KATCHIE ANANDA – NATÜRLICH, UNKONVENTIONELL, INSPIRIEREND

Der Körper ist ihr Wagen, die fünf Sinne sind ihre Pferde, ihre Geschichten sind die Zügel. Wie die Bhagavad Gita ist Katchies Yoga eine Art Gedicht, das uns durch das Jahr 2012 führt.

TEXT: EVA SCHOLIAN, FOTOS: PETER GARMUSCH

„Mein Name ist Kaaaaatchie, in Amerika klappt das mit der Aussprache ganz gut, nur in Europa wollen mich alle Kätschi nennen“. So wie ihr Name – ganz speziell und unkonventionell – ist auch sie selbst, Katchie Ananda. Ananda bedeutet Glückseligkeit, und die strahlt sie aus. Als sie mir im Gespräch gegenübersitzt, mich anstrahlt mit einem riesigen Lächeln auf den Lippen, da kann ich einfach nur mitstrahlen. Die Herzenswärme, die sie ausstrahlt, erfasst einen, hält einen fest, und man fühlt sich sicher und wohl. So ist Katchie – natürlich, unkonventionell, inspirierend und herzlich.

Katchie ist geboren in der Schweiz und ausgebildete Tänzerin. Bereits mit 20 Jahren ließ sie ihre Heimat hinter sich, um Kultur und Tanz in Brasilien zu studieren. Einige Jahre und Erfahrungen später ging sie von Brasilien nach New York, um dort mit Hilary Cartwright am White Cloud Studio „Yoga for Dancers“ zu studieren. Dort traf sie auf Sharon Gannon und David Life, die Gründer des Jivamukti-Yoga. Begeistert von der Yogawelt begann sie sich intensiv mit Yoga zu beschäftigen und absolvierte eine Yogalehrerausbildung bei Integral Yoga. Katchie wurde persönlich von Sharon Gannon und David Life zur zertifizierten Jivamukti-Yoga-Lehrerin ausgebildet. Sie praktizierte und unterrichtete viele Jahre mit Sharon und David in New York. Während eines Ashtanga-Yoga-Workshops von Richard Freeman, bei dem Katchie einige Jahre studierte und lehrte, traf sie auf John Friend, den Begründer von Anusara.Yoga. Sie war von Anusara-Yoga begeistert und begann, sich intensiv mit den Universellen Ausrichtungsprinzipien des Anusara-Yoga (UPA) auseinanderzusetzen.

Seit vielen Jahren ist Katchie nun zertifizierte Anusara-Yoga-Lehrerin und überzeugt von der Wirksamkeit dieser Prinzipien. Sie ist Mitbegründerin des Yogastudios „YogaKula“ (damals „Yoga Sangha“) in San Francisco und unterrichtet dort Anusara-Yoga. Ihr Leben ist gerade wieder in Bewegung. Nach vielen Jahren in der Bay Area hat sie einen neuen Platz für sich entdeckt, Santa Fe in New Mexico. New Mexico wird auch Tierra de Encanto (Land der Verzauberung) genannt, und das zieht Katchie magisch an. Sie spricht gern mit den Ureinwohnern, den Hopis und den Navajos, die in dieser Gegend angesiedelt sind. Katchie ist inspiriert von ihrer Weisheit und ihren Lehren.

•••

Ihre spirituelle Heimat hat Katchie in der buddhistischen Lehre gefunden. Bei ihrem Mentor Jack Kornfield, einem der wichtigsten Lehrer des Theravada-Buddhismus, praktiziert sie Vipassana-Meditation und unterrichtet auch selbst im Spirit Rock Meditation Center. Vipassana bedeutet Einsicht, im Vordergrund steht die Übung von Achtsamkeit. Jack Kornfield betont in seiner Lehre Mitgefühl und liebende Güte und bringt seine Erfahrungen mit Therapie und Psychologie ein. Gerne bereichert Katchie ihre Yogastunden mit Geschichten von und über Jack Kornfield, über seine Lehre und den Dharma. Ihre Erfahrungen und Einsichten hat sie unter anderem in San Quentin, dem ältesten Staatsgefängnis Kaliforniens, weitergegeben, welches als eines der brutalsten Gefängnisse der USA gilt. Wenn sie von ihrem Unterricht dort erzählt, spürt man, wie sehr sie dafür lebt, anderen Menschen zu helfen. Selbst jenen, die von anderen schon lange aufgegeben wurden.

„MÖGE ICH DIE DINGE VERÄNDERN, DIE ICH VERÄNDERN KANN UND MÖGE ICH DIE DINGE AKZEPTIEREN, DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN. UND MÖGE ICH DIE WEISHEIT HABEN ZWISCHEN BEIDEM ZU UNTERSCHEIDEN.“

INTERPRETATION VON PATANJALIS SUTRA 2.1.

•••

Yoga ist für Katchie mehr als nur Fitness. Yoga ist für sie ein Weg, das eigene Potenzial zu erkennen, sich selbst zu erfahren. Denn nur von dort, von dir selbst aus, kannst du starten, um etwas zu verändern. Gerne verweist sie bei diesem Thema auf das Leben von Milarepa, dem größten Yogi und Asketen Tibets. Er war ein Mörder und verursachte viel Leid, bevor er sich dem Dharma und der Lehre Buddhas zuwandte. Wenn sie erzählt, wie diese großen, starken Schwerverbrecher in San Quentin bei der Endentspannung um sie herum liegen und still weinen, während sie auf ihrem Harmonium spielt und dazu singt, dann hat auch sie Tränen in den Augen.

Wien steht am Ende ihrer River of Grace Tour 2012, ihrer ersten Tour durch Deutschland, die Schweiz und Österreich. Mit dem Thema „Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben – Heile Körper, Geist und Herz“ begeistert sie die Wiener Yogaszene. In ihrer unkomplizierten, authentischen Art verbindet sie Anusara-Yoga, Ayurveda und buddhistische Lehre und Praktiken, macht diese alten Traditionen für alle begreifbar und erfahrbar.

PORTRÄT

Bereits im Jänner haben wir Katchie für ein kurzes Gespräch in der Schweiz getroffen:

yoga**.ZEIT:** *In deinem Unterricht heute hast du immer wieder über 2012 als ein besonderes Jahr gesprochen. Was bedeutet 2012 für dich?*

Katchie Ananda: Zuerst möchte ich klar sagen, dass ich nicht weiß, was die Zukunft bringt, und das ist auch gut so. Ich finde es wichtig, dass man sich nicht auf Zukunftsvisionen versteift. Wichtig ist die Vergangenheit, wenn wir an die Zukunft denken. Wir könnten so viel aus der Vergangenheit lernen, so viele Fehler vermeiden, wenn wir die Geschichte besser verstehen würden. Wir Menschen machen immer wieder die gleichen Fehler und erwarten, dass alles besser wird. Für mich ist 2012 nicht verbunden mit dem Ende der Welt. Ich glaube nicht daran, dass wir beim Weltuntergang alle in den Himmel gehoben werden oder dass am 21. Dezember 2012 die Welt untergeht, weil der Maya-Kalender endet.

Ich habe viel Kontakt mit der ursprünglichen Bevölkerung Amerikas, und da gibt es viele von den Ältesten – den Hopis und den Navajos –, die ähnliche Visionen haben. Aber es geht dabei weniger um einen Weltuntergang, sondern um eine Verschiebung, einen Wechsel. Im Yoga haben wir die Idee, dass wir durch die Chakren reisen. Demnach sind wir jetzt im dritten Chakra. Die Themen sind Individualität, Selbstbewusstsein, und manche sagen, es geht in diesem Zeitalter um die Liebe zur Macht. Mit 2012 gehen wir nun auf das vierte zu – das Herzzentrum. Überall sieht man schon die Vorläufer. Das Herz wird wieder wichtiger. Von „Love of Power“ zu „Power of Love“.

Wenn man sich so umsieht, ist es teilweise schon sehr traurig, wie beispielsweise Tiere von uns Menschen behandelt werden. Ich kann das einfach nicht verstehen. Oder die Entwicklung von einem sogenannten *killer seed*. Ein großes Unternehmen entwickelt diesen Samen, der sich nach der ersten Ernte selbst zerstört, was die Bauern zwingt, im nächsten Jahr wieder neuen Samen zu kaufen.

Eigentlich will ich nicht in einer Welt leben, in der so etwas geschieht, und ich bin sicher, dass es bald zu großen Veränderungen kommen wird. Wir brauchen, was ich eine intelligente Evolution nenne. Es ist wie im Yoga. Wenn du heute Yoga praktizierst und danach Schmerzen hast, suchst du dir einen Lehrer, der dir zeigt, wie du die Position so ausführen kannst, dass du dich nicht verletzt. Machst du das nicht, sondern übst genau so weiter, dann wird es immer schmerzhafter. Einige glauben dann, es muss so sein oder Yoga ist nichts für sie. Das ist sehr schade, denn wir wissen es: Yoga ist für jeden, jeder kann Yoga machen. Dazu fällt mir mein Lieblingssutra von Patanjali ein (2.1). Frei übersetzt bedeutet es: „Möge ich die Dinge verändern, die ich verändern kann, und möge ich die Dinge akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Und möge ich die Weisheit haben, zwischen beidem zu unterscheiden.“ Wir haben es in der Hand, die Dinge zu verändern, und ich bin sehr dankbar, im Yoga meinen Weg gefunden zu haben.

yoga**.ZEIT:** *Du sagst, du bist im Herzen Buddhistin. Der Buddhismus lehrt, dass das Anhaften am Körper Leid (Dukha) bringt. Wie passt das zur sehr körperlichen Praxis des heutigen westlichen Yoga oder zur tantrischen Philosophie (Anusara-Yoga gründet auf der tantrischen Philosophie der innewohnenden Güte), die den Körper als Tempel unserer Seele bezeichnet?*

Katchie: In meinen 30 Jahren in beiden Traditionen habe ich verstanden, dass diese angeblich unterschiedlichen Ansichten auf Missverständnissen beruhen. Ich glaube nicht, dass Buddha meinte, dass wir den Körper ignorieren sollen. Die buddhistische Lehre nennt in den vier Grundlagen der Achtsamkeit zuerst die Achtsamkeit auf den Körper. Ich glaube, dieses Wissen ging verloren durch die mehr patriarchalische Ausrichtung. Wir Frauen wissen intuitiv, dass aus dem Körper etwas Wunderbares entstehen kann.

Wir sollten uns daran erinnern, warum wir Yoga machen. Nicht weil wir schöner, gesünder oder fitter sein wollen, das sind alles nur Nebenprodukte. Es geht darum, frei zu sein. Das ergänzt sich hervorragend. So interpretiere ich das für mich. *> Forsetzung S. 20*

DIE ASANAPRAXIS IST FÜR MICH EINE BRÜCKE ZWISCHEN MEDITATION UND NORMALEM LEBEN. ... WENN DU NUR SITZT, WIE KANNST DU DEINE EINSICHT DANN INS TÄGLICHE LEBEN BRINGEN? WAS BRINGT ES, WENN DU AUF DEINEM KISSEN ERLEUCHTET BIST? HILFT MIR DAS? JACK KORNFIELD SAGT IMMER, WENN DU WIRKLICH ETWAS ÜBER EINEN ZENMEISTER WISSEN WILLST, FRAG SEINE FRAU.

> Meine erste Yogalehrerausbildung habe ich bei Integral Yoga gemacht. Das hat mir sehr gut getan. Parallel habe ich Jivamukti-Yoga praktiziert, und das hat mich mit knapp 25 Jahren sehr angesprochen, weil es viel körperlicher war. Integral Yoga kam direkt aus Indien, wo es schon gereift war. Inzwischen haben wir eine Yogarevolution gehabt, und wir konzentrieren uns im Westen auf die Asanas. Der Rest braucht Zeit.

Und so gibt es in allem viel Gutes. Wenn zum Beispiel die Buddhisten sagen: „Die Form ist leer“, und die Tantriker: „Die Form ist voll“, dann sag ich: „Vielleicht stimmt beides“.

Ich möchte nicht an Dogmen festhalten, sondern offen sein. Anusara-Yoga ist für mich der Stil, der für meinen Körper am meisten Sinn macht. Die Ausrichtung im Anusara-Yoga hat mir sehr geholfen. Ich liebe auch das Tantra, obwohl ich als Christin geboren und aufgewachsen bin. Ich glaube an Gott, aber im tibetischen Buddhismus verehren sie doch eigentlich auch Götter – die Bodhisattvas, die Erleuchteten. Das sind alles nur Missverständnisse. So wie die Geschichte von den beiden sehr fortgeschrittenen Mönchen, der eine ein Lama aus Tibet und der andere ein Zenmeister aus Japan. Der Zenmeister möchte den Lama prüfen, ob der wirklich soviel weiß. Er nimmt eine Orange, streckt sie ihm hin- und fragt: „Was ist das?“ Die korrekte Antwort auf das Kōan wäre, die Orange zu nehmen und zu essen. Ein Mönch übersetzte die Frage an den Lama und der fragte überrascht zurück: „Was ist das Problem – gibt es in Japan keine Orangen?“ Ein Missverständnis. Früher hab ich geglaubt, dass Gott ein Mann mit einem langen, weißen Bart ist. Heute glaube ich, dass es eine Ordnung gibt, die sich in der Natur manifestiert.

Aufgrund dieser vielen Missverständnisse glauben wir, dass wir entweder nur Buddhist oder Yogi sein können. Für mich kommt die Meditation, während ich Asanas praktiziere. Die Asanapraxis ist für mich eine Brücke zwischen Meditation und normalem Leben. Wenn du es zur Meisterschaft gebracht hast, meditierst du, wenn du Yoga machst. Wenn du nur sitzt, wie kannst du deine Einsicht dann ins tägliche Leben bringen? Was bringt es, wenn du auf deinem Kissen erleuchtet bist? Hilft mir das? Jack Kornfield sagt immer, wenn du wirklich etwas über einen Zenmeister wissen willst, frag seine Frau.

Yoga ist geprägt von einer Zeit des Patriarchats. Als Frauen haben wir gelernt, uns in einer Männerwelt zu behaupten, und jetzt dürfen wir die feminine Weisheit wieder ins Leben einbringen und lernen durch Schwäche und Verletzlichkeit zu überzeugen. Ein gutes Beispiel ist die Baumfrau Julia Butterfly Hill. Sie saß zwei Jahre auf einem Mammutbaum, um ihn zu beschützen. Und als sie zum ersten Mal gesprochen hat, begann sie mitten im Satz plötzlich zu weinen. Das hat mir gezeigt, dass sie sich sorgt. Liebe wird oft als Schwäche angesehen, aber das ist nicht so. Liebe ist Stärke. Dass sie geweint hat, hat ihre Nachricht nur noch verstärkt. Für mich war das eine Offenbarung. Das sind die Wegweiser bzw. Wegweiserinnen für 2012.

yoga.**ZEIT:** *Katchie, eine letzte Frage: Möchtest du aussteigen aus Samsara, dem Rad des Lebens, oder lieber auf in die nächste Runde?*

Katchie: Mein Ziel ist es, aus dem Rad des Leidens, aber nicht des Lebens, auszusteigen. Ich möchte mein Leben genießen, ohne gierig zu sein, lieben, ohne zu hassen. Die Bodhisattvas, die Erleuchteten, kommen zurück auf diese Welt, um mit uns ihre Weisheit zu teilen. Die Liebe bringt sie zurück.

Schön, oder?