

Interview mit Menaka Desikachar von Stefan Lemle
Für die Zeitschrift „emotion“ März 2006

In Deutschland halten die meisten Leute Yoga für eine Sammlung skurril-akrobatischer Körperverrenkungen.

Sie werden lachen, in Indien auch. Als ich mich vor fast 40 Jahren verlobt hatte und meinen Freundinnen erzählte, dass mein Mann Yogalehrer sei, reagierten die mit „oh, ein Tänzer!“ oder „der kann sich bestimmt toll bewegen“. Sie sehen, selbst in der Heimat des Yoga wissen die wenigsten, um was es beim Yoga wirklich geht. Erst jetzt ändert sich das nach und nach, die Leute sind besser informiert.

Um was geht es denn beim Yoga wirklich?

Yoga will weit über das Körperliche hinaus, es findet jenseits des Körpers statt. Die eigentliche Definition des Begriffs lautet „Aufmerksamkeit“. Im Yoga geht es um Philosophie, Meditation und vor allem um Heilung. In der Therapie verfolgt Yoga ein holistisches Prinzip, will also stets den Mensch als Ganzes sehen und verstehen.

Ihr Schwerpunkt ist Yoga für Frauen. Gibt es denn einen Unterschied zum Yoga für Männer?

Natürlich ist Yoga zunächst für alle gleich geeignet. Aber Frauen verändern sich im Laufe ihres Lebens körperlich stärker als Männer, vor allem durch Schwangerschaft und Geburt. Darauf sollte man Rücksicht nehmen.

Wie beeinflusst Yoga den Geist?

Unser Geist kennt viele Zustände, mal ist er dumpf, mal verängstigt, mal verwirrt. Er muss sämtliche Reize von außen verarbeiten, unsere Vorstellungskraft und das Erinnerungsvermögen koordinieren. Das kann negative Auswirkungen auf die Psyche haben und Gefühle wie Ignoranz, Impulsivität, Hass und Angst auslösen. Yoga bringt einen vom Zustand der Verwirrung in den Zustand der Klarheit, vom Aufgewühltsein zur Ruhe, von der Furcht zum Vertrauen.

Klingt nach einem langwierigen Prozess.

Erwarten Sie keine Wunder. Der Geist ist wie ein verspielter Affe. Er büchst ständig aus. Sie müssen ihn immer wieder an der Leine

zurückholen. Schon kleine Schritte sind Erfolge.

Und dafür ist Meditation die vielversprechendste Technik?

Meditation ist keine Technik. Meditation ist ein nur sehr schwer zu erlangender Zustand der Aufmerksamkeit. Dafür müssen Sie Ihren Geist bereits gezähmt haben.

Wie bringen Sie das Ihren Schülern bei?

Sie müssen lernen, den Geist nur auf einen Gegenstand zu fokussieren. Das klingt einfacher als es ist und erfordert besonders am Anfang die ausführliche Anleitung eines Lehrers. Außerdem ist entscheidend, aus welchem Grund Sie worüber meditieren möchten. Der Lehrer wird Ihnen dann das für Sie in diesem Moment passende Meditationsobjekt geben, beispielweise eine Kerze, die Sonne oder den Mond. Zuvor sollten Sie bestimmte Asanas und Atemübungen machen, damit Sie den Geist beruhigen.

Im Westen gibt es den populären Irrglauben, dass Meditation der Zustand des Nicht-Denken sei.

Das ist schon im Ansatz falsch, weil es Passivität voraussetzt, also etwas nicht zu tun. Meditation ist aber ein aktiver Prozess. Sie verbinden sich mit dem Objekt, sie interagieren mit ihm und schließlich können Sie vielleicht die Qualitäten des Objekts auf sich übertragen. Meditation ist aktives Denken ausschließlich über ein einziges selbst gewähltes Objekt.

Welche Rolle spielen denn die Asanas, die Körperhaltungen, nun wirklich im Yoga?

Asanas sollen dem Körper die Schwere nehmen, damit Sie während der Meditation nicht von Ihrem Körper abgelenkt werden, zum Beispiel durch Schmerzen. Nicht mehr, nicht weniger.

Gewissermaßen eine Beruhigung des Körpers...

Genau. Und Chanting, das Rezitieren traditioneller Gesänge, ist die Beruhigung des Geistes. Chanting bringt den Geist zum Schweigen, weil Sie sich voll und ganz auf die Rezitation konzentrieren müssen. Also kann der Geist nicht abschweifen.

Viele vedische Chants richten sich an Hindu-Götter wie Shiva oder Vishnu. Wie verhalte ich mich da als gläubiger Christ oder Moslem?

Chanting hat zunächst erst mal nichts Religiöses an sich. Die meisten vedischen Rezitationen sind eher eine Art universeller Verhaltenskodex und in religiöser Hinsicht also unverfänglich. Wenn Sie offen dafür sind und gerne singen, tun Sie es einfach. Gesänge aus dem christlichen oder moslemisch Background funktionieren aber wahrscheinlich genauso gut.

Hat Chanting auch einen Heileffekt?

Einen enormen sogar. Die Vibrationen, die der Gesang im Körper auslöst sind sehr heilsam. In unserem Center in Chennai haben wir herausgefunden, dass Chanting gut gegen Depressionen und generell bei Schmerz hilft. Derzeit untersuchen wir in kontrollierten Studien den Einsatz bei Epilepsie. Die ersten Ergebnisse sind vielversprechend. Die Zahl der Anfälle hat sich bei allen Patienten drastisch reduziert, einige sind seither sogar völlig frei von Attacken.

Die vierte Säule des Yoga sind die Atemübungen.

Wir nennen sie Pranayama. Auch sie sind primär dazu da, den aufgewühlten Geist zu beruhigen und Ängste zu nehmen. Wenn der Geist außer Kontrolle gerät, gerät auch der Atem außer Kontrolle. Sie erinnern sich an das Bild vom Geist als Affen, das ich zuvor erwähnte? Der Atem ist die Leine, mit dem Sie den Affen zurückholen können. Als Nebeneffekt werden die Atmewege sauber und gesund gehalten.

Welche Rolle kann Yoga speziell für Frauen spielen?

Yoga gibt Gesundheit, Schönheit und Kraft. Eine regelmäßige Yogapraxis verhilft Frauen zur nötigen Klarheit im Geist, um die täglichen Probleme zu bewältigen.

Die könnten Männer auch ganz gut gebrauchen...

Aber Frauen haben meist mehr Aufgaben und mehr Verantwortung als Männer. Sie arbeiten im Job, sie erledigen den Haushalt, kümmern sich um die Kinder.

Fast überall auf der Welt das gleiche Bild: Die Mehrheit der Yogaschüler ist weiblich, die der Yogalehrer männlich. Und die großen Gurus sind oder waren alles Männer: Krishnamacharya, TKV Desikachar, Pattabhi Jois, BKS Iyengar. Woran liegt das?

Das ist historisch begründet. Früher war Yoga in Indien fast ausschließlich Männern

vorbehalten. Frauen waren gefangen in den Aufgaben der Großfamilie. Kochen, putzen, Kinder kriegen. Kaum eine Frau hatte die Möglichkeit raus zu gehen, geschweigen denn etwas zu lernen. Aber wer heute ein gute Yogalehrerin sucht, wird sicherlich auch eine finden. Bei uns im Krishnamacharya Yoga Mandiram sind von 50 Lehrern nur drei oder vier Männer.

Ihr Lehrer war TKV Desikachar, der auch ihr Ehemann ist. Klingt etwas heikel.

War auch nicht ganz einfach. Schließlich hatte jeder von zwei Rollen zu spielen. Hier Lehrer und Ehemann, da Schülerin und Ehefrau. Aber wir haben bald einen Weg gefunden. Im Yogacenter gab TKV ausschließlich den Lehrer, der mich durchaus sehr streng korrigieren konnte und mich nie bevorzugte. Und Zuhause war er ausschließlich der Ehemann. Wenn ich daheim etwas über Yoga von ihm wissen wollte, hat er nur geantwortet: Ich bin dein Mann, frag deinen Lehrer morgen im Unterricht. Sogar heute noch, wenn wir spazieren gehen und ich ihn etwas über Yoga frage, will er mir meistens nicht antworten und verweist mich auf seine Vorlesungen.

Können Frauen Yoga leichter lernen als Männer?

Frauen sind viel disziplinierter. Wahrscheinlich weil sie sich mehr um ihre Figur und ihr Gewicht sorgen und immer ihre Gesundheit und Schönheit im Blick haben. Frauen sind meist spiritueller veranlagt und daher grundsätzlich empfänglicher für Yoga. Männern steht gerne mal ihr Ego im Weg. Sie denken oft, sie können schon alles und sind dann nicht mehr diszipliniert.

Männer sind auch weniger beweglich und steifer, oder?

Absolut. Vielen Männern täte es gut, regelmäßig Yoga zu üben. Nicht nur aus Gründen der Beweglichkeit. Besonders wenn sie sehr intellektuell fokussiert sind und ihr Geist ungeordnet ist, könnte Yoga helfen. Leider gehen Männer, wenn sie Probleme haben, lieber in die Bar, als zum Meditieren. Yoga würde ihr Ego besänftigen und den Geist beruhigen. Davon profitieren dann auch wir Frauen und die Familie.

Etwas weiter gedacht: Könnte Yoga eine ganze Gesellschaft verändern? Ich stelle mir gerade

Staatschefs beim Gipfeltreffen vor, wie sie gemeinsam Yoga üben..

Eine nette Vorstellung. Wenn der Geist klar ist, sind auch die Handlungen klar und man macht keine Fehler. Insofern wäre ein Yoga-Gipfeltreffen durchaus wünschenswert.

Zurück zum Yoga für Frauen. Können Sie uns ein paar Übungen für den Alltag verraten?

Das ist ganz schwierig, wenn man die jeweilige Person nicht genau kennt. Ihre momentane körperliche und geistige Verfassung. Alles muss darauf abgestimmt sein. Bitte haben Sie Verständnis, dass ich keine pauschalen Tipps geben kann. Ich kann nur soviel sagen: Wer täglich Yoga übt, wird stets sehr frisch und gesund sein. 15 Minuten jeden Tag können schon ausreichen.

Lieber eine Viertelstunde täglich als einmal zwei Stunden pro Woche?

Jeder Tag ist doch anders! Wie können Sie am Sonntag schon wissen, wie es Ihnen am nächsten Donnerstag gehen wird? Geist und Körper sind ständig Schwankungen unterlegen. Wenn Sie Ihr tägliches Wohlbefinden beeinflussen wollen, müssen Sie auch täglich üben. Es gibt Tage, da werden Sie mehr Asanas brauchen, dann wieder Tage, wo Sie mehr Atem- und Meditationsübungen machen sollten.

Wie finde ich heraus, was ich wann brauche?

Dazu brauchen Sie einen guten Lehrer, zumindest in den ersten Jahren. Wenn Sie sehr erfahren sind und Ihren Körper und Ihren Geist schon gut kennen, dann werden Sie allmählich selbst wissen, was richtig und falsch für Sie zum jeweiligen Zeitpunkt ist. Im Yoga geht es darum, sich selbst wertschätzen zu lernen. Ihren eigenen Geist, ihren eigenen Körper. Der Lehrer kann Ihnen den Spiegel zeigen, reinschauen müssen Sie selbst.

Manche Frauen würden gerne Yoga ausprobieren. Aber sie haben Angst, dass sie zu steif sind für die Körperhaltungen. Oder dass die Übung zu anstrengend oder sogar zu schmerzhaft sein könnte.

Dieses Problem ist ganz einfach und zugleich sehr schwer zu lösen: Sie müssen den passenden Lehrer finden. Einen, der auf sie persönlich eingeht, Ängste nimmt, die Schwachstellen erkennt und angemessene Lösungsvorschläge macht. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren und Yoga

tut jedem Menschen gut. Vorausgesetzt es ist individuell angepasst.

Gruppenunterricht kann da zum Problem werden.

In der Tat. Natürlich kann man Basiswissen über Asanas und Atemtechniken auch in der Gruppe lernen. Aber wenn Sie nicht ganz gesund und körperlich fit sind, kann Gruppenunterricht manchmal mehr Probleme bringen als lösen.

Selbst Meditation kann falsch angeleitet werden und Schäden verursachen. Wenn Sie wissen, dass Sie ein Gesundheitsproblem haben, wie Rücken- oder Kopfschmerzen oder gar etwas depressiv verstimmt sind, sollten sie unbedingt einen individuellen Lehrer suchen.

Wie wichtig ist das Verhältnis zum Lehrer?

Der Schüler muss Vertrauen haben, dass der Lehrer ihm helfen kann. Er sollte also nicht alles sofort in Frage stellen und kritisch beäugen. Und der Lehrer muss das Vertrauen haben, dass der Schüler auch tut, was man ihm sagt. Ohne dieses beiderseitige Vertrauen geht nichts.

Für Frauen - Lehrer oder Lehrerin?

Manche wollen lieber eine Lehrerin. Aber es hängt mehr von der jeweiligen Person ab als vom Geschlecht.

Was kann ich vom täglich Yogaüben erwarten?

Dass ich nie mehr zum Arzt muss? Immer glücklich bin?

Yoga bringt Sie in jedem Fall auf die glückliche Seite des Lebens. Sie bekommen Gesundheit, Frieden, Vertrauen, Schönheit. Was sonst könnte man noch wollen?

Sie erwähnten zuvor, dass Frauen stärker von körperlichen Veränderungen in ihrem Leben betroffen seien und Yoga ein probates Mittel sei, damit zurecht zu kommen. Lassen Sie uns etwas konkreter werden. Wann beginnt das? Bereits in der Pubertät, zum Beispiel bei Eßstörungen?

Bei Magersucht und Bullimie kann Yoga sehr hilfreich sein. Eßstörungen haben ja meist eine psychische Ursache. Yoga beruhigt den Geist und die Psyche, also ist man in der Lage, die Dinge klarer zu sehen und vielleicht auch zu verändern.

Das erfordert aber ein großes Mass an Selbstverantwortung.

Aber anders geht es doch nicht! Niemand kann Ihnen so etwas abnehmen. Kein Arzt, kein Psychotherapeut. Sie müssen sich selbst beobachten und ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

Welche Rolle kann Yoga in der Schwangerschaft spielen?

Wenn man schwanger ist, ändert sich alles. Nichts geht mehr wie zuvor. Yoga kann Ihnen bis zu den ersten Wehen helfen, damit besser zurecht zu kommen. Und sogar während der Niederkunft können Sie spezielle Atemtechniken aus dem Yoga anwenden. Und wenn Sie dann noch im Sinne einer Meditation etwas Positives visualisieren können, sollte die Geburt nicht problematisch werden.

Hat Yoga in der Schwangerschaft Auswirkungen auf das Ungeborene?

Davon bin überzeugt. Wenn die Mutter gesund ist, überträgt sich das auch aufs Kind. So wie sich im umgekehrten Fall auch eine Krankheit wie Diabetes von der Mutter aufs Kind überträgt bzw. vererbt. Meine Mutter war Diabetikerin und neun ihrer zehn Kinder haben im Laufe ihres Lebens auch einen Diabetes entwickelt. Ich bin das einzige Kind, das die Krankheit nicht bekommen hat. Und ich bin die einzige, die regelmäßig Yoga praktiziert hat. Vielleicht ist das Zufall, aber ich glaube nicht.

Wieso haben Ihre Geschwister kein Yoga gemacht?

Ach, da hatte jeder seine eigenen Gründe. Aber jetzt, da sie ihre Diagnose haben, versuchen alle mit Yoga die Therapie zu unterstützen. Mit regelmäßigem Üben kann man als Diabetiker seinen Blutzucker deutlich senken und die tägliche Insulin-Dosis reduzieren.

Ist Yoga besser als Prävention oder als Therapie?

Gute Frage! Ich halte Yoga für die optimale Prävention. Aber weil die meisten Menschen erst kommen, wenn sie schon Probleme haben, wird es eben primär therapeutisch bewertet.

Viele Frauen haben mit chronischen Kopfschmerzen oder Migräne zu kämpfen. Was würden Sie empfehlen?

Dazu müßte ich wissen, wo die Kopfschmerzen ihre Ursache haben. Meistens steckt entweder ein Hals-Nacken-Problem dahinter oder etwas mit den Augen. Ich muss die Person sehen, um das herauszufinden. Erst dann kann ich eine

gezielte Therapie vorschlagen, die sich auf die Hals- oder eben die Augenmuskulatur konzentriert. Das betrifft auch andere Krankheiten. Unregelmäßige Menstruation oder rasche Gewichtszunahme, um nur zwei zu nennen, können sehr unterschiedliche Ursachen haben, die unterschiedliche Herangehensweisen erfordern. Wenn eine Frau dicker wird, weil sie depressiv ist, muss ich die Depression behandeln und nicht das überschüssige Gewicht abtrainieren.

Klingt sehr pragmatisch. Trotzdem hat Yoga bisweilen mit dem Vorurteil zu kämpfen, eine schwammig-esoterische oder zumindest irgendwie mystische Methode zu sein.

Jedes Problem hat eine Ursache und eine Lösung. Richtig angewandt, finden Sie mit Yoga beides. Klar, einfach und pragmatisch. Kein Schnickschnack, kein Hokusfokus. Wenn Sie an der Ursache arbeiten, verschwinden die Symptome. Lockern und entspannen Sie den Nacken, dann gehen auch die Kopfschmerzen weg. Ich untersuche die Menschen genau, bevor ich Ihnen Yoga unterrichte.

Wie eine Ärztin?

Ich spreche vielleicht mehr mit den Menschen als es Ärzte für gewöhnlich tun. Ich stelle Fragen, höre aufmerksam zu. Aber ich berühre die Menschen auch, mache Puls-Diagnosen und andere Untersuchungen. Ich bin keine Ärztin, aber ich habe eine medizinische Ausbildung und gute Kenntnisse in Anatomie und Physiologie. Wenn ich mir schließlich ein Bild von der Person gemacht haben, dann kann ich ein individuell abgestimmtes Programm zusammenstellen.

Statt Pillen verschreiben Sie Atemübungen, Körperhaltungen, Meditation und Chanting.

Das ist mein Rezept. Keine zwei Menschen werden von mir gleich behandelt, jeder bekommt eine ganz persönliche Therapie für sein Problem verschrieben. Was für den Arzt der Rezeptblock ist für mich ein Blatt Papier, auf dem ich die entsprechenden Körperhaltungen, Atemübungen usw. skizziere. Und die Patienten sollten geduldig sein. Yoga ist keine Wunderwaffe, die sofortige Heilung verspricht. Im Yoga passiert alles langsam, aber alles hat auch eine Wirkung. Was sich über Jahre angestaut oder entwickelt hat, kann auch Yoga nicht von heute auf morgen rückgängig machen. Den Körper und den Geist zu öffnen dauert eben seine Zeit.

Und kann möglicherweise auch die Persönlichkeit verändern?

Das ist das Ziel. Yoga kann Sie gänzlich verändern.

Wann haben Sie mit Yoga begonnen?

1968 als ich geheiratet habe. Mein Mann wollte nicht, dass ich eine gelangweilte Hausfrau werde. Und weil ich mit 21 körperlich sehr flexibel war, fand ich schnell Gefallen daran, die kompliziertesten Haltungen zu lernen. Ursprünglich wollte ich Medizin studieren, aber meine Familie konnte sich das nicht leisten, weil meine Schwester bereits zur Universität ging. Also war ich sehr neugierig, als all die Patienten zu meinem Mann und zu seinem Vater Krishnamacharya zur Therapie kamen. Oft habe ich durchs Schlüsselloch geguckt und für mich alles nachgemacht. Eines Tages konnte ich beobachten wie Krishnamacharya einen Schlaganfallpatienten von seiner halbseitigen Lähmung heilen konnte. Spätestens da wußte ich, das Yoga mehr als ein Ersatz für mein Medizinstudium sein würde.

Ist Heilen für Sie eine Berufung?

Ich versuche meine Schüler nicht wie Patienten oder Schüler zu behandeln, sondern wie Freunde. Ich möchte ihnen einfach helfen. Als Lehrer sollte man eine sehr fürsorgliche Einstellung und viel Mitgefühl haben.

Deshalb engagieren Sie sich auch in sozialen Angelegenheiten.

Ich unterrichte Behinderte, Unterprivilegierte, Obdachlose und Häftlinge im Gefängnis von Chennai. Speziell die Gefangenen haben große Freude am Yoga entwickelt. Erst neulich erzählte mir der Gefängnis-Chef, dass fast alle auch ohne mich regelmäßig übten und die Gewalt in den Zellen seither erheblich weniger geworden sei. Die Leute machen lieber Yoga, als gegeneinander zu kämpfen. Ist das nicht schön?