

**Über die Eigenartigkeit des Yogaunterrichtens –  
Eine kleine Spurensuche  
im Feld pädagogischer Spannungsverhältnisse**

Katharina Herrmann

*Spurensuche zwischen Besonderem und Allgemeinem*

*„In mir ist alles aufgeräumt und heiter:  
 Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.  
 An solchem Tag erklettert man die Leiter,  
 Die von der Erde in den Himmel führt.  
 Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,  
 - Weil er sich selber liebt - den Nächsten lieben.  
 Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne  
 Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.  
 Dass alles so erstaunlich bleibt, und neu!  
 Ich freue mich, dass ich ... Dass ich mich freu.“  
 (Mascha Kaléko)*

Die Beschäftigung mit Yoga hat für mich zwei Ebenen: einerseits erlebe ich Yoga als eine zutiefst subjektive Erfahrung, die verbunden ist mit meiner Lebensgeschichte, den persönlichen Gründen für meine Yogapraxis sowie den Erlebnissen durch mein bisheriges Üben. Andererseits ist Yoga für mich auch ein Gegenstand theoretischer Beschäftigung. Durch die Ausbildung zur Yogalehrerin ist Yoga immer mehr ein Forschungsgebiet geworden, zu dem ich über geistige und körperliche Auseinandersetzung ein professionelles Verhältnis entwickeln möchte. Dies ist nicht nur ein Lern-, sondern auch ein Bildungsprozess, in dem meine eigenen subjektiven Erfahrungen zu den vielseitigen fachlichen Hintergründen des Yoga ins Verhältnis gesetzt werden. Idealerweise gelingt es mir, innerhalb dieses Spannungsverhältnisses von Besonderem und Allgemeinem – zwischen meinen *besonderen* Erfahrungen mit Yoga und den *allgemeinen* Hintergründen des Yoga – eine eigene, begründete Perspektive entwickeln zu können: „Je weiter wir in der eigenen Praxis voranschreiten, desto mehr entdecken wir von dem riesigen Universum der Elemente, die in das unglaubliche Potenzial des Yoga hineinspielen und unser Leben bereichern.“ (Stephens 2012, S. 17) Die folgenden Überlegungen sollen diese persönliche Spurensuche nachzeichnen, in der aus meiner Beziehung zum Yoga, meinen Eindrücken aus der Ausbildung zur Yogalehrerin und meinem pädagogischen Fachhintergrund ein andauernder Prozess des Nachdenkens über das Wesen, die Schwierigkeiten und die Widersprüchlichkeiten des Yogaunterrichtens entstanden ist. Es handelt sich hierbei um ein *doppeltes* Nachdenken über die *Eigenartigkeit* des Yogaunterrichtens: einerseits im Sinne

einer theoretischen Annäherung, was die pädagogische Praxis des Yogaunterrichtens in ihrem Kern, ihrer *Eigenart* ausmachen könnte, und andererseits im Sinne einer Bewusstseinsentwicklung über die Unmöglichkeit dieses Unterfangens. Denn wie jede pädagogische Praxis entzieht sich auch diese der eindeutigen Bestimmbarkeit, da sich die *Eigenartigkeit* des Yogaunterrichtens stets von Neuem in Abhängigkeit vom jeweiligen Umfeld, Anlass und den beteiligten Menschen ausbildet.

## II

### *Yoga & ich:*

*Zwischen Denken und Fühlen,*

*zwischen Tun und Sein ...*

*„Do your practice and all is coming.“*

*(Sri K. Pattabhi Jois)*

Meine Beziehung zum Yoga in Worte zu fassen, bedarf erneut einer doppelten Denkbewegung: einerseits hat sie sich über die Aneignung ‚objektiven‘ Wissens gebildet, das nach und nach ein erstes Verständnis ermöglicht hat, welche historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Wurzeln Yoga hat und welche Denktraditionen und Lebensverständnisse hiermit verbunden sind. So erschließt sich Yoga nach erster Lektüre klassischer und gegenwärtiger Fachliteratur als eine etwa 5000 Jahre alte Philosophie aus Indien,<sup>1</sup> die „eines der sechs orthodoxen Systeme indischer Philosophie“ (Iyengar 1966, S. 13) ist und deren Lehren alle Bereiche des Lebens umfasst. Das Wort Yoga bedeutet „Vereinigung, Verbindung“ sowie „Vereinigung mit dem Göttlichen; Kontrolle von Geist und Sinnen“ (Huchzermeyer 2006, S. 226) und leitet sich von der Wurzel *yuj* ab, die für ‚Anjochen‘ und ‚Anschrillen‘ steht.<sup>2</sup> Yoga versucht eine Einheit zwischen den verschiedenen Ebenen des Seins herzustellen, um damit die bewusste Wahrnehmung unserer eigenen Person und ihrer Verbindung mit der Welt zu erreichen, wodurch sich Glückseligkeit, Frieden und Harmonie entfalten können. Im Yoga gibt es verschiedene Techniken, die den Prozess zu mehr Bewusstheit und Präsenz in der Gegenwart unterstützen: Körperübungen (*asanas*), Atemtechniken (*prānāyāma*), Tiefenentspannung (*Yoga-Nidrā*), Meditation (*dhyāna*) und eine gesunde Ernährung. All dies sind Elemente des Yogawegs, auf dem wir durch das

---

<sup>1</sup> „Rein technisch gesehen bezieht sich yoga auf den enormen Korpus von spirituellen Werten, Haltungen, Vorschriften und Methoden, der im Lauf von mindestens fünf Jahrtausenden in Indien entwickelt wurde und als die eigentliche Grundlage der alten indischen Zivilisation betrachtet werden kann. Yoga ist, so gesehen, der Gattungsname für die verschiedenen indischen Wege der ekstatischen Ich-Transzendierung, d.h. der methodischen Umwandlung des Bewusstseins bis hin zu dem Punkt, an dem die Befreiung vom Zauberbann des Ichs erlangt wird. Yoga bezeichnet also die psychospirituelle Technologie, die für die große Zivilisation Indiens spezifisch ist.“ (Feuerstein 1998, S. 44)

<sup>2</sup> B.K.S. Iyengar zitiert in seinem Werk *Licht auf Yoga* Mahadev Desai aus dessen Einführung in die *Bhagavad-Gītā*, um die Bedeutung von Yoga zu beschreiben: „Es bezeichnet das Anjochen aller Kräfte des Körpers, des Verstandes und der Seele an Gott. Yoga setzt die Zucht des Denkens, des Bewußtseins, der Empfindungen, des Willens voraus. Es bedeutet Ausgeglichenheit der Seele, die den Menschen befähigt, gleichmütig das Leben in allen seinen Aspekten zu betrachten.“ (Iyengar 1966, S. 13)

regelmäßige Üben der verschiedenen Einheiten eine immer größere Bewusstheit und ein tieferes Verständnis von unserem Selbstsein erlangen können. Von Patañjali wurde im *Yogasūtra*, dem „Lehrbuch des klassischen Yoga-Systems in 195 Sūtras“ (ebd., S. 231), der Pfad des *Rāja-Yoga*, des ‚königlichen Yoga‘,<sup>3</sup> beschrieben, der Praktizierende über acht Stufen zur Erkenntnis führen soll: „Die acht Glieder sind: die Disziplinen im zwischenmenschlichen Verhalten [*yama*], die Regeln des Alltagsverhaltens [*niyama*], Körperhaltung [*āsana*], Regulierung des Atems [*prāṇāyāma*], Sinnesanbindung ans Innere [*pratyāhāra*], die anhaltende Ausrichtung der Gedanken [*dhāranā*], das stille Reflektieren [*dhyāna*] und die vollkommene Erkenntnis [*samādhi*].“ (Yogasutra 2.29, zit. n. Patañjali 2006, S. 123, Einfügungen K.H.)

Andererseits bedeutet für mich der niemals endende Prozess, Yoga zu verstehen, gerade auch das Abwägen dessen, was ich über Yoga lese und höre. Darüber hat sich ein Denkprozess entwickelt, in dem sich der abstrakte Gegenstand Yoga zunehmend zu einer Vorstellung davon konkretisiert hat, was *mein* Yoga sein könnte: Es wäre eine körperliche, philosophische und emotionale Praxis, die eine Distanzierung vom alltäglichen Sein mit all seinen Anforderungen ermöglichen könnte und hierüber die Kraft und den Mut anregen würde, sich dem gesellschaftlich gewünschten Funktionieren zu entziehen und so den Weg zu einem authentischen Selbstsein zu ebnen. Innerhalb meines Studierens und Forschens beschäftige ich mich aus pädagogischer und bildungsphilosophischer Perspektive sehr viel mit der Frage, was das *Selbst* ist oder sein könnte. Diese Auseinandersetzung wird durch die Praxis und Philosophie des Yoga um eine ganzheitliche Sichtweise ergänzt, die das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele betont und mir ein neues Verständnis vom Selbstsein eröffnet. Gegenwärtig gibt es immer mehr scheinbar unvermeidliche Anforderungen, die persönlich oft als Zumutungen für das eigene Selbst wahrgenommen werden. Aber gerade weil diese Anforderungen so selbstverständlich und normal erscheinen, ist es schwierig, sich das Empfinden von Druck und das Leiden unter der Angst, mit der eigenen Lebensgestaltung nicht den Normalitätsvorstellungen zu entsprechen, selbst einzugestehen. Yoga kann hier einen Weg eröffnen, sich genau dieser Gefühle bewusst zu werden und Mut zu finden, das eigene Selbst zu hinterfragen, neu zu entdecken und das

---

<sup>3</sup> Georg Feuerstein weist darauf hin, dass die Bezeichnung *Rāja-Yoga* erst seit dem 16. Jahrhundert verwendet wird, um das Yoga-System Patañjalis, das vermutlich im 2. Jahrhundert entstand, vom *Hatha-Yoga* abzugrenzen (vgl. Feuerstein 1998, S. 79).

Selbstsein jenseits etablierter Lebensentwürfe zuzulassen. Durch Yoga unterbrechen wir den Anspruch, stets funktionieren zu müssen, und können erkennen, dass vermeintlich Unveränderbares durchaus verändert werden kann – und zwar durch das eigene kritische und bewusste Handeln. Yoga bietet uns so die Möglichkeit, eine Handlungsfähigkeit zu finden oder zurückzugewinnen, um unser Sein und unser Leben in der Gesellschaft immer wieder hinterfragen und selbstbestimmt gestalten zu können. Die Besinnung auf das eigene Selbstsein ist aus meiner Perspektive jedoch kein reiner Selbstzweck, sondern sollte zu einer *sozialen* Praxis des Yoga anregen. Aus diesem Verständnis begründet sich für mich die Notwendigkeit einer reflektierten und sich ständig neu reflektierenden pädagogischen Professionalität, die das Unterrichten von Yoga – neben dem unvermeidlichen Aspekt der materiellen Existenzsicherung – vor allem auch als Begleitung jener Menschen begreift, die Yoga – in ihrem je eigenen Sinne – zu einem Teil ihres Lebens machen möchten.

### III

#### *Zu den Spannungsverhältnissen im pädagogischen Handeln*

*„Du bist die Aufgabe. Kein Schüler weit und breit.“  
(Franz Kafka)*

Pädagogisches Handeln ist stets von Widersprüchen und Spannungsverhältnissen geprägt, die sich gerade daraus ergeben, dass die pädagogische Praxis einerseits gesellschaftliche Verhältnisse distanzierend reflektieren und auf deren Verbesserung zielend kritisieren möchte und andererseits von ihrer Funktion her notwendig *innerhalb* der Gesellschaft handeln muss. Entsprechend kann sich auch Yoga gesellschaftlichen Verhältnissen nicht entziehen und ist in die Reproduktion und Sicherung des Bestehenden verstrickt – so wird Yoga oft als funktionale Praxis ‚missbraucht‘, die über Entspannung und geistige Ausgeglichenheit die ‚Beschäftigungsfähigkeit‘ (*employability*), das geschmeidige Anpassen an die gesellschaftlichen Anforderungen befördert. Zugleich kann Yoga jedoch auch zu einer kritischen Instanz der Distanzierung von diesen Anforderungen werden, die Leidenserfahrungen Raum gibt und das reine Funktionieren unterbricht.

Pädagogische Beziehungen sind stets von Machtverhältnissen durchzogen, da mit der Person der Pädagog\_in<sup>4</sup> immer – selbst wenn es nicht gewollt ist – eine Autorität verbunden ist, die ihr eine gesonderte Rolle gegenüber den Lernenden verleiht. Auch das Unterrichten von Yoga kann sich dem nicht entziehen: Yogalehrer\_innen müssen sich ihrer Stellung bewusst sein und sich immer wieder vergegenwärtigen, dass ihr Sprechen, ihr Verhalten und die Atmosphäre, die sie schaffen, Auswirkungen auf die Teilnehmenden hat, wodurch sie automatisch in einer Machtposition sind. Dies eröffnet jedoch auch die Möglichkeit, bereichernde Momente für die Teilnehmenden zu schaffen und hilfreiche Denkanstöße zu geben.

Darüber hinaus soll die pädagogische Disziplin – sei es für angehende Lehrkräfte an Schulen oder Universitäten, Erzieher\_innen, Sozialarbeiter\_innen oder auch zukünftige

---

<sup>4</sup> Im Folgenden wird bewusst die Schreibweise der sogenannten „Gender Gap“ verwendet, die neben der binären Logik eines weiblichen und eines männlichen Geschlechts auch Raum für diejenigen Personen geben möchte, die sich in dieser dichotomen Ordnung nicht repräsentiert fühlen.

Yogalehrer\_innen – eine angemessene Form der Vorbereitung auf pädagogische Tätigkeiten bieten. Deswegen kommt sie nicht umhin, verallgemeinernde Handlungsanleitungen zu vermitteln, die dem Bedürfnis nach Professionalität und Sicherheit entsprechen. Zugleich muss Pädagogik aber nichts mehr vermeiden, als genau dies zu tun: Eine Disziplin, deren Handeln sich aus der Beziehung zwischen Menschen bestimmt, kann keine pauschalen Handlungsanleitungen geben und Kategorien wie ‚richtiges und falsches Handeln‘ sind fraglich. Der Widerspruch, professionelle Formen des pädagogischen Umgangs begründen und in jedem Moment des Handelns notwendig wieder in Frage stellen zu müssen, ist konstitutiv für jede Form pädagogischer Praxis. Meiner Ansicht nach besteht die eigentliche pädagogische Professionalität deswegen nicht in dem Versuch, eine Situation mittels vorgegebenem Handlungswissen beherrschen zu wollen, sondern vielmehr darin, die Unmöglichkeit der Beherrschung und das Besondere jedes pädagogischen Arrangements anzuerkennen. Ohne beliebige Willkürlichkeit und reine Spontaneität damit legitimieren zu wollen, sollte pädagogisches Handeln stets bereit sein, sich in der vermeintlichen Sicherheit irritieren zu lassen, und somit Räume schaffen, in denen situativ auf Rahmenbedingungen, Bedürfnisse und Beziehungen eingegangen werden kann. Die Sensibilität für die *Eigenartigkeit* des Yogaunterrichtens bedeutet deswegen einerseits die wissenschafts- und erfahrungsbasierte Vorbereitung auf das Unterrichten sowie auf jede einzelne Unterrichtseinheit. Hierbei sollte die Kreativität des Stundengestaltens „in Übereinstimmung mit den Grundprinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen zum Ausdruck kommen, die für eine wohltuende Wirkung und Nachhaltigkeit des körperlichen Yoga sorgen“ (Stephens 2012, S. 24). Andererseits braucht es jedoch auch das Bewusstsein über die je spezifische *Eigenart* jeder Yogastunde und der Teilnehmenden mit ihren aktuellen Bedürfnissen, die vielleicht gerade die spontane Veränderung des geplanten Unterrichtskonzeptes erfordert: „Alter, Erbanlagen, Lebensführung, körperliche und geistige Verfassung, Rahmenbedingungen, persönliche Zielsetzung und spirituelle Philosophie beeinflussen die jeweilige Yogapraxis. Außerdem sind einige dieser Variablen nicht jeden Tag gleich und können uns nahelegen oder gar von uns verlangen, dass wir etwas anders – oder gar etwas anderes – machen. Bei einer ganzheitlichen Betrachtung des Yoga muss man alle diese Elemente sowohl theoretisch als auch praktisch in Erwägung ziehen, die in der richtigen Mischung eine gesunde, erbauliche und nachhaltige Yogapraxis ergeben, welche die Schüler sowohl auf ihrem Yogaweg als auch in ihrem Leben immer mehr ins Gleichgewicht bringen.“



(ebd., S. 17) Insbesondere körperliche oder emotionale Empfindungen der Schüler\_innen bedürfen meiner Meinung nach eines besonders sensiblen Umgangs von Seiten der lehrenden Person, der sich nicht aus pauschalen Handlungsanleitungen begründen lässt. Ein Gefühl dafür, ob und wie körperliche Beschwerden, emotionale Befindlichkeiten oder psychische Probleme thematisiert werden sollten, in welcher Form innerhalb des Yogaunterrichts ein Raum geschaffen werden könnte, der ein Sprechen über Einschränkungen, Ängste und Zweifel zulässt, und wo die Grenzen liegen zwischen Offenheit und Vertrauen auf der einen Seite und einer psychologischen Behandlung auf der anderen Seite, die im Yogaunterricht nicht geleistet werden kann und darf, muss sich aus den jeweiligen Situationen, den gewonnenen Erfahrungen und einer fundierten Grundhaltung bezüglich der eigenen Lehrrolle entwickeln. Ein Bewusstsein für all die widersprüchlichen und herausfordernden Spannungsverhältnisse des pädagogischen Handelns auch beim Yogaunterrichten darf nicht dazu führen, aus Angst, es nur ‚falsch‘ machen zu können, in ohnmächtiger Resignation zu verharren. Vielmehr sollte es zu einer selbstkritischen Haltung ermutigen, die pädagogische Arrangements stets von Neuem in ihrer *Eigenartigkeit* in den Blick nimmt.

#### IV

#### *Zur gesellschaftlichen Praxis des Yogaunterrichtens*

*„Keinen verderben lassen  
auch nicht sich selbst  
jeden mit Glück zu erfüllen  
auch sich, das  
ist gut.“  
(Bertolt Brecht)*

Um ein Selbstverständnis von der eigenen Lehrrolle zu entwickeln, braucht es meines Erachtens nicht nur eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstsein, sondern auch ein Bewusstsein für die soziale Verantwortung dieser Rolle. Auch wenn die positive Erfahrung von Asanapraxis, Meditation und Achtsamkeit immer wieder das Gefühl vermittelt, mit Yoga in eine Art sorgenfreie *Gegenwelt* abzutauchen, ist es meinem Verständnis nach die größte Stärke einer regelmäßigen Yogapraxis, aus der Verbindung mit sich selbst, ein Bewusstsein für die eigene Stellung in der Welt zu entwickeln. Durch die Distanzierung von alltäglichen Anforderungen und subjektiven Leidenserfahrungen kann die Kraft und der Mut erwachsen, die individuellen Empfindungen und Erlebnisse auf strukturelle Gegebenheiten zurückzuführen. Demnach wären das Zurückziehen in sich selbst und die Bewusstheit für das eigene Sein in dieser Welt nicht der *Zweck* des Yogapraktizierens, sondern vielmehr der *Weg*, um über die Verwurzelung im eigenen Sein zu einer gesellschaftlichen Praxis zu finden, die aus der Individualisierung herausführt und solidarische Ziele verfolgt. Die Fürsorge für jene Menschen, die einem am nächsten stehen, ein politisch-soziales Bewusstsein für die gemeinschaftlichen Verhältnisse und der Mut, vermeintlich Selbstverständliches unserer Gesellschaft zu irritieren und somit herauszustellen, dass das scheinbar Alternativlose durchaus *anders* denkbar ist, sind Absichten, auf die eine soziale Praxis des Yoga und des Yogaunterrichtens ausgerichtet sein sollten. Im Yogaunterricht könnte dadurch idealerweise ein Raum entstehen, in dem Zuversicht und Vertrauen in das eigene Selbst gestärkt werden, um so Menschen zu ermutigen, gesellschaftliche Anforderungen zurückzuweisen und sich stets von Neuem zu fragen, was unser Sein in der Welt glücklicher, gerechter und friedlicher macht: Yoga „ist ein unendlicher *Prozess der Selbsterkenntnis und Selbsttransformation*, in dem die Lehrer als Führer und Mittler dienen und allen Schülerinnen und Schülern hilfreichen Zuspruch auf

ihrem individuellen Weg geben, während sich dieser Atemzug für Atemzug entfaltet“ (Stephens 2012, S. 18, Hervorh. i. Orig.). Der Schlüssel dafür könnte gerade das Zurückweisen von fremden Regeln der Lebensführung und auch des Yogapraktizierens sein, um darüber einen Weg zu eigenen Regeln, zum *eigenen Yoga* und zu einer eigenen Antwort auf die Frage zu finden, was Selbstsein und ‚In-dieser-Welt-Sein‘ in unterschiedlichen Momenten jeweils bedeutet: „Es ist ein Aspekt der erhabenen Schönheit des Yoga, dass er lebt und sich jedes Mal weiterentwickelt, wenn jemand eine Matte betritt, eine Technik erklärt oder Schüler durch den Unterricht führt.“ (ebd., S. 23)

## Literatur

Feuerstein, Georg (1998): *The Yoga tradition*. Prescott: Hohm. Dt. Übers. v. Padam, Peter (2008): *Die Yoga Tradition. Geschichte, Literatur, Philosophie & Praxis*. Wiggensbach: Yoga Verlag. Zit. n. d. 4. Aufl., 2013.

Huchzermeyer, Wilfried (2006): *Das Yoga-Wörterbuch. Sanskrit-Begriffe – Übungsstile – Biographien*. Karlsruhe: Huchzermeyer. Zit. n. d. 5. Aufl., 2013.

Iyengar, B.K.S. (1966): *Light on Yoga*. London: George Allen & Unwin. Dt. Übers. v. Mangoldt, Ursula (2010): *Licht auf Yoga. Yoga-Dīpikā. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga*. München: Barth. Zit. n. d. 4. Aufl., 2014.

Patañjali (2006): *Das Yogasūtra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterungen von R. Sriram*. Bielefeld: Theseus.

Stephens, Mark (2012): *Yoga sequencing*. Berkeley: North Atlantic Books. Dt. Übers. v. Panster, Andrea (2014): *Yoga-Workouts gestalten*. München: Riva. Zit. n. d. 2. Aufl., 2014.