

Deutsches Yoga-Forum

4/2022



TITELTHEMA

Die Beziehung zwischen Yoga- lehrenden und Teilnehmenden

WEITERE THEMEN

Intuitiver Yoga
Neuronale Plastizität
Beckenboden-Yoga

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Inhalt

4 [Spektrum](#)

Titelthema

BERUFSETHIK

6 [Guru? Coach? Oder beides?](#)

Hardy Fürch

DAS GURU-CHELA-VERHÄLTNIS

8 [Das gute Beispiel aus der](#)

[Bhagavadgītā](#)

Dr. Hedwig H. Gupta

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN LEHRENDEN UND TEILNEHMENDEN

10 [»Emotionaler Missbrauch findet oftmals viel subtiler statt«](#)

Interview mit Angelika Doerne

Lehre

INTUITIVER YOGA

14 [Von innen bewegt](#)

Martin Witthöft

MIT YOGA UND AYURVEDA DIABETES II VERSTEHEN UND VERM(H)INDERN

17 [Ansätze für Körper und Geist](#)

Birgit Lenarz und Anja Ortmann-Heuser

YOGA UND DIE NEURONALE PLASTIZITÄT

22 [Der Körper lernt ein Leben lang](#)

Richard Wehler

BECKENBODEN-YOGA

26 [Den Beckenboden schützen](#)

Sarah Lucke

BRAHMACARYA UND DIE MYSTIK DER LIEBE TEIL 2

28 [Sammlung und Ausrichtung im täglichen Leben realisieren](#)

Osman Yoncaova

Szene

GESCHICHTE DES MODERNEN YOGA

32 [Das Märchen vom West-Ost-Transfer](#)

Mathias Tietke

Service

36 [Rezensionen](#)

38 [Veranstungskalender](#)

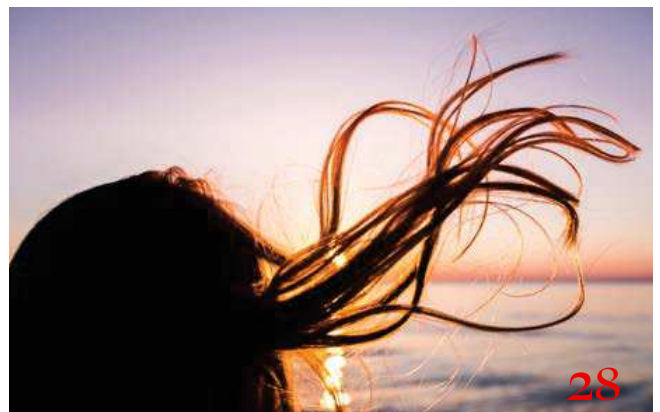
41 [Glückwünsche](#)

42 [Arbeitskreise](#)

45 [Impressum](#)



14



28

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN LEHRENDEN UND TEILNEHMENDEN

»Emotionaler Missbrauch findet oftmals viel subtiler statt«

Die Yogalehrerin Angelika Doerne schreibt für das 2023 erscheinende neue BDYoga-Handbuch »Der Weg des Yoga« über Missbrauch in der Yoga-Szene. Im Interview mit dem Deutschen Yoga-Forum spricht sie über Bedingungen im Yoga, die Missbrauch begünstigen, und darüber, wie wir als Yogalehrende der Gefahr von Missbrauch entgegenwirken können.

Interview: Jessica Fink

Jessica Fink: Als Yogalehrende möchten wir unseren Teilnehmenden in der Regel mehr bieten, als nur Übungen anzuleiten, nämlich sie auf einem inneren Entwicklungsprozess begleiten. Wie schätzt Du die Bedeutung der Beziehung zwischen Lehrenden und Teilnehmenden für diesen Entwicklungsprozess der Teilnehmenden ein?

Angelika Doerne: Für innere Entwicklungsprozesse brauchen wir einen Lehrer oder eine Lehrerin. Sie oder er dient uns dabei als Orientierung, als Vorbild und als Inspiration. Darüber hinaus können, wenn sie oder er selbst bereits tiefere Entwicklungsprozesse gemacht hat, der direkte Kontakt mit ihr/ihm, also ihre Art des In-Kontakt-Seins, sowie ihre Verkörperung und Präsenz uns inspirieren. Darüber hinaus ist auch der Kontakt zu und im besten Fall die Gemeinschaft mit anderen Lernenden wichtig. Und gleichzeitig liegt in dieser Bedeutung des LehrerInnen-SchülerInnen-Verhältnisses auch eine Gefahr, nämlich, dass es anfällig ist für verschiedene Formen des Missbrauchs.

In den letzten Jahren sind viele Fälle von sexuellem Missbrauch sowie anderen Formen von Machtmissbrauch durch bekannte Yogalehrende aufgedeckt worden. Gibt es bestimmte Bedingungen im Yoga, die Missbrauch begünstigen?

Ja, zunächst einmal ist es die spirituelle Orientierung, die Missbrauch begünstigt. Das gilt im Übrigen für sämtliche spirituell ausgerichtete Ansätze. Und im Speziellen sind es im Yoga die Körperorientierung, die unreflektierte Übernahme einer mitunter sehr traditionellen, konservativen und patriarchalen Kultur sowie das so genannte Guru-System, das in unserer gegenwärtigen Kultur kaum eine Entsprechung hat.

Im Yoga gibt es traditionell die Idee des Gurus oder Meisters, dessen Weisungen die Schülerin oder der Schüler befolgt. Kann eine Ausbildung durch eine solche Autoritätsperson Missbrauch fördern? Inwiefern können diese Faktoren Missbrauch begünstigen?

Ein Guru oder eine Meisterin wird traditionell als allwissend, absolute Autorität und mitunter als gottgleich verstanden. Das bedeutet, dass es innerhalb des Guru-Systems als eine Schande und grobe Verletzung angesehen wird, wenn der Guru oder die Meisterin infrage gestellt oder kritisch hinterfragt wird. Noch dazu ist es in den meisten traditionellen Kulturen nicht üblich, überhaupt offene und kritische Auseinandersetzungen mit Autoritätspersonen zu führen. Und die Beteiligten haben das in der Regel auch gar nicht gelernt, wie wir an unzähligen



© Illustration: Eva Begemann

Beispielen sehen können. Das bedeutet, wenn eine Person solch eine autoritäre Position oder Guru-Position einnimmt, muss er oder sie persönlich sehr reif sein, um sie nicht zu missbrauchen. Und mit Missbrauch meine ich nicht nur sexuellen Missbrauch, sondern auch emotionalen Missbrauch. Dieser liegt dann vor, wenn die andere, untergeordnete, abhängige oder einen Vertrauensvorsprung gebende Person dafür benutzt wird, das eigene emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen. Beispielsweise wenn die erfahrene Anerkennung oder Bewunderung bewusst oder unbewusst dazu dient, den eigenen Selbstwert zu stärken oder chronische Selbstzweifel zu zerstreuen. Oder wenn Macht dazu benutzt wird, Kontrolle auszuüben oder sich als etwas »Besseres« zu inszenieren. Oder wenn andere einen brauchen oder andere einen nach Ratschlägen fragen und man sich dadurch gut, wichtig, stark oder gebraucht fühlt. Oftmals geschehen diese Mechanismen unbewusst.

In den Yoga-Unterricht und in die Yoga-Lehrausbildung kommen häufig Menschen, die in einer Lebenskrise stecken und auf der Suche zum Beispiel nach Zugehörigkeit, Orientierung oder Führung sind. Inwieweit kann das problematisch für die Beziehung zwischen Lehrenden und Teilnehmenden sein?

Das kann dann problematisch werden, wenn diese Menschen sehr kindliche Vorstellungen und Wünsche haben. Beispielsweise die Vorstellung, dass es eine Person geben soll, die all ihre Probleme löst oder Antworten auf ihre sämtlichen Lebensfragen hat. Oder dass es DIE EINE (!) Gruppe gibt, die ihren lang ersehnten Wunsch nach Zugehörigkeit erfüllt oder DIE EINE (!) Lehrerin oder Lehrer, die oder der ihr endlich sagen kann, wie sie ihr Leben führen soll. All das sind sehr kindliche Vorstellungen und Sehnsüchte, denen im Yoga leider oft viel zu unkritisch entsprochen wird. Hier bedarf es ein Adressieren und eine konstruktive Auseinandersetzung mit der inneren Unsicherheit und der emotionalen Abhängigkeit, so dass persönliche Reifungs- und Wachstumsprozesse stattfinden können. Wenn das nicht geschieht, ist es problematisch für die SchülerInnen-LehrerInnen-Beziehung, weil die SchülerInnen dann in der kindlichen Abhängigkeit und Unsicherheit bleiben und die LehrerInnen es möglicherweise emotionale brauchen, wichtig, helfend und kompetent zu sein.

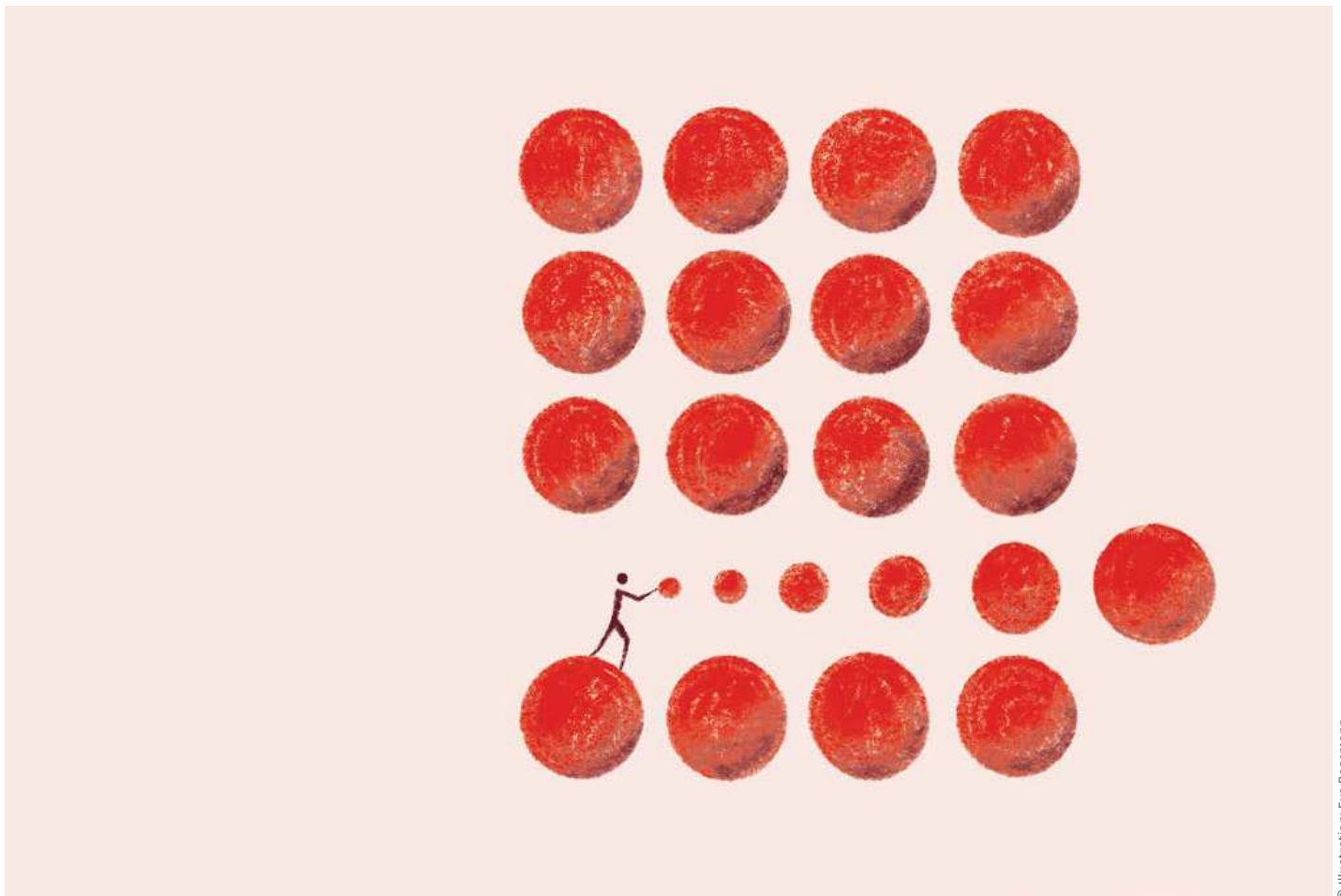
Hier knüpft auch mein erster, oben genannter Punkt an. Spirituell orientierte Gruppen sind insofern anfälliger für Missbrauch, da Menschen, die sich zu ihnen hingezogen fühlen, tendenziell eine gewisse Heilserwartung haben. Sie möchten irgendwie Heilung oder Errettung erfahren.

Das kann zu sehr hohen Erwartungen und zu einer großen Bereitschaft führen, auch Unangenehmes oder Missbräuchliches zu tolerieren – und zu einer starken Idealisierung der LehrerIn oder Gruppe. In Sportvereinen oder anderen Zusammenhängen ist diese Art der Heilserwartung nicht zu finden. Darüber hinaus gibt es in spirituell orientierten Gruppen eine gewisse Tendenz, dass der Fokus in erster Linie auf die spirituelle Entwicklung gerichtet wird und die persönliche Entwicklung eher außen vor bleibt. Schließlich trägt die Körperorientierung im Yoga zur Gefahr des sexuellen Missbrauchs bei. Insbesondere bei körperlichen Berührungen werden allzu leicht Grenzen überschritten. Aber auch anzügliche und sexualisierte Kommentare über den eigenen Körper sind bereits Anfänge von sexueller Gewalt.

Das Thema Missbrauch wird in der Yoga-Szene trotz der vielen Fälle noch wenig thematisiert. Woran, meinst Du, liegt das und findest Du das problematisch?

Ich denke, es liegt an der oben genannten Heilserwartung und der damit einhergehenden Tendenz, Yoga und die Lehrenden zu idealisieren, was ja auch ein kindliches Muster ist. Es ist ein schmerzhafter und ernüchternder Prozess, eigene Idealisierungen infrage zu stellen und loszulassen und nicht jeder und jede ist bereit dazu. Es würde der Yoga-Szene und allen Beteiligten sicherlich sehr guttun und gewisse Reifungs- und Wachstumsprozesse in Gang setzen, auch wenn es bestimmt nicht immer angenehm ist, wenn sich mit dem Thema Missbrauch offensiver auseinandergesetzt werden würde. Gleichzeitig würde ich es sehr begrüßen, wenn der Fokus nicht nur auf sexuellen oder reinen Machtmissbrauch gerichtet wird, sondern auch auf den emotionalen Missbrauch, weil der oftmals noch viel subtiler stattfindet.

Wie können wir als Yogalehrende der Gefahr von Missbrauch im Yoga entgegenwirken und einen sicheren Rahmen für die Entwicklungsprozesse unserer Teilnehmenden schaffen?



Das wichtigste meiner Ansicht nach ist, sich mit den eigenen unbewussten Bedürfnissen und emotionalen Kompensationsmechanismen auseinander zu setzen. Und sich beispielsweise zu fragen, wie würde ich mich fühlen, wenn ich kein/e YogalehrerIn mehr wäre, nicht mehr soviel Anerkennung bekäme und auch nicht mehr so sehr gebraucht werden würde. Der nächste Punkt ist, eine Kultur und ein Miteinander zu ermöglichen, in der auch kritische Stimmen ihren Platz haben oder wo nicht immer alles »gut und heilig« sein muss und wo es in erster Linie darum geht, Mensch zu sein und nicht die perfekte, strebsame Yogini oder der über alles stehende Erleuchtete.

Inwieweit können berufsethische Richtlinien für Yogalehrende, wie sie zum Beispiel der BDYoga für seine Mitglieder formuliert hat, dazu beitragen, Missbrauch im Yoga vorzubeugen?

Die berufsethischen Richtlinien sind wichtig, da sie als Orientierung dienen. Im nächsten Schritt braucht es dann die Auseinandersetzung mit den eigenen unbewussten Mustern sowie konkrete Hilfestellungen und Reflexionen, wie ein reifes Miteinander in den eigenen Gruppen kultiviert werden kann.

Wie können wir als Yogalehrende damit umgehen, wenn wir merken, dass TeilnehmerInnen uns als Person idealisieren oder Heilserwartungen an den Yoga stellen?

Als erstes können wir achtsam damit sein, die Idealisierungen und Heilserwartungen nicht anzunehmen und uns als Mensch zu zeigen, der oder die nicht »perfekt« ist. Als nächstes können wir das Thema allgemein ansprechen, die damit verbundenen Probleme thematisieren, wie emotionale Abhängigkeit und innere Unsicherheit, und schließlich ermuntern, sich eine gute, möglicherweise professionelle Unterstützung zu suchen.

Wie viel Nähe und Kontakt zu Teilnehmenden ist unproblematisch?

Wie viel Nähe und Kontakt unproblematisch ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab und auch von der Bedeutung, die ich für die andere Person habe. Im Allgemeinen würde ich sagen, selektiv authentisch zu sein, ist sicherlich gut, auch weil sich damit die Idealisierung verringern kann. Auch ein privates

Treffen kann unter Umständen stimmig sein, sofern sich beide dann auch wieder in die SchülerIn-LehrerIn-Beziehung einlassen können, keine Rollenkonfusionen oder andere schräge und ungute Dynamiken entstehen.

Yogalehrende sehen sich häufig als spirituell und verbinden damit teilweise die Vorstellung, dass jemand, der auf dem spirituellen Weg weit vorangeschritten ist, aus sich selbst heraus Gutes tut und daher keine Regeln braucht. Kann uns ein spiritueller Yoga zu Menschen machen, die aus sich heraus niemals anderen schaden?

Nein, dafür gibt es keine Garantie. Unsere Psyche ist dafür zu komplex und es gibt viele Beispiele von Menschen, denen eine große spirituelle Entwicklung nachgesagt wird oder wurde und die trotzdem aufgrund ungelöster, kindlicher Bedürfnisse anderen geschadet haben. Eine vorangeschrittene spirituelle Entwicklung kann manchmal in erschreckendem Ausmaß mit einer mitunter geringen persönlichen Entwicklung einhergehen. Ich glaube, das müssen wir anerkennen.

Vielen Dank für das Interview!

ANGELIKA DOERNE

Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin (Mitglied im BDY und BYV), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Inhaberin der »Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung« in München, diverse psychotherapeutische Aus- und Fortbildungen, Seminarleiterin (unter anderem in Yoga-Lehrerausbildungen), Ausbildungsleiterin in Körper- und tiefenpsychologisch orientierter Traumatherapie, seit 25 Jahren intensive spirituelle Praxis (Yoga und Buddhismus), längere Aufenthalte in Indien, Schülerin der Rishwan Schule (Almaas), Autorin diverser Artikel im Bereich Yoga und Psychologie, Mitautorin des NARM-Buches »Befreiung von Scham und Schuld«. www.lebensentfaltung.com