

# **Dann kam Corona. Ein Kurskonzept in der Situation des Lockdowns – Inspiriert von Rose Ausländer**

Von Yvonne Thillmann, Yogalehrerin BDY/EYU

Die Dichterin Rose Ausländer verbrachte die letzten Jahre ihres Lebens in ihrem Zimmer. Von einem Oberschenkelhalsbruch konnte sie sich nicht mehr erholen und beschloss, sich ganz dem Schreiben zu widmen. In diesen Jahren sind viele Gedichte entstanden.

Unsere gemeinsame aktuelle Situation erscheint mir ein Stück weit ähnlich: #zuhausebleiben. – Es ist eine Zeit voller Entbehrungen und vermutlich begegnen uns Ängste, Unsicherheit, Traurigkeit, Einsamkeit oder auch Enge im Miteinander in der Familie.

Ein Gedicht von Rose Ausländer beginnt mit dem Wort: Versöhnlich. Das erinnert mich an den Yoga-Weg: Sich all jenen Herausforderungen stellen, sie bewusst in der Welt leben und hinschauen, gleichzeitig eine offene, innere Haltung einnehmen, sodass wir innerlich unabhängiger sein können und auch nicht in Ablehnung verfallen.

Versöhnlich, welch reiches Wort. Es lässt ein zu Grunde liegendes Gelingen erahnen, ein Versöhnen mit dem, was ist.

Ich habe Anfang des Jahres eine kleine Yoga-Schule gegründet und bin guter Dinge mit vielen Menschen in das erste Trimester 2020 gestartet. Dann kam Corona. – In der Zeit des Lockdowns wurde mir besonders bewusst, wie wichtig die Yoga-Praxis im Alltag ist. Mir persönlich schenkt sie Halt und ein tiefes, inneres Vertrauen, welches trotz alltäglicher emotionaler Schwankungen, trotz der Herausforderungen in der aktuellen Krise und trotz körperlicher Veränderungen als innere Haltung auf einer nur schwer in Worte zu fassender Ebene über die Jahre Fuß gefasst hat. Ich dachte an all die Menschen, die Yoga in den Kursen praktizierten, aber derzeit auf sich gestellt sind. Von manchen weiß ich, dass sie nicht mehr üben – trotz vieler Angebote im Netz.

Aus dieser Situation heraus entstand die Idee zu dem Konzept „YogaIntensiv“. Inspiriert hat mich auch der Artikel von Marion Hermann „Yoga und Resilienz“ aus dem Deutschen Yoga-Forum (DYF) 02/2020. Hier zitiert sie Rosmarie Welter-Enderlins Definition zu dem Begriff „Resilienz“, der aus der Psychologie stammt, wie folgt:

Darunter „(...) wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus, unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen, zu meistern und als Anlass zur Entwicklung zu nutzen.“ (1)

In dem Konzept „YogaIntensiv“ geht es um die gemeinsame Erarbeitung einer individuellen, zum Alltag passenden Yoga-Praxis im Einzelunterricht, die die „Widerstandskraft“ der/des Teilnehmenden auf verschiedenen Ebenen stärkt und auch die Fähigkeit entwickeln hilft, mit Krisen einen besseren Umgang zu finden.

Im Folgenden beschreibe ich das Konzept. Es ist als Vorschlag bzw. Impuls zu verstehen und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

## **Konzept: YogaIntensiv**

Das Konzept umfasst einen einwöchigen Kurs von Montag bis Freitag von z. B. 8.00 Uhr bis 9.00 Uhr, im Einzelunterricht. In dieser „YogaIntensiv-Woche“ ist eine gemeinsame Arbeit zu zweit unter den vorgegebenen Hygienemaßnahmen wunderbar möglich.

Einzelunterricht ist keine neue Idee, aber unter den gegebenen Umständen in der aktuellen Krise durchaus eine neue Option, wenn bisher lediglich Gruppenkurse angeboten wurden.

Bei der Planung und Umsetzung ist zu beachten, ob uns die/der Teilnehmende bereits aus vorangegangenen Kursen bekannt ist oder nicht. Aus diesem Grund sind die Ausschreibung des Kurses, das Vorstellen des Konzeptes sowie des Kursablaufs im Vorfeld – mehr oder weniger ausführlich – wichtig.

## **Der erste Tag**

OM saha nāvavatu

*Mögen wir beide geschützt werden.*

saha nau bhunaktu

*Mögen wir willkommen ein.*

saha vīryam karavāvahai

*Möge unser Tun schön und gut sein.*

tejasvi nāvadhitam astu

*Mögen unsere Studien uns erleuchten.*

mā vidviṣāvahai

*Möge keine Abneigung zwischen uns sein.*

OM śantiḥ śantiḥ śantiḥ

*OM Frieden, Frieden, Frieden.*

## **Möglicher Einstieg, ca. 5 Minuten**

Kurze Versenkung zu Beginn zum Ankommen. Anschließend kann mit der Rezitation von „OM saha nāvavatu“ begonnen werden, wenn diese Form des Übens vertraut ist und als passend empfunden wird. Die Rezitation von Mantras richtet uns innerlich aus und strukturiert den Geist.

## **Achtsamkeitsübungen, ca. 10 Minuten**

Die Praxis der Achtsamkeit wird auch in dem Artikel von Marion Hermann als der erste von sieben Resilienzfaktoren aufgeführt. Eine wohlwollende und offene Atmosphäre der Achtsamkeit erlaubt für die bevorstehende gemeinsame Arbeit ein Zulassen und Erleben.

Die promovierte klinische Psychologin Maria Wolke schreibt dazu in ihrem Buch „Resilient durch Yoga“, dass „Achtsamkeit (...) die Basis dafür [ist], dass wir lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen. Erst dieser achtsame wertungsfreie Umgang mit unseren Emotionen und die dadurch entstehende Fähigkeit der Akzeptanz all dessen, was ist, führen zu einer tiefgreifenden und stabilen Verbesserung unserer Lebensqualität.“ (1)

Beispiele:

- Pūrnā prāṇāyāma mit vorbereitender, bewusster Beobachtung der drei Atemräume.
- Anschließend folgt zwei Mal der Kehlschluss jālandhara-bandha.
- Ein sanfter Übergang in den Stand zu tādāsana, wie von Marion Hermann (DYF 02/2020) vorgeschlagen.

Hier eignet sich auch die achtsame Übungsweise aus der Yesudian-Tradition: Achtsames Einführen in die Ausgangshaltung sāmasthiti, der Atem fließt, die Arme „hängen“ entspannt seitlich entlang des Körpers - Handflächen nach außen drehen, Arme sanft strecken – einatmend beide Arme weit über die Seiten nach oben führen bis sich die Handflächen über dem Kopf anschauen - ausatmend die Arme wieder über die Seiten sinken lassen - ein weiterer Atemzug geübt auf die gleiche Weise – ein drittes Mal die Arme einatmend über die Seiten nach oben führen bis sich die

Handflächen anschauen, dann die Finger ineinander schieben und die Handflächen nach oben drehen - ausatmend die Fersen anheben und auf die Zehenspitzen stellen, Arme sanft gestreckt nach oben, Finger verschränkt, Blick fokussiert geradeaus – mit dem nächsten Einatmen in die Länge wachsen... – ausatmend die Finger lösen, die Arme über die Seiten sinken und auch die Fersen sinken lassen – beenden... noch zwei Mal wiederholen.

### **Erstgespräch, ca. 30 Minuten**

In diesem vertrauensvollen Gespräch geht es darum, die persönlichen und sozialen Ressourcen der/des Teilnehmenden zu erfragen. Hier bedarf es ein hohes Maß an Präsenz, Offenheit und Wertschätzung gegenüber der/des Teilnehmenden.

Beispiele:

- Wie oft in der Woche haben Sie vor, zu üben, was ist realistisch? Haben Sie vor, täglich zu üben?
- Zu welcher Zeit des Tages lässt sich die Yoga-Praxis gut in Ihren Alltag integrieren? Morgens, mittags oder abends?
- Welcher zeitliche Umfang steht zu Verfügung, sodass die Praxis möglichst regelmäßig ausgeführt werden kann und die dafür benötigte Zeit nicht zur Hürde wird? 20, 30 Minuten, mehr?
- Wie sind die räumlichen Gegebenheiten?
- Kann eine Matte/Decke ausgelegt werden? Oder soll die Yoga-Praxis eher auf dem Stuhl oder im Stand ausgeführt werden?
- Gibt es bereits Ideen, Wünsche, Ziele bezüglich der Yoga-Praxis?
- Soll eher eine körperliche oder eher eine geistig-seelische Ausrichtung erarbeitet werden? (Hier kann durchaus auch auf die aktuelle Situation eingegangen werden.)

*Die Seele nährt sich von dem,  
worüber sie sich freut.*

Augustinus

## **Übergang und Abschluss 10-15 Minuten**

Es folgt eine kleine Yoga-Praxis, die entweder vorbereitet oder auch „spontan“ aus der Intuition heraus angeleitet werden kann. Hier können schon erste Impulse aus dem Erstgespräch unter Berücksichtigung der Vorerfahrung der/des Teilnehmenden eingebracht und umgesetzt werden.

Aus Sicht der/des Yogalehrenden ist es mir persönlich wichtig, lediglich verinnerlichte āsana und vinyāsa in die Praxis mit einzubeziehen, sodass das innere Wissen Kraft verleihen und in der „SchülerIn-LehrerIn-Beziehung“ fließen kann (→ śakti-pat). Außerdem ist es durchaus sinnvoll, eine Bewusstheit in Richtung „weniger ist mehr“ aufrecht zu erhalten, sodass die 60 Minuten nicht überladen werden.

Abschließend kann eine kurze Meditation oder eine Schlusssentspannung praktiziert werden (ca. 5 Minuten).

## **Der zweite, dritte und vierte Tag**

Es ist durchaus sinnvoll, die Begrüßung, den Einstieg und den Abschluss wie am ersten Tag beizubehalten. Auf diese Weise ergibt sich in der „YogaIntensiv-Woche“ eine gewisse Struktur, die die gemeinsame Arbeit positiv durch Klarheit und Ausrichtung unterstützen kann. Je nachdem, wie viel Zeit für die Übungssequenz zu Hause angesetzt wird, muss das in der Planung der „YogaIntensiv-Stunden“ berücksichtigt werden.

Nun erfolgen die gemeinsame Erarbeitung und das gemeinsame Praktizieren der individuellen Yoga-Praxis für den Alltag zu Hause. Hier möchte ich bewusst auf weitere konkrete Vorschläge verzichten, da die Menschen so wunderbar verschieden sind. „Kein Mensch und kein Schicksal läßt sich mit einem anderen vergleichen; keine Situation wiederholt sich. Und in jeder Situation ist der Mensch zu anderem Verhalten aufgerufen.“ (3) Es geht nun darum, dem Prozess des Zuhörens und Hörens Raum zu geben. „Das ‚reine (Zu)Hören‘ (śravana) ist der erste Schritt, um eine Entscheidung zu treffen und eine mögliche Veränderung einzuleiten.“ (4)

So dürfen wir auf die Erfahrung und das Wissen, das wir Yogalehrende uns über die Jahre erarbeitet haben und das uns zuteilgeworden ist, vertrauen.

Unterstützende Impulse finden sich in dem bereits genannten Artikel aus dem Deutschen Yoga-Forum, Heft 02/2020, von Marion Hermann.

## **Der fünfte Tag**

Am fünften Tag bietet es sich an, die erarbeitete Praxis noch einmal ganz bewusst gemeinsam anzuschauen und aufkommenden Fragen Raum zu geben.

Eine Reflexion der vergangenen Tage kann für beide Seiten sehr erkenntnisreich sein.

Es ist auch hilfreich, wenn die erarbeitete Yoga-Praxis am Schluss als Übungsblatt für zu Hause mitgegeben wird.

## **Nachbesprechung**

Nach vier Wochen könnte eine Nachbesprechung erfolgen, wenn das gewünscht wird. Hier können Erfahrungen seitens der/des Teilnehmenden geschildert, aufgekommene Fragen zur Yoga-Praxis geklärt und auch ein neuer Impuls für die weitere Yoga-Praxis angedacht werden (per Mail, telefonisch oder, wenn möglich, auch persönlich vor Ort). Außerdem ist zu hoffen, dass regelmäßige Kurse in naher Zukunft wieder stattfinden können. In den Kursen könnte dann das tiefere Verständnis aus der „YogaIntensivWoche“ eine große Bereicherung bedeuten.

Diese schöne gemeinsame Arbeit bedeutet ein Wachsen und Verwandeln auf beiden Seiten.

Der Yoga unterstützt uns, gesammelt in unseren Herzen zu verweilen, Zuversicht und Vertrauen zu stärken, sodass sich unsere Herzen besonders in Zeiten der Krise verwandeln in eine hellere Kraft.

## **Literatur**

(1) Buchacher, Walter; Kölblinger, Judith; Roth, Helmut; Wimmer, Josef: Das Resilienz-Training. Wien: Linde 2015, S. 125

(2) Wolke, Maria: Resilient durch Yoga. Psychische Erkrankungen umfassend behandeln. Paderborn: Junfermann 2017, S. 56

(3) Frankl, Viktor E.: Trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Penguin 2009, S. 118

(4) Fuchs, Christian: Yoga Akademie Stuttgart in Bad Boll, Stundenblatt 9./10.11.2015