mittelpunkt stehen, müssen sie doch eine angemessene Berücksichtigung in einem individuellen Programm finden, denn eine persönliche Praxis soll bestehende Probleme ja auf keinen Fall verschlechtern.

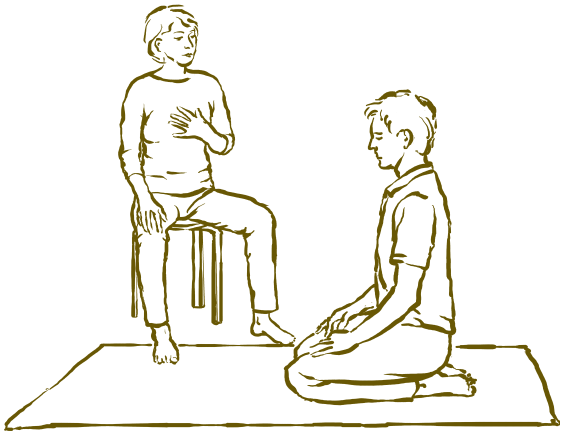
Physiologisch-anatomisches Grundwissen war ja schon Gegenstand unseres allgemeinen Ausbildungscurriculums für Yogalehrende. Also: Was sind die grundlegenden Funktionen menschlicher Biologie, wie arbeiten Muskeln, wie entsteht Schmerz, was wissen wir über neuromuskuläre Koordination, wie reguliert sich das Herz-Kreislaufsystem, was bedeutet „Stoffwechsel“ und einiges mehr.

Beim individuellen Begleiten eines Menschen mit Yoga brauche ich aber ein Wissen, das darüber hinaus geht. Ohne ein Grundlagenwissen im Bereich der Krankheitslehre könnte ich meinem Anspruch an eine möglichst passende Praxis nicht gerecht werden, weil bei bestimmten Erkrankungen auch bestimmte Yogaübungen kontraindiziert sind. Das ist hier von weit größerer Bedeutung als im Gruppenunterricht, weil ein individuelles Yogaprogramm ja viel häufiger und regelmäßiger geübt wird und deshalb im ungünstigen Fall auch mehr Schaden anrichten kann. Hat also eine Klientin etwa einen Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule – den mag sie nebenbei erwähnen, weil er ihr im Augenblick keine Probleme bereitet – so hat das

dennoch Konsequenzen für ein regelmäßig geübtes Yogaprogramm, das ich ihr vorschlage. Das Üben der Schulterbrücke z.B. wäre für sie hier kontraindiziert.

Aus meiner Erfahrung und der vieler Kolleg:innen kommen zudem im persönlichen individuellen Yoga-Kontakt immer wieder Themen zur Sprache, die Krankheit und Gesundheit berühren, ein weiterer Grund, in diesem Bereich genauer Bescheid zu wissen. Und dann ist die Kenntnis der pathophysiologischen Hintergründe zumindest der wichtigsten Erkrankungen auch deshalb eine große Hilfe, weil sie mir ermöglicht, in meiner Yoga-Arbeit mit einem Menschen eigene Grenzen zu erkennen und den Klienten dann an entsprechendes Fachpersonal empfehlen zu können.

HELGA____ Ich nehme gelegentlich in den Sitzungen, die ich mit Klient:innen habe, auch Bezug auf einzelne Aussagen des Yoga Sūtra. Wenn es zum Beispiel darum geht, dass jemand sich einfach nicht von Übungen trennen kann, die ihm nicht guttun. Ich erinnere mich an eine Klientin, die mehrere Bandscheibenvorfälle hinter sich und einen extrem instabilen und immer wieder schmerzenden Rücken hatte. Sie versuchte in dem Programm, das sie übte, immer wieder zwischendurch, aus dem Stand mit den Händen den Boden zu berühren – das wollte sie unbedingt erreichen. Dass sie dadurch die gesamte Situation ihres Rückenleidens mittel- und langfristig verstärkte, war für sie schwer einzusehen. Ich habe mir dann die Autorität des Yoga



VIVEKA____ ***Bisher haben wir in unserem Gespräch noch keinen Bezug auf die alten Yogatexte genommen.***

MARION____ Ich finde nicht alle alten Yogaschriften im Zusammenhang mit dem individuellen Unterrichten relevant – das Yoga Sūtra allerdings sehr. Das Studieren des Yoga Sūtra hat meine Arbeit stark geprägt, gerade weil es dort zentral um das Thema geht, wie sich zukünftiges Leid, „duhkha“, durch eigenes Handeln beeinflussen lässt. Das ist ja auch ein Grund, aus dem viele Menschen Yoga üben: Sie sind vorausschauend, sie möchten zukünftige Probleme vermeiden, indem sie etwas für sich tun - warum sonst will denn jemand beweglich bleiben oder etwas für seine emotionale Gesundheit tun? Manchmal erwähne ich, dass ihr Anliegen, das sie zum individuellen Yogaunterricht bringt, genau ein zentrales Thema des Yoga trifft, wie das Yoga Sūtra es formuliert: „Heyam duhkham anāgatam“- zukünftiges Leid lässt sich verhindern. Das motiviert sie und gibt ihnen das Gefühl, mit ihrem Anliegen im Yoga richtig zu sein.

Sūtra zur Hilfe geholt, um die Klient:innen zum Nachdenken anzuregen. Dort wird an einer Stelle im 2. Kapitel darauf verwiesen, dass jede Handlung, die auf dem Hintergrund von innerem Drängen entsteht, Folgen hat, die sich unmittelbar bemerkbar machen, aber eben auch solche, die sich erst später zeigen. Das hat sie mehr zum Nachdenken angeregt als meine Verweise auf medizinische Zusammenhänge.

BRIGITTA____ Für mich ist das Yoga Sūtra ein wichtiger Text dort, wo es um meine eigene Rolle als Yogalehrerin geht. Die Notwendigkeit, mich in dieser Rolle immer wieder selbst zu reflektieren, ist mir deutlicher geworden, als sie mir früher war. Das Tolle daran ist für mich auch, dass ich mit Hilfe des Studiums dieses Textes lernen konnte, wie ich das in meiner eigenen Yogapraxis, aber auch kurz zwischendurch, in einer Unterrichtssituation tun kann.

Ich verstehe dadurch auch besser, wie mein Geist funktioniert – ich spreche hier vor allem von den kleshas, den Leid bringenden Strukturen und den Denk- und Handlungsmustern, den samskaras. Das hilft mir zum Beispiel, aufmerksam zu sein und schneller zu

merken, wann mich in einer Unterrichtssituation wieder mal etwas drängt.

KATJA____ Für mich ist wichtig, gelernt zu haben, was es bedeutet, ausgerichtet zu sein, was es heißt, einen ruhigen und wachen Geist zu haben. Das ist natürlich vor allem der Erfahrung in meiner Praxis geschuldet, für die das Yoga Sūtra eine zentrale Orientierung ist. Ich bemerke zum Beispiel sehr viel schneller als früher, wenn ich beginne, unruhig zu werden.

Außerdem zeigt mir meine persönliche Yogapraxis immer wieder auf, was es heißt, abzuschweifen und was ich tun muss, um mich wieder auszurichten. Letzteres ist doch eine wichtige Fähigkeit, die wir beim Unterrichten benötigen.
Und was mich wirklich zudem sehr beruhigt ist, dass das Yoga Sūtra davon spricht, dass all dies erlernt werden kann. Ich finde den Gedanken sehr unterstützend, wenn mir mal wieder ein Fehler beim Unterrichten unterlaufen ist.

VIVEKA____ ***Woran orientiert ihr Euch, wenn Ihr nach einem passenden Einstieg für die Entwicklung einer individuellen Praxis sucht?***

KATJA____ Natürlich können wir im Vorfeld durch Informationen aus dem Gespräch und der Körperbeobachtung schon viel Unpassendes aussortieren und gar nicht erst als Übungen vorschlagen. Aber, Brigitta hat es schon gesagt: Um eine wirklich passende Praxis zu entwerfen, benötigen wir mehr als eine Sitzung. Es wäre ein Wunder, wenn in dem ersten Übungsprogramm, das wir einem Klienten geben, alles stimmt. Eine individuelle Praxis, sage ich immer, erarbeite ich nach und nach und vor allem zusammen mit dem Klienten. Ohne seine Rückmeldung dazu, wie es ihm mit dem Üben geht, werde ich sie nie finden. Es ist aber auch ein Irrtum, zu glauben, es gäbe nur die einzige „ideale“ Praxis, die ich erfinden müsste. Ein individuell passendes Übungsprogramm kann für die gleiche Person sehr unterschiedlich gestaltet und trotzdem gleich wirksam sein.

Was allerdings stimmen sollte, sind zwei Dinge; das erste betrifft das Niveau der Intensität und Anforderungen, die sie haben darf. Es macht nicht nur keinen Sinn, Klient:innen zu überfordern, sei es auf der körperlichen Ebene, sei es auf der Ebene von Konzentration und Atemkapazität – es kann sehr unerwünschte Auswirkungen haben.

Sicher wenig risikoreich aber genauso wenig klug agiert allerdings auch, wer die Klient:innen unterfordert. Es geht also darum, das passende Niveau für den Einstieg in die Praxis zu finden. Das ist nicht so schwer, wie man vermuten könnte, denn das Bild, das wir als Yogalehrende von den aktuellen körperlichen und geistigen Möglichkeiten eines Klienten durch Gespräch und Beobachtung gewinnen können, ist immer voller Hinweise auf das Einstiegsniveau der Praxis. Und außerdem: Im Zweifelsfall bringt letztlich das in der folgenden Yogasitzung erbrachte Feedback der Klientin Klarheit darüber, ob das Intensitätslevel angemessen war oder nicht.

Das Zweite: Was wir allerdings anstreben sollten ist ja, Übungen zu vermeiden, die schaden könnten. Etwas dazu wurde vorhin schon erwähnt hier in der Runde. Wenn ich gut zugehört und die Klientin sorgfältig befragt habe, sind die wichtigen Hinweise auf Übungen, die schaden könnten, schon bei mir angekommen. Dann kann das Wissen wieder ins Spiel kommen, das ich in Bezug auf Krankheiten beziehungsweise Einschränkungen habe.

HILDE____ Noch einige weitere Dinge tragen aus meiner Erfahrung dazu bei, dass die Praxis passend wird:

In Bezug auf die Klärung des zeitlich möglichen Rahmens eines regelmäßigen Übens geht es darum, gemeinsam mit der Klientin ein realistisches Maß zu finden. Ich bemühe mich immer, die Frage danach, wie oft und wie lang ein Klient üben möchte oder kann, sehr umsichtig zu stellen. Auch wer ein- oder zweimal in der Woche für zehn Minuten Yoga praktizieren möchte, ist im individuellen Unterricht richtig. Manchmal passiert es ganz schnell, dass ein zu hoher Anspruch an Regelmäßigkeit und Dauer im Raum steht, der den Vorstellungen und Möglichkeiten der Klient:innen nicht Rechnung trägt. Entsprechend bemühen wir uns, das zu vermeiden.

Das nächste Punkt betrifft die Art und Weise wie Vorschläge zur Ausführung dieser oder jener Übung gemacht werden, sowie das Korrigieren. Da braucht es Einfühlungsvermögen. Verbale Korrekturen können aufbauend oder entmotivierend sein. Und Berührungen zum Zweck der Korrektur bedürfen natürlich einer vorherigen expliziten Zustimmung der Klient:innen.

Das Demonstrieren von Übungen durch die Yogalehrerin wiederum ist im individuellen Unterricht sehr hilfreich. Das Vormachen ist hier also kein Tabu! Im Gruppenunterricht verführt es die Teilnehmer:innen meist dazu, einer bestimmten, für alle gleichen Form nachzueifern; deshalb nutzen wir es dort ja nur sehr selten. Im individuellen Unterricht aber hat es eine völlig andere Bedeutung und Wirkung.

Wenn ich als Lehrerin entschieden habe, auf welche Weise ein Āsana oder eine Atemübung geübt werden soll, damit sie der Klientin guttun, kann ich sie ihr ja auf genau diese Art und Weise zeigen; also zum Beispiel, wie wenig oder viel soll sie sich nach unten beugen, wie sehr die Knie anbeugen. Wie tief oder hoch soll der Ton sein, den sie beim Ausatmen macht… In der Regel genügt aber eine klare Ansage, gelegentlich mit etwas Berührungsunterstützung, der Klientin zu verdeutlichen, wie die eine oder andere Übung gemeint ist.

Menschen, die zum ersten Mal mit Yoga in Kontakt kommen, haben es hier einfach; sie müssen ihre Orientierung an früher

Gelerntem oder aus bunten Bildern Abgeleitetem nicht erst loswerden. Und entsprechend einfacher haben wir es dann auch als Yogaunterrichtende.

BRIGITTA____ Ich möchte an dieser Stelle doch noch etwas zu den Schwierigkeiten sagen, die beim Erstellen einer individuellen Praxis auftreten. Und wie man sie lösen kann. Im Gespräch mit Kolleg:innen bestätigt sich immer wieder meine eigene Erfahrung: Menschen in individuellem Unterricht anzuleiten, bringt zu Beginn immer Unsicherheiten mit sich. Da ist der Zeitdruck, da ist das Gefühl, noch nicht genug zu wissen; vielleicht habe ich auch bei der Erkundung von Körperstruktur und Bewegungsmuster nicht viel verstanden; vielleicht bin ich mir nicht sicher, ob ich das Anliegen angemessen erfasst habe … All das passierte uns allen anfangs und passiert auch später immer wieder mal.

Da liegt die Versuchung nahe, die erste Unterrichtsstunde im Voraus zu planen, also, bevor ich den Klienten überhaupt getroffen habe. Aus einem telefonischen Kontakt oder einem Email-Kontakt weiß ich vielleicht, dass er gestresst ist und Magenschmerzen hat. Also könnte ich mir überlegen, welche Übungen ich ihm geben möchte. Dazu lässt sich nur sagen: So schwer es auch fallen mag, dieser Versuchung nicht nachzugeben – das Anliegen der Klient:innen muss zunächst in einer persönlichen Begegnung erfragt und erwogen werden, bevor eine erste Übungspraxis entwickelt werden kann. Ich habe gelernt, wie wichtig es in einer Begleitung durch Yoga ist, dass eine Praxis auf direktem Kontakt und nicht auf theoretischen Überlegungen beruht. Für viele von uns hat es sich bewährt, den Klient:innen nach dem ersten intensiven Gespräch nur eine kleine Praxis, bestehend aus ein oder zwei Übungen mit nach Hause zu geben. Mit Hilfe dieser Übungen können sie sich vertraut machen mit der Körper-Atemkoordination und achtsamen Bewegungen. In einem kurz darauf vereinbarten zweiten Treffen kann dann in Ruhe und auf dem Hintergrund eines ersten Verständnisses von Person und Anliegen eine individuell ausgerichtete erste Praxis gegeben werden. Wenn wir dies durchsichtig machen, gibt es auch keine Enttäuschungen auf Seiten der Klient:innen, im Gegenteil. Ich habe es nur so erlebt, dass die Klient:innen schätzen, dass sich jemand so viel Gedanken um eine gute Praxis für sie macht.

VIVEKA____ ***Fehlt noch irgend etwas, was Ihr als Anforderungen beim individuellen Unterrichten empfindet oder haben wir über alles gesprochen?***

HILDE____ Meines Erachtens schwingt in unserem Gespräch im Hintergrund immer etwas mit, das wir noch nicht explizit benannt haben: die Präsenz der Yogalehrenden beim individuellen Unterrichten. Hier geht es für mich um eine ganz besondere Art von Präsenz: Ich führe jemanden nicht durch eine Yogapraxis, die ich mir zuvor ausgedacht habe, wie es im Gruppenunterricht Sinn macht, sondern begebe mich in einen intensiven Dialog mit einer Klientin, gleich mit welchem Anliegen sie kommt. Der Ablauf dieses Dialogs ist völlig offen. Ich bin unmittelbar dem ausgesetzt, was der Klient an mich heranträgt, seine Wünsche, seine Vorstellungen. Ich lasse mich ganz auf diese eine Person ein, darauf, wie sie auf meine Vorschläge reagiert, wenn ich eine Übung für sie anleite, auf ihre immer ganz besondere Antwort, die sie mir auf meine Frage nach ihrem Befinden in oder nach einer Übung gibt.

Diese Präsenz ist für mich so etwas wie die Grundlage für eine individuelle Begleitung durch Yoga; sie ist die Basis für das Entstehen der Verbindung zwischen den Klient:innen und mir ebenso wie Ausdruck meines Respekts und meines Ernst-Nehmens ihrer Anliegen an Yoga. Und nicht zu vergessen: Auch der Klient setzt sich mir aus, meinen Fragen, meinen beobachtenden Augen, meinen Aussagen, meinen Erläuterungen. Wir befinden uns

„Ich finde nicht alle alten Yogaschriften in Zusammenhang mit dem individuellen Unterrichten relevant – das Yoga Sūtra allerdings sehr. Das Studieren des Yoga Sūtra hat meine Arbeit stark geprägt, gerade weil es dort zentral um das Thema geht, wie sich zukünftiges Leid, „duhkha“, durch eigenes Handeln beeinflussen lässt. Das ist ja auch ein Grund, aus dem viele Menschen Yoga üben: Sie sind vorausschauend, sie möchten zukünftige Probleme vermeiden, indem sie etwas für sich tun - warum sonst will denn jemand beweglich bleiben oder etwas für seine emotionale Gesundheit tun?

wirklich in einer intensiven Begegnung. Als Yogalehrerin bin ich darauf auch deshalb angewiesen, weil sie mir wichtige Informationen für das Erarbeiten einer möglichst passenden Praxis liefert, nach denen ich immer auf der Suche bin.

Präsent zu sein, kann man lernen.

BRIGITTA____ Präsenz erlernen heißt aus meiner Sicht zunächst, zu lernen, wie man mit Ablenkungen umgeht. Ebenso wie im Gruppenunterricht ergeben sich natürlich immer viele Ablenkungen, wenn ich individuell unterrichte. Um mal mit den offensichtlichsten anzufangen: das nervige Klingeln des Telefons; oder wenn die Straße mit dem Presslufthammer aufgerissen wird und du sitzt gerade vor einer Klientin und hörst nichts mehr. Oder der Nachbarhund jault und bellt.

Aber die meisten Ablenkungen haben ihren Ursprung in uns selbst, würde ich sagen. Ausgelöst werden sie sehr oft durch Aussagen der Klient:innen. Eine Kollegin hat mir mal diese Erfahrung aus einem Gespräch mit einer Klientin berichtet: „Ich dachte, ich höre hier mein eigenes Problem und war total konsterniert. Es war so, wie es in dem Lied „Killing me softly“ beschrieben wird: Jemand erzählt Dir etwas, was Du selbst total gut kennst - und Du hast es bislang noch nicht lösen können“.

Ich selbst habe kürzlich eine Unterbrechung meiner Aufmerksamkeit erlebt, als ein Klient mir von seinen Angstzuständen berichtete, die derart zugenommen hatten, dass er sich nur noch spät abends und nur noch für ganz kurze Zeit aus dem Haus heraus bewegte. Spontan kam mir der Gedanke: „Wie kann man nur so ein Leben führen? Für mich wäre das unerträglich.“ Dass sich solch ein Gefühl als Ablenkung von der Ausrichtung auf den Klienten in den Vordergrund drängt, ist ja an sich nicht schlimm. Das Problem ist nur dieses: Anstatt weiter zuzuhören verliert man sich plötzlich in eigenen assoziierten Erfahrungen und Gefühlen und die Aufmerksamkeit für die Klientin ist weg.

MARION____ Einen weiteren Grund für den Verlust teilnehmender Präsenz, der mir erwähnenswert scheint, kennen alle von uns aber bestimmt auch: Ich spreche von unserer eigenen Unsicherheit. Sie führt schnell dazu, dass die Gedanken sich plötzlich um uns selbst drehen. Das erlebt man vor allem dann, wenn noch nicht so viel Erfahrung vorhanden ist. Was einem da so alles durch den Kopf geht: „Oh je, wie soll ich die geäußerten Wünsche bloß alle umsetzen? Oder: Von diesem Problem habe ich ja noch nie gehört – hoffentlich habe ich das nicht durchblicken lassen! Oder: Ich verstehe überhaupt nicht, was dieser Mensch von mir will – was mache ich jetzt bloß?“…

Das sind zugegebenermaßen schwierige Augenblicke, aber auch dafür gibt es natürlich Lösungen. Sie lassen sich finden, wenn ich im Nachgang zu einem solchen Erlebnis analysiere, was genau mich verunsichert hat. Dann kann es helfen, die Wünsche und Anliegen noch einmal auf ihre Gewichtung hin zu untersuchen. Oder zu etwas, was ich noch nicht kannte, im Netz zu recherchieren. Oder mir zu überlegen, mit welchen Fragen ich beim nächsten Treffen dem Anliegen der Klientin näherkommen kann.

ISABELL____ Und dann gibt es noch andere Situationen, die einer zugewandten Präsenz hinderlich sind. In einer unserer Supervisionen berichtete eine Kollegin von einer verunglückten Kommunikation mit einem Klienten, der von einem Problem an seinem Arbeitsplatz berichtete. Sie sagte: „Mein Gefühl war, ich habe die gleichen Erfahrungen in meinem früheren Beruf gemacht und ich begann, ihm zu erzählen, wie ich meine Probleme damals gelöst hatte. Erst als er sagte. „Was Sie mir da erzählen habe ich schon hundert Mal versucht, das klappt nicht, so geht es nicht“ habe ich bemerkt, dass ich den Kontakt zu ihm verloren hatte. Ich habe mich entschuldigt.“

Solche Vorkommnisse sind immer Ausdruck des momentanen

Verlusts des Bewusstseins meiner Rolle als Yogalehrende. Es geht aber in dem Dialog mit dem Klienten nicht um mich, sondern darum, seine Schwierigkeiten und Befindlichkeiten möglichst gut zu verstehen und ihm auf seiner Suche nach Lösungen zu helfen.

Gelegentlich verbirgt sich hinter einem solchen Ereignis aber auch eine Art Halbherzigkeit in der Sache. Vor kurzem haben wir in unserer Intervision über eine Situation diskutiert, die eine Kollegin berichtete: Sie beschrieb ihr Problem so: „Ich habe einen Klienten, der präsentiert mir bei jedem Treffen die gleichen Schwierigkeiten, über die wir die Male zuvor ausführlich gesprochen haben: Er nimmt sich immer wieder fest vor, seine Yogapraxis täglich zu machen und schafft es aber nur ein- bis zweimal in der Woche – da habe ich ganz schnell ich das Gefühl „Nicht schon wieder dieses Thema“ und bin genervt.“ Wir waren uns in unserer Runde schließlich einig, dass sich in diesem Gefühl ein Verlust von Interesse an ihrem Gegenüber ausdrückt und haben dann darüber diskutiert, welche Möglichkeiten wir in solchen Situationen kennen, wieder ein ehrliches Interesse herzustellen.

VIVEKA____ ***Mangel an Interesse? Ein Interesse an einer Klientin oder einem Klienten kann man doch eigentlich immer voraussetzen, wenn jemand Yoga unterrichtet, oder?***

ISABELL____ Mit „Interesse“ meine ich etwas mehr als das, was damit im Allgemeinen verbunden wird. Wir müssen beim individuellen Unterrichten wirklich neugierig auf alles sein, was das Leben so zu bieten hat und zu einer ungezwungenen Empathie fähig, unabhängig davon, ob wir das, was ein Klient uns mitteilt, in unserem Alltagsverstehen für wichtig oder unwichtig halten.

Denn manchmal liegt einer Ablenkung auch eine Abwertung der von den Klient:innen berichteten Anliegen zugrunde, denke ich. Zum Beispiel kann es passieren, dass ich als Unterrichtende es persönlich unwichtig findet, ob eine Klientin sich mit Hilfe einer Praxis mehr Beweglichkeit wünscht, weil ich die Person eh schon als etwas überbeweglich einschätze; ein anderes Mal finde ich vielleicht den Wunsch nach der Bewältigung eines ganz bestimmten Āsana absurd, den ein Klient äußert - es gibt viele Dinge in einer individuellen Unterrichtssituation, die eine klare Ausrichtung auf die Übenden stören und die Präsenz der Lehrenden untergraben können.

KATJA____ Die Eine hat mal mehr mit diesem Thema zu kämpfen, der Andere mal mehr mit jenem. Aber alles, was wir bisher angesprochen haben, ist gleichermaßen hinderlich für die individuelle Yogaarbeit, weil es zur Unterbrechung des Bemühens um eine Haltung führt, die zentral für unsere Arbeit ist: Ich meine die Suche nach einem Verstehen dessen, was der Person guttut und wie eine Yogapraxis dazu beitragen kann. Präsenz ist ja nicht um ihrer selbst willen notwendig; sie ist die Basis für ein Verständnis der Klient:innen mit ihren Wünschen und Zielen, ganz zu schweigen davon, dass ich es grundsätzlich respektlos finde, jemandem nicht zuzuhören, der etwas subjektiv Wichtiges zu sagen hat.

Was ich immer beruhigend empfunden habe ist, dass Präsenz erlernt werden kann, wie Hilde vorhin sagte. Das geht nur schrittweise und man muss dranbleiben. Als erstes musst du erst einmal lernen zu bemerken, ob dir gerade die Aufmerksamkeit und die Ausrichtung auf die Klientin abhandengekommen ist. Und das Rezept dagegen ist der zweite Schritt: Genau dann und immer wieder, wenn es geschieht, mich nicht auch noch ärgern, sondern den Kontakt neu aufnehmen; weitermachen dort, wo ich den Faden verloren habe. Und mich wieder mit aller Aufmerksamkeit der Klientin zuwenden. Das ist wie beim Meditieren, Marion hat vorhin diesen Bezug schon hergestellt.

„Beim individuellen Unterrichten geht es für mich um eine ganz besondere Art von Präsenz: Ich führe jemanden nicht durch eine Yogapraxis, die ich mir zuvor ausgedacht habe, wie es im Gruppenunterricht Sinn macht, sondern begebe mich in einen intensiven Dialog mit einer Klientin, gleich mit welchem Anliegen sie kommt. Der Ablauf dieses Dialogs ist völlig offen. Ich bin unmittelbar dem ausgesetzt, was der Klient an mich heranträgt, seine Wünsche, seine Vorstellungen. Ich lasse mich ganz auf diese eine Person ein.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du wieder in eine unterbrochene Kommunikation einsteigen kannst. Das lässt sich erlernen, wie ich schon sagte; ich habe da ganz viel vom Austausch mit den erfahrenen Kolleg:innen profitiert.

ISABELL____ Aus meiner Sicht gehört zu Präsenz noch etwas anderes: Reflexion. Bisher haben wir ja nur in Bezug auf den Dialog davon gesprochen, wie wir Präsenz herstellen können. Im individuellen Unterrichten ist es aber ganz wichtig, von Zeit zu Zeit innerlich zurück zu treten und sich kurz anzuschauen, wie man die aktuelle Situation einschätzt, wie der Kontakt gerade verläuft und wie er sich weiter gestalten lässt – und dies, ohne aus dem Gespräch heraus zu fallen. Wir nennen das hier immer etwas locker „den Blick aus der zweiten Reihe einnehmen". Natürlich können wir eine solche Perspektive auch im Nachgang einer Unterrichtssituation suchen. Also etwa so: „Wie ist das Gespräch mit dem Klienten gelaufen? Haben wir uns manchmal missverstanden? Warum? Wie hat die Klientin auf meine Fragen nach ihrer Motivation reagiert? Habe ich die richtigen Worte gefunden, als es schwierig wurde? Habe ich gefragt, ob ich sie korrigieren dürfe?... Nötig ist dieses Wechseln von der „ersten" in die „zweite Reihe" aber auch oft während des Gesprächs, weil ich dann sofort etwas korrigieren kann, falls es gerade nicht gut läuft.

Auch diese Fähigkeit lässt sich erlernen, und zwar mit Hilfe von Yoga. Wir wissen: Immer, wenn wir Meditation praktizieren, gleich welche und gleich worauf wir uns ausrichten, nutzen wir den „Blick aus der zweiten Reihe" um in Ausrichtung zu bleiben. Wir lernen und üben, unseren Geist aus dieser zweiten Reihe heraus in einen bestimmten Modus zu versetzen, in dem er normalerweise nicht ist. Das ermöglicht uns, einen inneren Abstand zu schaffen. Und nur aus einem gewissen Abstand heraus können wir ein gutes Gefühl dafür entwickeln, ob unser Handeln und unsere Reaktionen im Moment passend, hilfreich oder unpassend und hinderlich sind. Das erscheint mir eine sehr bedeutsame Fähigkeit für die Begegnung mit einem Klienten zu sein.

Deswegen ist es aus meiner Sicht auch so wichtig, dass wir Yogalehrende selbst eine regelmäßige Praxis haben, in der wir das alles immer wieder festigen.

VIVEKA____ ***Habt Ihr noch ein paar Hinweise auf Probleme, die bei Eurer Arbeit von Bedeutung sind?***

HELGA____ Im individuellen Unterrichten sehen wir uns immer wieder einmal mit einem Konflikt konfrontiert, der nach einer klugen Lösung verlangt. Ich rede hier davon, dass wir im Yogaunterrichten ja unbedingt die Autonomie und Entscheidungsfreiheit der Klienten wahren und fördern wollen. Und dass dies manchmal mit unseren Gestaltungsentscheidungen kollidiert. Also: die Klientin äußert nachdrücklich den Wunsch nach dem Einschluss einer oder mehrerer bestimmter Übungen in ihre Praxis und ich muss feststellen, dass diese Übungen nicht sinnvoll sind, weil sie ein bestimmtes Problem der Klientin nicht berücksichtigen, weil sie vielleicht sogar schädlich sind, oder weil sie sich sehr schwer in ein sinnvoll aufgebautes Übungsprogramm integrieren lassen. Da stehen manchmal schwierige Verhandlungen an. Hier hilft eigentlich nur, die fachlichen Überlegungen hinter meinem Vorschlag im Gespräch transparent zu machen und nach Kompromissen zu suchen. Ich erinnere mich an einen Klienten der unbedingt Pascimottānāsana in seiner Praxis haben wollte, weil es sich im Moment des Übens so angenehm anfühlte. Gleichzeitig hatte er aber häufig Schmerzen im unteren Rücken. Nun ist Pascimottānāsana eine der stärksten Yoga-Dehnungen der Musku-

latur, Faszien, Sehnen und Bänder der Körperrückseite überhaupt. Eine Muskulatur, die unter starker Spannung steht, kann durch eine Dehnung unmittelbar durchaus Entlastung erfahren; die Empfindung von Erleichterung tritt ein. Das erlebte auch mein Klient so. Mittel- und langfristig verstärkt wiederholtes Dehnen jedoch die muskuläre Dysbalance, deren Ausdruck der Schmerz ist, immer weiter. Meine Erklärungen dazu, warum das regelmäßige Üben von Pascimottānāsana nicht sinnvoll sei, konnte er gut nachvollziehen – und trotzdem! Auf der Suche nach dem schönen Gefühl baute er das Āsana immer wieder selbstständig in sein Programm ein. Unser Kompromiss bestand dann darin, dass ich a) für eine gute Vorbereitung der Übung im Praxisablauf sorgte, b) viel Ausgleichübungen danach einbaute, um die unerwünschte Wirkung zu neutralisieren, und mir c) versprechen ließ, dass er es deutlich weniger wiederholte, konkret nur vier Mal anstelle der acht Wiederholungen, die er für sich selbst entschieden hatte. Das hat dann geklappt.

HILDE____ Ein anderes Problem betrifft den Umgang mit Weisungen von wohlmeinenden Ärzt:innen, Sportlehrer:innen oder Physiotherapeut:innen. Die bitten dann schon mal nachdrücklich darum, eine bestimmte Übung in das Yogaprogramm aufzunehmen oder „auch mal was für das Knie, das Iliosakralgelenk, die Facettengelenksarthosen… zu tun“. Auch, wenn wir nicht therapeutischen Yogaunterricht anbieten, kommt das vor. Hier vertrete ich inzwischen nur noch Folgendes und vermittle es dem Klienten völlig unaufgeregt: Die klare Kompetenz dafür, wie ein Āsana wirkt und wie es für eine bestimmte Person sinnvoll in einem Yogaprogramm eingesetzt werden kann, liegt bei dafür ausgebildeten Yogalehrer:innen. Andere Fachrichtungen haben andere Kompetenzen - und würden – umgekehrt - die Anweisung einer Yogalehrenden sicher sehr unangemessen finden. Jede Disziplin hat ihr eigenes sinnvolles Prozedere.

Darauf weise ich auf freundliche und bestimmte Art und Weise hin und bemühe mich zudem, dem Klienten durchsichtig zu machen, welche Wirkungen von dem Zusammenspiel der einzelnen Übungen des bestehenden Programms zu erwarten sind, das ich ihm gegeben habe.

KATJA____ Als Yogalehrerin kannst Du schnell zur Beratungsperson für über Yoga hinaus reichende Fragen werden, und dies gerade dann, wenn ein vertrauensvolles Verhältnis mit der Klientin entstanden ist. Da geht es gern mal um die richtige Ernährung, Barfußschuhe, um Operation oder nicht und vieles mehr. Das Thema berührt also die Bestimmung der Rolle, die eine Yogalehrerin im gesamten sozialen Gefüge des Klienten spielt, den sie mit einem Programm begleitet. Ich denke, wir alle hier sehen das so: Unsere Kompetenzen liegen im Yogabereich; Ratschläge, die über diesen Bereich hinaus eingefordert werden, würden auf persönlichen Erfahrungen beruhen, die wir natürlich alle haben. Solche Ratschläge oder Empfehlungen sind in einem Gespräch zwischen Freund:innen vielleicht angebracht – die Rolle der Yogalehrerin gibt ihnen eine völlig andere Konnotation. Hier die eigentliche Professionalität nicht aufzugeben, ist meines Erachtens sehr wichtig. Wer sich natürlich neben ihrer Yogakompetenz gleichermaßen hohe Fähigkeiten in einem anderen Bereich erworben hat, kann diese durchaus ins Spiel bringen; Ratschläge auf dem Hintergrund eigener persönlicher Erfahrungen hingegen sind selten gut, oft aber übergriffig.

Empfehlungen, sich an jemanden zu wenden, die sich in der entsprechenden Disziplin auskennt, sind da viel hilfreicher. Wir wissen doch: Yoga versteht sich nicht als Allheilmittel und nicht als die einzig wahre Übungsdisziplin.

BRIGITTA____ Und ein letztes Problem, von welchem Kolleg:innen immer wieder berichten, ist sehr interessant. Es rührt her von dem Gefühl, der Klientin immer etwas Neues bieten zu müssen: neue Āsana, ein anderes Prāṇāyāma, eine tolle Meditation. Ich höre dann: „Ich kann doch kein Geld verlangen, wenn ich ihr gar keine neue Praxis gebe“… Oder: „Es ist ihm bestimmt schon sehr langweilig mit dieser Praxis“.

Ein kurzes Wort zu dem „Geld-Problem“: Es ist genauso so aufwändig und arbeitsintensiv, herauszubekommen, ob die schon länger geübte Praxis noch passt, wie eine neue Praxis zu erstellen. Die Klient:innen verstehen das meiner Erfahrung nach manchmal besser als wir Yogalehrende.

Und zum Thema „Langeweile“: Bei all unseren Gesprächen darüber klärt sich immer schnell Folgendes: Selten wird der Wunsch nach Neuem von den Klient:innen geäußert, meist ist er in unseren Köpfen, also denen der Yogalehrenden, als Vermutung entstanden. Den Kolleginnen und Kollegen, die sich mit diesem Thema herumschlagen, hilft es viel, an dieser Stelle ausnahmsweise einmal ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren. Die meisten von uns haben individuelle Praxen, die in der Regel über eine sehr lange Zeit geübt werden, ohne dass sie uns langweilen. Wir können uns also getrost darauf verlassen: Wenn eine Praxis über einige Begleitungsstunden so weit entwickelt ist, dass sie wirklich zu den Bedürfnissen und Anliegen der jeweiligen Klient:innen passt, wird sie diese nicht langweilen und die Einführung anderer Übungen wird unnötig sein. Und wenn der Wunsch nach Umgestaltung einer Praxis doch einmal von den Klient:innen geäußert wird, sind wir mit unserer Kompetenz um neue Übungen nicht verlegen. ▼

Eine Liste der im Berliner Yoga Zentrum (BYZ) ausgebildeten individuell begleitenden und therapeutisch arbeitenden Yogalehrenden findet sich auf der Website
www.viniyoga.de