Unzensierte Frische

Katchie Ananda wurde 2008 vom „East Bay Express“ **zur besten Yogalehrerin des Jahres ernannt,** und das amerikanische Yoga Journal bezeichnete sie kürzlich als eine der fünf weltbesten Yogalehrerinnen, die nachhaltige Veränderungen bewirken. YOGA AKTUELL sprach mit ihr über Yoga als Werkzeug im Alltag, die Abkehr von den hohen Idealen und den Unterschied zwischen Yogalehrern und Cheerleadern

INTERVIEW ■ MATTHIAS BECK & NINA HAISKEN

Die gebürtige Schweizerin Katchie Ananda zog es schon früh in die Welt hinaus: Mit 20 ging sie nach Brasilien, einige Jahre später dann nach New York, wo sie eine Ausbildung bei Sharon Gannon und David Life absolvierte und Jivamukti-Yoga unterrichtete. Über Colorado – sie praktizierte dort bei Richard Freeman intensiv Ashtanga – ging es für Katchie schließlich weiter nach Kalifornien, wo sie sich als Anusara-Yogalehrerin zertifizieren ließ. Katchie ist Mitbegründerin des Studios „Yoga Kula“ (früher „Yoga Sangha“) in San Francisco, das für sein Engagement im Bereich sozialer Wandel bekannt ist. Sie gilt als eine der bedeutendsten Yogalehrerinnen der

Katchie Ananda

»In der Tat sehe ich mich in allererster Linie immer noch als Yogaschülerin.«

Gegenwart. Bevor wir sie auf der YCG in Köln trafen, waren wir uns nicht ganz schlüssig, ob solche Prädikate sinnvoll sind und worauf sie sich stützen. Nach einer Anusara-Stunde bei Katchie und nach unserem Gespräch war uns jedoch klar, dass, wenn jemand einen solchen Titel verdient, es in der Tat eine so authentische und mühelos Inspiration versprühende Lehrerin wie Katchie ist. Sie selbst wird immer wieder inspiriert durch ihren Lehrer Jack Kornfield, bei dem sie Vipassana-Meditation praktiziert.

YOGA AKTUELL: In deinem Unterricht heute gab es einen Moment, in dem du plötzlich mitten in der Anweisung innehieltest, weil dich etwas besonders berührt hatte. Da schien etwas sehr Persönliches von dir durch ...

Katchie Ananda: Für mich ist es sehr wichtig, dass Yoga nicht auf einer abgehobenen Ebene abläuft. Ich lasse meine Schüler oft daran teilhaben, was ich denke – ich zensiere mich dabei nicht, sondern sage es einfach laut.

Du sagtest auch, dass in einem Workshop eine außergewöhnliche Atmosphäre herrscht, die sehr schön ist, aber dass danach der „normale" Alltag wieder da ist – und dass das ebenfalls schön ist.

Das kommt u.a. aus der tantrischen Philosophie, von der Vorstellung, dass alles ein Gewebe ist. Auch die „normalen" Fäden unseres Lebens sind wichtig. Insofern hat sich Yoga sehr gewandelt: Im klassischen Yoga führte man ein zurückgezogenes, weltabgewandtes Leben. Man hatte keine Beziehungen und keine Verpflichtungen mehr. Man lebte nicht mehr unter den Leuten, sondern wandte sich sehr zielstrebig dem Pfad der Erleuchtung zu. Lange Zeit war das unser einziges Bild von Yoga, bis man auch die tantrischen Lehren wieder mehr entdeckte. Die Yogis aus der tantrischen Tradition sind in der Regel Householder, haben Familie. Interessant finde ich übrigens auch, dass die tantrischen Lehrer oftmals nicht höher sitzen wollen als ihre Schüler. Während der klassische Pfad in jeder Hinsicht vertikal ist, kann man im tantrischen Bereich von einem horizontalen Gewebe sprechen. Alles im Leben gehört dazu, dessen sollte man sich bewusst sein. Man sollte nicht immer trennen zwischen „heilig" oder „besonders" und dem Rest. So betrachtet man im Tantra ja z.B. auch den Körper nicht als etwas Niederes, sondern als Instrument, um das eigene Potenzial zu verwirklichen.

Oft entsteht in einem Kurs, erst recht auf einer Konferenz, ein „Wow!"-Effekt. Aber die Realität, die man danach wieder antrifft, ist so anders, dass man das im Kurs vermittelte Ideal kaum integrieren kann ...

In meiner Richtung ist das nicht ganz so. Deswegen versuche ich auch, so normal und gewöhnlich zu sein, wie ich kann. Manchmal mache ich sogar absichtlich Fehler, denn das hilft den Leuten, keine Ideale anzustreben. Yoga ist ein Werkzeug für den Alltag, und nicht etwas Abgehobenes oder ein Streben nach einem Ideal. Wir können Yoga als Werkzeug in unser Leben mitnehmen, um z.B. toleranter zu sein oder freundlicher mit uns selbst umzugehen. Ich finde es deshalb auch schade, dass durch die Bilder in den Medien oft suggeriert wird, Yoga sei nur etwas für junge, gesunde, bewegliche Menschen. Das ist eben nicht wahr! Yoga kann jedem dienlich sein. Durch Yoga verstehen wir, dass wir Alternativen zu den Wegen haben, die wir schon immer beschritten haben. Wir haben immer eine Wahl.

Du kommst aus dem Tanz, wo es ja sehr viel um Perfektion und Disziplin geht. Wie bist du dann zum Yoga gelangt – hatte das damit zu tun, dass Yoga eine Möglichkeit ist, mit dem Körper zu arbeiten, ohne auf körperliche Perfektion abzuzielen?

Hm, das kann man auch anders sehen ... Mein Lehrer Richard sagt, Yoga sei eine der besten Methoden überhaupt, um sich zu quälen. Man kann endlos danach streben, einen schönen Körper zu formen, die perfekte Pose zu erreichen usw. Viele Leute tun das und machen sich kaputt damit. Es ist aber auch ein bisschen unsere Gesellschaft, die nach dem Ideal der Perfektion strebt. Wir müssen im Laufe des Prozesses erkennen, dass es darum gar nicht geht. Im buddhistischen Dharma z.B. wird deutlich, dass dies überhaupt nicht wichtig ist. Man sollte sich auch fragen: „Warum will ich einen schönen Körper?" Ich sage immer wieder zu meinen Schülern: „So, nun hast du einen tollen Yoga-Körper und einen knackigen Hintern. Und was machst du jetzt – stellst du dich den ganzen Tag vor den Spiegel und schaust dich an?" Ein schöner Körper allein ist nichts wert, trotzdem sind wir darauf fixiert. Überhaupt sollte man seine Wünsche immer hinterfragen. Wenn man sich beispielsweise viel Geld wünscht, sollte man sich ebenfalls fragen, was man damit will. Denn Geld an sich macht ja nicht glücklich. Vielleicht stellt man dann aber fest, dass man z.B. gern mehr reisen möchte oder sich auf einem bestimmten Gebiet nützlich machen will. Und dann öffnen sich womöglich ganz neue Türen, und es ergeben sich Gelegenheiten, sogar ohne viel Geld Reisen zu unternehmen, seine Talente fruchtbar einzusetzen etc. Wenn man sich über die tiefere Motivation bewusst wird, ändert sich vieles.

Du hast dieses Jahr geheiratet ...

Man sagt, der Yoga der Beziehung sei der schwierigste Yoga. Dagegen ist Yoga auf der Matte ein Picknick (lacht). Mein Lehrer Jack Kornfield sagt immer, man sollte in einer Beziehung das Gefühl haben, dass man 90% der gemeinsamen 100% gibt. Der andere empfindet es dann nämlich nur als 50% ... also wenn beide subjektive 90% geben, sind es 50/50 (lacht wieder).

Kürzlich hast du an einem einmonatigen Schweige-Retreat bei Jack Kornfield teilgenommen. Was war das für eine Erfahrung?

Ich habe das Retreat in Spirit Rock gemacht, und der Tagesablauf sah so aus, dass man um fünf Uhr aufstand und dann ein Programm aus abwechselnd Meditation im Sitzen und Geh-Meditation hatte. Abends gab es Dharma-Talks, und alle

zwei bis drei Tage eine Unterredung mit dem Lehrer. Man darf während solcher Retreats nicht lesen und schreiben, natürlich hat man auch kein Telefon. Das heißt, man hat keine Ablenkung und kann nicht vor unangenehmen Gedanken fliehen. Normalerweise verfügt man ja über unzählige Möglichkeiten, sich nicht mit sich selbst auseinandersetzen zu müssen – wenn Unbehagen auftaucht, geht man einfach zum Kühlschrank oder ruft jemanden an etc. Aber dort kann man die Auseinandersetzung nicht umgehen. Man ist mit sich und seinen Gedanken allein, um sich endlich alles mal klar anzusehen. Ein Monat Retreat entspricht etwa zwanzig Jahren Therapie. Nach ein paar Tagen habe ich festgestellt, dass zwar meine Gedanken gut zur Ruhe gekommen waren, aber mein Herz immer wieder sehr stark schlug. Ich erzählte Jack davon, und er führte mich in eine Visualisierung, um der Sache auf den Grund zu gehen. Dabei entdeckte ich, dass ich mich unter Menschen nicht sicher fühle. Das war für mich absolut überraschend. Ich bin sehr extrovertiert, habe ständig mit vielen Leuten zu tun. Ich leite sogar eine große Community. Doch die Wurzeln dieses Unbehagens liegen wohl in meiner Kindheit. Ich war als sehr kleines Mädchen lange im Krankenhaus, und meine Mutter konnte mich dort nicht oft besuchen. Sie hat später erzählt, dass ich danach monatelang nicht gelacht habe und apathisch war. Diese Zeit hat wohl mein Vertrauen in die Menschen tief erschüttert. Das war jedoch so tief vergraben, dass ich es all die Jahre nicht bemerkt habe. Jack gab mir für den Rest des Retreats die Aufgabe, auf das kleine Kind in mir zu hören und dieses zu heilen. Ich habe tatsächlich eine große Heilung erfahren. Wir alle haben unsere Traumata, und seitdem ich meines identifizieren konnte, kann ich gut damit umgehen und sogar darüber lächeln.

»Ein Monat Retreat entspricht etwa zwanzig Jahren Therapie.«

Fließt das, was du an Selbsterkenntnisprozessen erlebst, dann wieder in deinen Yoga-Unterricht mit ein?

Ja, ich glaube, das schätzen meine Schüler auch an mir. Am Anfang – in den frühen 1990ern, als ich Jivamukti-Stunden in New York gegeben habe – dachte ich noch, ein Yogalehrer sei so etwas Ähnliches wie ein Cheerleader. Man steht vor der Klasse, „turnt" etwas vor und inspiriert die Leute. Das war sehr anstrengend. Ich glaube, wenn es wirklich nur das wäre, hätte ich schon längst aufgegeben. Wenn man aber seine Verletzlichkeit zeigt und mit den Schülern teilt, hilft es ihnen viel mehr. Ein Beispiel ist das Thema Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Es gibt so viele Frauen auf dem Planeten, die damit zu kämpfen haben. Und es wäre meinen Schülerinnen nicht dienlich, wenn ich nicht zugeben würde, dass auch ich damit Probleme hatte. Es gibt aber in der alten Tradition, die ich unterrichte, kraftvolle Werkzeuge, um das Selbstwertgefühl zu verbessern. Den Schülern diese nahezubringen, hilft ihnen viel mehr, als nur einen geschmeidigen Körper vorzuführen.

Man hat sowieso oft das Gefühl, dass diejenigen Lehrer, die sich selbst ihr Leben lang immer noch als Schüler sehen, irgendwie mehr rüberbringen als jene, die über allem schon so drüberzustehen scheinen. Bei den nach außen hin so Perfekten geht eine gewisse Frische verloren.

In der Tat sehe ich mich in allererster Linie immer noch als Yogaschülerin. Man siehe auch die Geschichte, die ich vorhin über das Retreat erzählt habe – erst nach all den Jahren plötzlich diese Erkenntnis.

Du hast dich also nicht innerlich schon zur Ruhe gesetzt...

Ich bin ein Mensch, der schnell gelangweilt ist, und Langeweile im Yoga-Unterricht wäre nicht akzeptabel. Ich will nicht gelangweilt sein, und ich will auch meine Schüler nicht langweilen. Deshalb bin ich lieber manchmal mit einem Fuß über dem Abgrund (wie zu Anfang schon gesagt, zensiere ich mich nicht) – das ist der Preis, den ich für die Frische zahle. Und diese Frische ist mir wichtig.

Du unterrichtest im San Quentin State Prison. Kannst du uns darüber etwas erzählen?

Dazu fällt mir vorab eine kurze Geschichte ein zu unserer Tendenz, nicht vergeben zu können. In Afrika gibt es einen Stamm, bei dem es folgendermaßen abläuft: Wenn jemand sich etwas zuschulden kommen lassen hat, versammeln sich alle in der Mitte des Dorfes um ihn und sagen ihm, welche guten Dinge sie von ihm in Erinnerung haben. Das dauert manchmal zwei Tage lang, und am Ende wird derjenige von allen umarmt und wieder in die Gemeinschaft aufgenommen. Sie gehen davon aus, dass diese Person nur neben sich gestanden hat, und tun alles, um sie an ihr eigentliches, gutes Wesen zu erinnern. Bei uns ist quasi das Gegenteil der Fall. In Kalifornien herrscht die Regel, dass jemand nach dem dritten Verbrechen seine Chancen verspielt hat. Man bekommt dann „Lebenslänglich", selbst wenn es nur kleine Vergehen waren. Die Gefängnisse sind überfüllt. Manch ein Insasse hat z.B. als Jugendlicher aufgrund von Drogensucht kriminelle Delikte begangen und hat heute mit vierzig Jahren immer noch keine Aussicht auf Begnadigung. Dabei sind es doch, wenn man es sich überlegt, in den Texten alter Traditionen oft die ehemaligen Sünder und Verbrecher, die später ihr Leben vollständig wandeln, beispielsweise Milarepa. Ihre Beliebtheit beruht wohl auch darauf, dass sie bewiesen haben: Niemand kann so tief fallen, dass er nicht gerettet werden, dass er sich nicht ändern kann. Ich finde, wir brauchen in unserer Gesellschaft mehr Bereitschaft, zu verzeihen und eine neue Chance zu geben. All die Härte wirkt sich ja sehr weit aus, weil sie sich nicht nur auf Verbrechen, sondern auch auf kleinere Fehler bezieht – zumindest in Amerika geht die Grundeinstellung dahin, bloß keine Fehler zu machen. Viele Leute haben ständig Angst, etwas falsch zu machen, dabei gehören Fehler zum Leben dazu. Wir wachsen daran. Wenn wir daraus lernen, dann übernehmen wir Verantwortung, und das bringt uns auf unserem spirituellen Weg voran. Aber durch ständige Angst, etwas falsch zu machen, verlieren wir unseren inneren Kompass. Und die Gefängnisse sind für mich das offensichtlichste Anzeichen für die Härte, die solche Ängste verursacht. Ich möchte den Gefangenen gern zeigen, dass sie immer noch einen Unterschied machen können. Manche fungieren als Mentoren für jüngere Häftlinge und machen ihnen klar, dass sie nicht wieder dieselben Fehler machen sollen und dass sie im Leben eine positive Rolle einnehmen können. ■

Infos

Internet:
www.yogakula.com
www.yogasangha.com