

R. Sriram in Yoga Aktuell, Ausgabe August/September 2005

Sriram, wie bist du zum Yoga gekommen?

Ich war als Junge sehr religiös und fühlte mich Zuhause in den südindischen Tempeln. Ich entwickelte großes Interesse an der indischen Philosophie und an dem Hintergrund der Religionen: Ich begann, alte Schriften, wie die von Shankara, einem Philosophen aus dem 12. Jahrhundert zu lesen, war aber immer wieder unzufrieden, weil all das nicht wirklich mein Wissensdurst löste. Auch die Asanapraxis, mit der ich in meiner Schulzeit oder an der Uni in Berührung kam, überzeugte mich nicht. Dann wuchs in mir Interesse an der westlichen Philosophie und ich las einige Bücher von westlichen Philosophen und Denkern. Zu der Zeit sagte mir ein Freund: „Wenn Du dich für Philosophie interessierst und auch noch den menschlichen Geist verstehen willst, musst Du die Yogaphilosophie, die Yogasutras von Patanjali und den Samkhyakarika lernen.“ Damals habe ich immer wieder von dem Yogameister Sri T. Krishnamacharya gehört. Aber ich hatte innerliche Blockaden Yoga gegenüber, weil ich es zu sehr mit dem Asketentum assoziiert habe und war selbst mit lebhaften Aktivitäten wie Theater usw. beschäftigt. Irgendwann habe ich den Willen gefasst – unter anderem auch dank einer Freundin, die ich damals gerade kennen gelernt hatte (Anjali, die ich später heiratete) - und bin zu Sri T.K.V. Desikachar gegangen, um an einer Yogastunde teilzunehmen. Um mich von meinen Erwartungen runterzubringen, sagte er: „Du kannst, wenn du willst, erstmal asanas lernen.“ Das war der Anfang meiner Yogapraxis.

Du bist ja dann über viele, viele Jahre Schüler von Desikachar. Was ist die Essenz, die Sri T.K.V. Desikachar dir mit auf den Weg gegeben hat?

Dass Yoga sehr viel mit Wachsamkeit zu tun. Damit ist gemeint, dass Yoga sehr offensichtlich ist und nicht sehr kompliziert sein muss. Yoga heißt also Wachsamkeit. Diese Aussage von ihm hat mir sehr imponiert. Das zweite Yoga Sutra im ersten Kapitel heißt, „Yoga besteht, wenn die geistigen Aktivitäten alle fokussiert sind.“ Und im vierten Sutra heißt es: „Wenn wir nicht fokussiert sind, dann ist alles was wir sehen, nur das, was der Kopf uns sagt., Das heißt, dein Geist interpretiert ständig, täuscht dir Dinge vor und du bemerkst dies nicht. Bist du hingegen wachsam und alle deine mentalen Aktivitäten fokussiert, wird der Geist ruhig. Dass du wachsam bist und dir nichts vortäuschst, ist der Beweis dafür, dass du dem Zustand des Yoga näher kommst.

Ein zweiter Punkt ist, dass Sri T.K.V. Desikachar mir immer gesagt hat, dass die Yogatechniken an den Mensch angepasst werden müssen und nicht der Mensch an die Yogatechnik.

Der dritte Punkt, den ich von ihm gelernt habe ist, dass Yoga sehr lebensnah ist, und die Yogaphilosophie keine Philosophielektüre ist, bei der ich es mir auf einem Sessel bequem machen kann, sondern eine, die man umsetzen muss. Die Art und Weise, wie Desikachar mir dies vermittelt hat, hat mich überzeugt.

Der zweite Punkt erklärt, warum Du so bekannt für guten Einzelunterricht bist. Kannst Du etwas zu deiner Arbeit im Einzelunterricht sagen?

Man muss ein Verständnis für den Menschen, sowohl für seine Interessen als auch für seine Bedürfnisse entwickeln und ein entsprechendes Übungsprogramm entwerfen. Es gibt zum Beispiel Menschen, die gerne Yoga machen möchten, sich selbst aber nicht motivieren können. In einem solchen Fall muss ich mir eine Übungsabfolge überlegen, die diese Person begeistern könnte. Wenn jemand mit einem bestimmten körperlichen Problem zu mir kommt, da muss ich darauf achten, dass ich Übungen wähle, die dieses Problem nicht noch mehr

fördern. Ob man für einen Menschen mit Rückenschmerzen intensive oder einfache Übungen wählt, hängt von den Ursachen des Schmerzens und Eigenschaften des Schülers ab. Es gibt Menschen, die körperlich belastbar und fit sind, aber nicht genügend üben und deshalb steif werden und Schmerzen bekommen. Andere wiederum üben viel – aber falsch – und bekommen deshalb Schmerzen. Manche haben Rückenschmerzen, weil sie eine schlechte Verdauung haben und andere weil sie ihren Bauch fest halten und den Atem nicht fließen lassen: da ist wichtig jeweils eine andere Übungsfolge zu haben. Ein weiteres Beispiel: Wenn ein Mensch zu mir mit Rückenschmerzen kommt, der 50 Jahre alt ist und sagt, dass er zu sich finden und die Stille erfahren möchte, dann mache ich mit ihm viel mehr als Asanas Schmerz lösende Pranayama-Übungen, die in die Meditationen führen können.

Im Gegensatz zu Dir bieten viele Yogalehrer ungeachtet der Teilnehmer ein bestimmtes Übungsprogramm an, ohne auf die körperlichen Schwächen ihrer Teilnehmer einzugehen. Das hat zur Folge, dass es anscheinend Krankenkassen gibt, die Listen mit Yogaübungen herausgeben, die schädlich sind. So gibt es ja auch über den Kopfstand sehr widersprüchliche Aussagen. Was sagst Du zum Kopfstand?

Der Kopfstand ist einer meiner Lieblingsasanas und viele meiner Schüler üben den Kopfstand. Ich sehe ihn als eine Haltung, die in mehreren Situationen und verschiedenen Arten von Problemen eingesetzt werden kann. Es gibt aber auch viele Schüler von mir, bei denen ich den Kopfstand nicht anwenden würde, zum Beispiel wenn sie Nacken- oder Schulterprobleme haben. Nehmen wir als Beispiel Matsyasana, den Fisch. Diese Übung kann bei bestimmter Art von Atemproblemen angepasst und gezielt angewandt werden. Wir müssen aber davon ausgehen, dass die meisten Menschen mit Atemproblemen einen runden Rücken oder eine empfindliche Halswirbelsäule haben. Da kann es echt problematisch werden mit dieser Haltung. Aber grundsätzliche Bedenken gegen eine so schöne Haltung habe ich nicht.

Ist es dann überhaupt möglich, allgemeine Richtlinien aufzustellen?

Allgemeine Richtlinien als solche sind sehr schwierig. Wenn ich einen Kurs für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen anbiete, kann ich in gewisser Weise für diese Menschen ein Programm erstellen. Hier würde ich überwiegend die Übungen machen, die den Rücken nicht zu sehr belasten, gleichzeitig aber auf den einzelnen Teilnehmer eingehen und den einzelnen mal mehr, mal weniger belasten. Wenn solche Rückenschmerzen nicht vorliegen, sondern ein ganz anderes gesundheitliches Problem, müssten die Richtlinien ganz andere sein. Laut Patanjali (Yogasutra 2.31) die Richtlinien für uns sind die Grundeigenschaften des Übenden, der Ort, wo er lebt, der Zeitpunkt und die Lebenssituation, in der der Übende sich befindet.

Und wie kann ich für mich als Praktizierenden selbst herausfinden, ob mir eine Yogastellung gut tut oder nicht? Ist die Yogapraxis wie Homöopathie, bei der sich zuerst eine Verschlechterung einstellt?

Hierzu gibt es im Yogasutra des Patanjali eine wichtige Stelle: Ob unsere Entscheidungen und Taten richtig waren oder nicht, können wir nur durch die Folgen im Laufe der Zeit feststellen. Das heißt, dass wir auch im Yoga die Möglichkeit der Richtigkeit nur durch die Folgen sehen. Bei einer richtigen Asanapraxis sind die Folgen zum Beispiel, dass du körperlich belastbarer wirst, körperlich widerstandsfähiger wirst. (Yogasutra 2.48) Wenn sich hingegen die Widerstandsfähigkeit verschlechtert, dann ist die eigene Praxis zu schwach, zu stark oder falsch gewesen.

D.h., dass es keine kurzfristigen Merkmale gibt, die mir zeigen, ob mir eine Asana gut tun?

Doch, am Ende einer Yogastunde sollte der Übende sich körperlich wohl und geistig wach fühlen.

Was hälst Du von solchen Yogastunden, in denen bis zu 100 Teilnehmer sind?

Um einen Lehrer zu erleben oder andere Yogaübende kennen zu lernen, ist es vollkommen in Ordnung. Ich kann als Lehrer bei 100 Leuten aber nicht sehen, ob die Schüler die Übungen richtig machen. Für mich ist eine ordentliche Korrektur in einer Einzelstunde wichtiger.

Gibt es auch Menschen, die du nicht unterrichtest?

Bei mir ist eine Grenze, wenn ich sehe, dass ich die Häufigkeit, die ein Schüler von seiner Begleitung her bräuchte, nicht aufbringen kann. Manchmal habe ich die emotionale Kapazität nicht. Dann gibt es Menschen, die eine negative Erfahrung mit Yoga oder dem Körper gemacht haben. In einem solchen Fall sage ich dann zum Beispiel: „Gehe lieber spazieren“ oder „Höre Musik“ oder „Reflektiere über dieses oder jenes Buch.“

Was meinst Du mit negativen Erfahrungen?

Beispiel: Ein Tänzer macht lange Ballett und hat Körperbeschwerden bekommen. Es kann schwer werden, ihn umzuprogrammieren, da er seinen Körper auf eine ganz bestimmte Weise beansprucht hat. Es kann sein, dass ein solcher Mensch sich viel zu sehr überspannt bei Asanas.

Gibt es auch Menschen mit psychischen Problemen, die Du nicht unterrichtest?

Ja, zum Beispiel Menschen, die eine beständige emotionale Unterstützung brauchen wie die eines Therapeuten, eines Freundes, einer Begleiterin. In einem solchen Fall würde ich als Yogalehrer erst einmal schauen, ob ich diese Begleitung gewährleisten möchte und kann – und natürlich auch, ob ich überhaupt die richtige Person bin.

Gibt es bei Krankheiten einen Punkt, an dem Yoga an seine Grenze stößt?

Nein, denn der traditionelle Yoga ist umfassend und beinhaltet Ernährung, den Rückzug der Sinne, das Verhalten, Übungen und vieles mehr. All das spielt im Leben eine wichtige Rolle. Es ist nicht möglich, alleine mit Hilfe der Asanas einen Ausweg aus sämtlichen Krankheiten zu finden. Manche Krankheiten lassen sich heilen mit Asanas, andere können nur gelöst werden mit Hilfe von Ernährung, Bandhas, Prananyama, Meditation, Verhaltensregeln, Verständnis, Reflexion oder andere Dinge, die zum umfassenden System des traditionellen Yoga gehören.

Kommen auch Krebspatienten zu Dir?

Ich habe Krebspatienten. Die Art und Weise, wie ich mit ihnen arbeite, ist eine Mischung aus verschiedenen Dingen: Asanas natürlich, dann als wichtiges Element die Atmung, und dann Tönen und Mantras, wo die Person über die Stimme und über die Anbindung, die die Aussage der Mantras ermöglichen, ihre eigene innere Vertrauensquelle berührt. Hinzu kommt noch das

Gespräch. Mit Gespräch meine ich, dass ich Bilder aus dem Yogasutra oder aus der Bhagavad Gita gebe und dem Menschen damit einen Leitfaden reiche.

Arbeitest Du hier mit bestimmten Mantrén?

Die Auswahl eines Mantras hängt von verschiedenen Dingen ab: vom Klang, von der Tonlage, von den Buchstaben und von der Bedeutung des jeweiligen Mantras ab.

D.h., dass hier auch wieder ganz individuell gearbeitet wird?

Ja, wieder würde ich es auf den einzelnen Menschen anpassen. Als Beispiel, das Mantra OM führt zu einer Stimmung der Verinnerlichung und kann ungeeignet sein für einen Patienten, der depressiv ist. Oder nehmen wir den Klang Hra..m. Hier sind Buchstaben, deren Klang das innere Feuer anregen. Für einen Menschen, der Hautkrankheiten hat, wäre dieses Mantra absolut unpassend. Oder nehmen wir die Wortkombination Aham-ma, bei der mit der Silbe ma, die Mutter gemeint ist. Wenn der Übende mit seiner Mutter Probleme hat, kann das Tönen mit diesen Worten in ihm eine negative Stimmung hervorgerufen. D.h., verschiedene Mantrén, die eigentlich heilsam sind, sind für bestimmte Menschen in bestimmten Situationen unpassend.

Wie lange dauert eine solche Therapie?

Wenn ein Mensch zum Beispiel depressiv ist oder große Angst hat, kann ich nicht erwarten, dass die Resignation oder die Angst vollkommen überwunden wird. Aber es ist möglich, dass dieser Mensch durch Yoga an einen Punkt kommt, an dem er lernt, gut mit solchen Gefühlen umzugehen und diese im Anflug zu erkennen, statt sich vollkommen von ihnen übermannen zu lassen. Das ist ein Meilenstein im Prozess der Heilung. Wie lange das dauern wird, kommt auf viele Faktoren, wie die Intensität und Dauer seiner Krankheit, die Eifrigkeit, mit der er die Anweisungen umsetzt oder meine Erfahrung und Wachsamkeit als Lehrer. Wenn sie diesen Punkt erreichen, sagen manche: Ich habe viel über mich gelernt und möchte jetzt gerne mit der Yogapraxis als solche weiter fortfahren. Andere wiederum sagen: Ich werde an diesem Punkt für mich weiterüben und das reicht mir.

Gibt es einen Maßstab für die Häufigkeit der Praxis? Die Deutschen haben ja einen Hang zum Ehrgeiz.....

... und die Deutschen haben Angst vor dem Wort „Ehrgeiz“! Nur wer intensiv übt, erreicht das Ziel, sagt Yogasutra (1.21) Im Fitnessbereich spricht man davon, dreimal pro Woche bei schwerem Training. Im Yoga ist die Regelmäßigkeit wichtig. Für mich bedeutet Regelmäßigkeit täglich. Ich bestehe nicht darauf im Allgemeinen bei allen. Denn, dreimal wöchentlich ist viel besser als zwei Wochen täglich zwei Wochen kaum. Auch sind täglich 30 Minuten besser als unregelmäßig 90 Minuten.

Zurück zu dem, was Desikachar Dir mit auf den Weg gegeben hat: Der dritte Punkt ist, dass man die Yogaphilosophie umsetzen muss. Was genau meinst Du damit?

Ich vermittele meinen Schülern, dass sie die Yogaphilosophie in ihre eigene Praxis integrieren. Sie lernen, dass Yoga nicht nur aus den Asanas besteht und dass es wichtig ist, die anderen Aspekte des achtgliedrigen Pfades wie Yama, Niyama etc. in ihr Leben zu integrieren. Ich versuche, ihnen zu vermitteln, wie sie alltägliche Probleme mit Yoga lösen: denn dass Probleme überhaupt Probleme sind, hat viel mit unserer Betrachtungsweise zu tun. So sollen

sie zum Beispiel in einer persönlichen Auseinandersetzung die Dinge auch aus einer anderen Position betrachten und sich dabei von ihrem eigenen Standpunkt distanzieren – so wie es Patanjali als Pratipaksabhavana lehrt (Yogasutra 2.34). Das gleiche gilt für körperliche Probleme. Das Ziel des Yoga ist Selbständigkeit. Wenn wir lange Yoga üben und trotzdem keinen Bezug herstellen lernen, zwischen dem, was wir gestern gemacht haben und wie es uns heute geht, kommen wir nie zum Geschmack dieser Selbständigkeit. Ursache-Wirkung am eigenen Leib und Leben zu erkennen ist Meditation im Alltag (Yogasutra 2.11) Somit ist mein Hauptanliegen, und das was mich ausmacht, der Versuch, meinen Schüler zu vermitteln, wie wichtig es ist, dass sie das, was sie über Yoga lernen, in ihr Leben bringen.

Nun zu einem anderen Thema: Du hast in der Zwischenzeit drei Bücher geschrieben. In dem letzten Buch, das du zusammen mit deiner Frau geschrieben hast, geht es um Gefühle. In einem Vortrag zu dem Buch hast Du gesagt, dass manche Menschen meinen, im Yoga hätten Gefühle keinen Platz?

Sriram: Ja, das ist eine verbreitete Haltung, die ich kritisiert habe. In vielen „spirituellen“ Texten steht in etwa, dass man nicht wütend oder leidend sein darf, etc. Ich plädiere aber für das Gegenteil, nämlich dass man die eigenen Gefühle zeigt! Yoga wird fälschlicherweise immer wieder mit persönlicher Trägheit überstülpt, Menschen fühlen sich unmotiviert und meinen, friedlich zu sein, haben keinen Tatendrang und verwechseln dies mit innerer Ruhe. Yoga ist lebendig und oft wird es durch falsches Verständnis und durch die Abtötung der eigenen Gefühle zu etwas leblosen, trägem. Diese Lebendigkeit innerhalb des Yoga hervorzuheben, ist mir ein großes Anliegen. Ich finde es unnatürlich, wenn man sich auf heilig macht. Als ich mein erstes Yogaseminar in Deutschland gehalten habe, waren alle in weiß gekleidet, hatten weiße Matten etc. Ich habe den Teilnehmern am Ende des Seminars auf humorvolle gesagt: „Zieht euch doch in Zukunft etwas bunter an! Ihr könnt mir als dunkelhäutigen Inder das nicht antun!“ Daraufhin haben alle gelacht und verstanden, was damit gemeint ist. Nicht vergessen, Wut wird erst dann zum Problem, wenn es mit der Absicht der Verletzung verbunden wird! Wer Wut nicht kennt, kann nicht wirklich mitfühlen. So ist ja auch Shiva ein Sinnbild für Wut oder Shakti ein Sinnbild für Mitgefühl.

D.I.: Ist dieses Verhalten symptomatisch für die Deutschen?

Ich glaube, nein, denn anders ist es in Frankreich, Österreich oder in der Schweiz auch nicht. Es hat eher wahrscheinlich mit der christlich geprägten westlichen Kultur zu tun. Wieder würde ich Patanjali zitieren, dass ob uns ein Thema zur Befreiung oder Verkettung führt, liegt an uns und nicht an der Eigenschaft des Themas (Yogasutra 2.18). Die meisten, die Gefühle ablehnen, tun das aus Angst vor ihr und nicht aus Erkenntnis über sie. In Indien berühren sich Profanes und Mystisches viel unbefangener. Dieser Unterschied bildet ja auch den Grund der Faszination, die Indien auf den Westen ausübt.

Du zitierst immer wieder das Yogasutra des Patanjali. Ist es so, dass wenn man zu Dir in Therapie kommt, dass man dann zwangsläufig irgendwann das Sutra lesen muß?

Das Yogasutra fließt immer in meine Arbeit ein. Als Yogalehrer oder ernsthafter Yogaschüler muss man sich mit ihm beschäftigen, wenn man an sich etwas verändern will. Es ist nicht genügend, Asanas und Meditation zu praktizieren und zu lehren, sondern sich schon auf anderen Ebenen mit dem Sutra auseinandersetzen. Wenn ich zum Beispiel einen Schüler habe, der ungeduldig ist, dann muss ich ihn darauf aufmerksam machen, dass Heilung nicht von heute auf morgen passiert und dazu zitiere ich dann auch immer wieder gerne aus dem

Sutra. So lernt er etwas für sein Leben und etwas über das Yogasutra. Das heißt auch, dass ich mich noch Jahrelang mit dem Yogasutra beschäftigen werde.

Jahrelang?

(lacht) Ja natürlich, mein eigenes Studium des Yogasutra ist absolut noch nicht abgeschlossen. Es wird für mich ein lebenslanges Thema bleiben.

Von woher bekommst du Energie für deine Aktivitäten?

Ich bin eine vertrauensselige Person, ich habe einen sehr gütigen und guten Lehrer, von dem ich sehr viel gelernt habe, dann ist da meine Partnerin, Anjali, die Yoga auf eine tiefe, erfrischende Weise versteht und mir auf dem ganzen Weg und bei allen Wendungen beisteht.

D.I.: Vielen Dank für das Interview.

Weitere Informationen zu R. Sriram

www.sriram.de