



## MEINUNG

# Was es bedeutet, Yogalehrer zu sein

Als ich vor einigen Jahren mit meiner Ausbildung zum Yogalehrer begann, war mir nicht bewusst, welch großen Veränderungsprozess ich damit in meinem Leben einleiten würde. Ich wollte einfach nur meine Leidenschaft für Yoga vertiefen, die Praxis intensivieren und einige der in meinem vorherigen Berufsleben erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in eine sinnerfüllende, neue Tätigkeit übertragen.

Text: Gerrit Kirstein

Dass das ganzheitliche Denk- und Übungssystem Yoga ein Weg zu wahrer Lebenskunst ist und von einem angehenden Lehrer ganz viel Demut, Respekt, Disziplin, Hingabe, Verantwortung, Liebe und Selbstmotivation verlangt, war dann eine überraschende Erkenntnis und für mich wahrscheinlich die wertvollste Erfahrung in meiner Ausbildung.

Die Bedeutung dieser Aufgabe wurde mir so richtig bewusst, als ich an einem schönen Wintersonntag im Januar in einer feierlichen Zeremonie zum Yogalehrer geweiht wurde. Eigentlich hatte ich nur erwartet, dass man uns mit netten Worten unsere Zertifikate übergibt und dass wir dann in unserer Ausbildungsgruppe dieses Ereignis feiern würden. Doch die im

großen Ashram stattfindende Weihe-Zeremonie hat mich in ihrer festlichen Tradition und Würde beeindruckt und tief bewegt. Im Laufe der verschiedenen erhabenen Rituale, Mantras und Botschaften, die unsere Ausbilder hingebungsvoll zelebrierten, wurde mir auf einmal klar, dass auch ich jetzt auserkoren war, mein weiteres Leben in einen spirituellen Dienst



Beispiel in der Schule in den typischen Unterrichtsfächern erfolgt. Hauptaufgabe eines Yogalehrenden ist es, Voraussetzungen zu schaffen, damit die SchülerInnen in sich die Erfahrung von Einheit, Harmonie und Vollkommenheit machen können. Der Yoga-Weg soll sie dahin führen, dass sie sich so annehmen, wie sie sind, und die Vorstellung davon, wie sie gern wären oder sein sollten, loslassen.

Natürlich wird durch den Unterricht auch eine Dienstleistung erbracht. Diese unterscheidet sich jedoch von anderen Dienstleistungen vor allem dadurch, dass es eine Tätigkeit des Herzens ist und nicht nur des Verstandes. Das hört sich für manche vielleicht abgehoben und übertrieben selbstlos an, aber es soll daran erinnern, dass Yogalehrende primär die Aufgabe haben, sich in den Dienst der SchülerInnen zu stellen und ihr eigenes Ego zurückzunehmen. Dies verlangt von ihnen eine hohe persönliche Reife und Qualifikation. Denn Yogalehrende sind diejenigen, die geben, und zwar erwartungs- und absichtslos. Nur so wird es ihnen im Unterricht gelingen, dass sich die SchülerInnen angenommen fühlen und bereit sind, sich für eine tiefere Selbsterfahrung zu öffnen.

zu stellen. Und dass ich von nun an zu einer jahrtausendalten Kette von Menschen gehören würde, die dazu berufen sind, das breite Wissen und die Energie, die uns durch die Schriften von Patañjali, die Bhagavad-Gita, Hatha-Yoga-Pradipika und viele andere zur Verfügung stehen, an die folgenden Generationen von Schülern weiterzugeben. Und damit Menschen, die auf der Suche nach Wahrheit, Harmonie, Verständnis und Zuversicht sind, eine Orientierung zu geben und ihnen zu dienen. Die Inder haben diesem, seit den Ursprüngen des Yoga ungebrochenen Entwicklungsprozess der Lehrer-Schüler-Linie, den schönen Namen guru paramparā gegeben.

### **Yoga lehren, eine Herzensangelegenheit**

Yogalehrende/r zu sein und Yoga zu unterrichten, das sei hier noch einmal betont, ist kein Beruf im üblichen Sinne. Hier wird nicht nur Wissen vermittelt, wie es zum

Was ist es nun, was gute Yogalehrenden auszeichnet und woran man sie erkennt? Nach meiner Auffassung müssen im Alphabet geeigneter Yogalehrender vor allem die Wesensmerkmale Authentizität, Bewusstsein, Charakter, Demut und Empathie vorhanden sein. Sie bilden das Fundament ihrer Persönlichkeit und geben ihnen damit die Chance, an ihren Aufgaben zu wachsen.

### **Authentizität**

bedeutet in diesem Zusammenhang, dass er selbst keine Rollenerwartungen an seine Lehraufgabe stellt und auch keinen Rollenerwartungen nachgeht, die möglicherweise von den SchülerInnen an ihn herangetragen werden. Authentisch sein heißt »echt« sein. Sich im Einklang mit dem eigenen, wahren Wesen zu befinden und sich auf natürliche Art und Weise in all seinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen

auszudrücken. So kann der Yogalehrende ein Bild von sich vermitteln, das seinen SchülerInnen eine Orientierung gibt und von diesen als ehrlich, stimmig und glaubhaft wahrgenommen wird.

Wenn Yogalehrende wirklich authentisch sind, wird es ihnen auch leichtfallen, in ihrer genuinen Kraft zu bleiben und positive Energien fließen zu lassen. Sobald sie ein vermeintliches Seins-Ideal anstreben und versuchen, sich zu inszenieren, oder wenn sie sich selbst als großartig, auserwählt und besonders empfinden, laufen sie Gefahr, an Glaubwürdigkeit und Akzeptanz zu verlieren und ihre spirituelle Kraft schnell zu verbrauchen.

### **Bewusstsein**

hat verschiedene Aspekte, die für die Lehrtätigkeit essentiell sind. Das eine ist das Wissen und das Beherrschen der fachlichen Kenntnisse als Voraussetzung für einen guten Unterricht. Das andere ist das Wissen um die hohe Verantwortung gegenüber den SchülerInnen, die vor ihm sitzen oder auf der Matte liegen und sich vertrauensvoll in seine Hände begeben haben. Der dritte Aspekt ist ebenso wichtig. Hier geht es nämlich darum, dass er aus dem bewussten Sein heraus handelt und lehrt, also selbst mit seinem einzigartigen Wesen gut verbunden sein muss. Dort hinzukommen und damit in die Tiefen der eigenen Seele hinabzusteigen, ist sicher eine der wichtigsten Herausforderungen für alle, die sich zum Yogalehrenden berufen fühlen.

### **Charakterliche Eigenschaften**

die aus meiner Sicht unerlässlich sind, betreffen die innere Einstellung zu den SchülerInnen. Von Sharon Gannon, der bekannten Jivamukti-Lehrerin, kommt die Aufforderung, dass Yogalehrende ihre Schüler als »heilige Wesen« betrachten soll. Dies setzt eine grundsätzliche Wertschätzung voraus, die sich auch darin ausdrückt, dass Yogalehrende sich nicht über ihre SchülerInnen stellen, sondern sich stets daran erinnern, dass sie selbst immer Übende bleiben und an ihrer Weiterentwicklung arbeiten sollten.

Darüber hinaus ist es natürlich wichtig, dass sie zuverlässig sind, das heißt, im engeren Sinn des Wortes, dass man sich auf sie verlassen und ihnen vertrauen kann. Weitere Persönlichkeitsmerkmale, über die gute Yogalehrende verfügen sollten, sind Geduld, Freude, Humor, Optimismus und die Fähigkeit zur Selbstmotivation. Dies ist für Tage, wo sie selbst »nicht gut drauf« sind, eine notwendige Tugend.

Es ist auch ihre Aufgabe, im Yoga-Raum eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich die SchülerInnen wohl, sicher und geborgen fühlen. Denn nur so können sie richtig entspannen und alles loslassen, was sie während des Tages beschäftigt und beschwert hat. Ganz bedeutend ist ferner, dass er keine »Lieblinge« hat, sondern alle SchülerInnen mit gleicher Aufmerksamkeit behandelt.

Dazu wird empfohlen, über den Unterrichtskontakt hinaus grundsätzlich keine privaten Kontakte zu SchülerInnen zu pflegen. Denn sonst besteht die Gefahr, dass er in persönliche Verstrickungen geraten könnte, die irgendwann seine Neutralität und Unabhängigkeit einschränken.

### Demut

ist eine innere Haltung, die auf ehrliche Selbsterkenntnis gründet und Ehrfurcht vor der Schöpfung und den gestellten Aufgaben ausdrückt. Dazu gehört, dass sich der Yogalehrende seiner eigenen Wahrheit stellt und auch die Schattenseiten seiner Person annimmt und in sein Denken und Handeln integriert. Nach C. G. Jung führt dieser Mut zur eigenen Wahrheit zu innerer Gelassenheit. Denn wenn man keine Angst vor seinen Defiziten haben muss und vor sich selbst zu seiner Begrenztheit stehen kann, dann braucht man keine Energien aufzuwenden, um sich hinter einer Fassade zu verstecken. Man kann sich so zeigen, wie man wirklich ist.

### Empathie

ist die Fähigkeit und die Bereitschaft, sich in die Befindlichkeit der SchülerInnen einzufühlen. Das heißt, ein Gespür dafür zu entwickeln, was sie aktuell brauchen.

Daraus folgt, dass Yogalehrende keinen Standardunterricht »von der Stange« anbieten, sondern ihren Unterricht an den Bedürfnissen der SchülerInnen ausrichten. Auch wenn sie das Ziel verfolgt, eine perfekte Stunde zu geben, so sollten sie doch die Fähigkeit und Bereitschaft haben, spontan zu reagieren und auch mal zu improvisieren. SchülerInnen haben meist gar nicht die Erwartung, perfekte Yogalehrende vor sich stehen oder sitzen zu haben. Für sie ist es wichtiger, von einer freundlichen, kompetenten, sympathischen Persönlichkeit angeleitet zu werden, an deren Stunden man mit Freude und Hingabe teilnimmt.

Ich bereite mich auf meine Kursstunden stets sorgfältig vor und gehe in jede Yoga-Stunde mit einem klaren Konzept hinein. Und doch nimmt der Unterrichtsverlauf oft eine andere Entwicklung als geplant, weil ich spüre, dass den SchülerInnen heute etwas Anderes guttun würde. An manchen Tagen kann ich bereits aus dem Gleichklang des Mantras OM zu Beginn der Unterrichtseinheit hören, in welcher Verfassung die Gruppe ist. Ein hohes empathisches Empfinden ist sicher vorteilhaft für einen gelingenden Unterricht. Dennoch ist es auch wichtig, dass Yogalehrende in der Lage sind, Distanz zu wahren, sich abgrenzen und »bei sich« bleiben können. Diese Achtsamkeit und Fürsorge für sich selbst hilft ihnen dabei, ihre Energiequellen immer wieder zu erneuern und sich mit Vorfreude auf die nächste Übungseinheit vorzubereiten.

### Empfehlungen für die Praxis

Zum Schluss ein Appell aus eigener Erfahrung für alle und insbesondere diejenigen, die gerade ihre Ausbildung abgeschlossen haben und mit ihrer Yoga-lehr-Tätigkeit beginnen. »Achtet auf Eure eigene Yoga-Praxis!« Wenn man unterrichtet, läuft man schnell Gefahr, die eigene Übungspraxis zu vernachlässigen, weil man glaubt, durch die Unterrichtsstunden schon genug getan zu haben. Wer sich auf seinen Lorbeeren ausruht und darauf verzichtet, selbst zu üben, wird nach und nach die Leidenschaft für Yoga

verlieren und sich nicht mehr persönlich weiterentwickeln. Yoga ist und bleibt für Yogalehrende ein ständiger Erfahrungs- und Entwicklungsprozess. Und wenn dieser erfolgreich verlaufen soll, müssen Yogalehrende das, was sie lehren, auch selbst vorleben. »Teach what you practise. Practise what you teach.« Das sollte das Credo seiner Denk- und Handlungsweise sein. Es bedeutet jedoch nicht, dass sie selbst alle āsana in voller Perfektion beherrschen und besonders beweglich und athletisch sind. Entscheidend ist, dass sie wissen, wie man bewusst in die richtige Haltung kommt und dass sie in der Lage sind, ihre SchülerInnen entsprechend anzuleiten und Hilfestellung zu geben.

Für seine persönliche Entwicklung ist es darüber hinaus notwendig, sich weiterzubilden, Kurse zu besuchen, Erfahrungen bei anderen Yogalehrenden zu sammeln. Auch das Internet kann hier wertvolle Beiträge leisten, denn es bietet eine Fülle von Anregungen für eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung.

Yoga ist ein unendlich vielseitiges Entdeckungsgebiet, in dem sich immer wieder neue Türen öffnen, durch die man gehen kann. Wer diesen Weg konsequent beschreitet, dem wird es gelingen, die Qualität des Unterrichts sukzessive zu verbessern und selbst an Kompetenz, Reife, Akzeptanz und damit an Persönlichkeit zu gewinnen.



### GERRIT KIRSTEIN

blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig. [www.ageinbalance.com](http://www.ageinbalance.com)