

INTERVIEW MIT ANNA TRÖKES

»Yogalehrende brauchen heute eine besondere Resilienz.«



Anna Trökes mit dem jungen Krishna

Foto: privat / Anna Trökes

Interview: Miriam Müller

Ein orangefarbenes Haus im Berliner Süden. Ganesha-Skulptur und Peace-Flagge grüßen und Krishna, ein vierjähriger Schäferhund, der mit seiner lebendig-fröhlichen Art seinem Namen alle Ehre macht. Anna Trökes läuft durch Küche und Wohnzimmer, die ein kosmisch-kontrolliertes Chaos in sich bergen, Bücher über Indien und Yoga und die Welt, Bilder aus allen Teilen Indiens. Das Gespräch zwischen Anna Trökes und DYF-Chefredakteurin Miriam Müller über Transformation auf allen Ebenen findet auf der Terrasse statt.

Miriam Müller: Was berührt Dich am Yoga am meisten?

Anna Trökes: Die Selbstwirksamkeit. Yoga bietet Konzepte und Methoden für die Selbstwirksamkeit. Das finde ich sehr wichtig: raus aus dem Opferstatus, rein in die Selbstwirksamkeit. Yoga lässt Menschen erkennen, wodurch sie sich Leid erschaffen und wie sie das verändern können. Yoga ermöglicht uns, das eigene Leben selbst gestalten zu können. Das berührt mich nach wie vor, auch nach mehr als 50 Jahren.

Das kam jetzt schnell und stark aus Dir heraus. Was steht dahinter?

Allerdings und das hat seinen Grund: Mit 19 Jahren habe ich für das Sport-Abitur trainiert, es gab einen ganz blöden Sturz mit Wirbelsäulenfraktur. Die Ärzte sagten mir, ich lande im Rollstuhl, bevor ich 30 bin. Ich hatte große Angst und als ich mit Yoga begann, habe ich gemerkt: Ich kann etwas tun, um den Schmerzen entgegenzuwirken. Da ich als Kind schon mit meiner Mutter Yoga praktiziert habe, wusste ich: Yoga wirkt. Dann bin ich damals in einen »Club Med« nach Mallorca gefahren. Was ich nicht wusste: Das war das Ausbildungscamp des französischen Yoga-Lehrverbands und so hat alles begonnen.

Du wurzelst in der Tradition des Yoga der Energie. Dieser Weg ist klar auf prāna ausgerichtet, versteht Hatha-Yoga als Ausdruck einer tieferen spirituellen Philosophie und ist eingebettet ins Vijñāna Bhairava-Tantra, eine wichtige Schrift des kaschmirischen Shivaismus. Wie transportierst Du das als Lehrende?

Im Yoga der Energie ist es wichtig, dass wir unsere eigene Praxis finden, dass wir authentisch werden. Denn sonst fließt keine Energie. Die äußere Form muss lediglich erlauben, dass mein Energiekörper durchlässig wird, der Energie dient, mein Bewusstsein erweitert und zum Erblühen bringt. Als Lehrerin schaue ich immer zuerst: Was macht es mit prāna? Steht der Inhalt im Mittelpunkt? Konzentration und Meditation für das Ziel der mystischen Einheit sind hier ganz zentral. So entsteht ein stringenter Zusammenhang von Energie, Bewusstsein und Vereinigung – ein Yoga, der Transformation im Innersten bewirkt.

Der europäische Yoga-Kongress im August stand unter dem Leitmotiv abhyāsa und vairāgya – Beharrlichkeit und Loslösung. Welche persönliche Bedeutung hat dieses Begriffspaar für Dich?

Abhyāsa und vairāgya – das sind in der Tat zwei Seiten derselben Medaille. Abhyāsa heißt für mich stetes, beharrliches Bemühen; vairāgya bedeutet das Loslassen, die Freiheit, die aus diesem Bemühen heraus entsteht. Du hast das Recht zu handeln, aber nicht auf die Früchte Deines Handelns. Das verändert die Sicht auf den



Foto: privat / Anna Trökes

Anna Trökes zu Beginn ihrer Ausbildung 1980

Weg und das vermeintliche Ziel. Die Ziele, so haben mir meine Erfahrungen gezeigt, verändern sich im Leben. Wer nur auf das Ziel fixiert ist, bemerkt oft nicht, dass der Weg selbst schon Erfüllung ist – selbst die scheiternden Schritte. In einer Leistungsgesellschaft wirkt das manchmal paradox und es gibt den Druck, irgendwohin zu gelangen. Doch wenn ich den erfahrungsgepägten Weg des Yoga wähle, wird jeder Schritt zu einer Erfahrung, jeder Schritt ein Gewinn, egal wie der Schritt ausgeht. Abhyāsa bedeutet Vertrauen in den Weg; eine Motivation, die aus dem Inneren erwächst. Und wenn dieses Vertrauen gefunden ist, kommt vairāgya wie von selbst.

Gab es im Laufe der Jahre Krisen oder Phasen des Zweifels? Wie bist Du damit umgegangen, wie hast Du diese verwandelt?

Am Anfang habe ich mich oft gefragt: Was nehme ich mir eigentlich heraus, Yoga zu unterrichten? Wer bin ich eigentlich, so etwas wie Yoga zu lehren? Ich trinke gern Wein, früher habe ich noch geraucht, immer fröhlich Yoga unterrichtet und bin durchs Berliner Clubleben getanzt.

Wie hast Du diese Frage beantwortet: Wer bin ich – als Yogalehrerin und als Mensch?

Ich bin ein Mensch, der diese innere Berührtheit der Selbstwirksamkeit stark fühlt und gleichzeitig viel tapas hat. Diese Glut, diese Disziplin hat mir über die eine oder andere Hürde geholfen. Sätze, die mich auch begleitet haben: Ich kann doch zumindest das unterrichten, was mir selbst guttut. Und: Ich tue, was ich kann – so gut wie möglich. Und gleich die Frage mit-schwingend: Was denn auch sonst?

Wie hat sich die eigene Motivation zu unterrichten, in Deinem Leben verändert?

Ich hätte das am Anfang nicht so in Worte fassen können, was ich heute verstanden habe: dass Yoga Menschen erkennen lässt, wodurch sie sich Leid erschaffen und wie sie das verändern können. Das habe ich an meinem Rücken erfahren, aber dass es noch viel weiter geht, das war mir anfangs nicht bewusst. Im Laufe der Zeit kam die Motivation dazu, mit den Texten – das Yoga-Sūtra, die Gītā, die HYP – zu arbeiten, sie bekannt und relevant zu machen, und zwar so, dass sie alltagstauglich sind.

Mit Blick auf das Yoga-Sūtra: Was macht den Text von Patañjali so wirkungsvoll?

Es geht um die Kernfrage: Wie kann man Yoga in eine Lebenskunst verwandeln? Beispiel: So wie Desikachar das Yoga-Sūtra übersetzt hat (Anmerkung der DYF-Redaktion: Yoga: Tradition und Erfahrung), ist es eine Gebrauchsanweisung für das menschliche Gehirn. Hat man dieses wirkungsstarke Konzept einmal verinnerlicht, kommt die Frage bei fast jedem Gedanken: Und, wo führt mich dieser Gedanke jetzt hin? Das muss gar nicht intellektuell oder eine Frage von richtig oder falsch sein. Es ist vielmehr die Frage nach dem, was ich spüre. Gehe ich ins duhkha, da, wo alles dunkel und eng ist? Oder zu sukha, zu Licht und Weite? Dieses Reflektieren der Gedanken ist unabhängig davon, dass sich Zeitgeist oder Konzepte ändern. Es wird immer so sein, dass ich merke, dass bestimmte Gedanken mir guttun und andere eben nicht. Dann kommt bekanntlich die schwierigste Übung: mehr Kontrolle darüber zu gewinnen.

Der BDYoga veröffentlicht nach knapp zwanzig Jahren wieder das Handbuch »Der Weg des Yoga« – Du bist die einzige Autorin, die in der ersten Ausgabe aus den 1990er Jahren und in der jetzigen

Neuaufgabe Texte geschrieben hat – was ist der größte Unterschied zu damals?

Damals war die Forschungslage zu Hatha-Yoga und dessen Geschichte nahezu null. Klar, es gab schon Hauer, Feuerstein und Eliade, aber die Datenlage und das Erkenntnisniveau war ein ganz anderes als heute. Was mir dieses Mal zwischenmenschlich so gut gefiel: das war echte Team-Arbeit, bei der ganz viel ineinandergreifen hat.

Wie hat sich das Rollenverständnis von Yogalehrenden in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt? Und sind die Praktizierenden anders unterwegs als früher?

Zu den Praktizierenden: Das ist wirklich die ganze Palette zwischen den beiden Polen, damals wie heute. Manche praktizieren Yoga, aber lassen die Wirkkraft des Yoga gar nicht an sich ran. Die können Yoga machen, bis sie umfallen, da tut sich nichts. Und am anderen Pol diejenigen, die Fragen stellen, alles in Frage stellen, ihr Leben ändern. Und dazwischen natürlich zig Facetten. Auch bei den Yoga-Lehrenden gilt: es gibt heute wie auch in den 70er Jahren die volle Spannbreite.

Noch etwas hat sich verändert: Das Verhältnis zwischen Lehrenden und

Praktizierenden. Das ist ein Stück weit unverbindlicher geworden, etwa, wenn Teilnehmende nach Jahren freundschaftlich-familiärer gemeinsamer Praxis in ein anderes Studio wechseln. Einfach, weil es näher liegt und praktisch für die Alltagswege ist. Lehrende sind heute austauschbarer als früher und manchmal habe ich auch den Eindruck: ein Stück weit auch mehr Dienstleistende. Es ist nicht mehr dieses SchülerInnen-LehrerInnen-Verhältnis, sondern manchmal mehr ein Tauschgeschäft geworden. Entsprechende Buchungsplattformen mit Drop-in Klassen haben diese Entwicklungen extrem beschleunigt. Wie will man mit ständig wechselnden Lehrenden Tiefe in der eigenen Praxis erlangen?

Hast Du eine Empfehlung aus dem Herzen heraus: Wie sollen Yogalehrende damit umgehen?

Die Yogalehrenden benötigen heute eine besondere Resilienz, nicht so viel persönlich zu nehmen. Es ist unglaublich, wie viel man persönlich nehmen kann. Das gilt natürlich noch viel stärker für das weite Feld von Social Media. Da ist auch Gefühlsregulation wichtig, um sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

Es gibt viele gute Gründe, Yoga zu lehren. Welche sind Dir am häufigsten begegnet?

Es ist einfach gut, einen Beruf auszuüben, mit dem ich mir selbst guttue. Das steht bei vielen im Mittelpunkt. Dieses innere Feuer, die Methoden und auch die spirituellen Konzepte weitergeben zu wollen, das war mir persönlich sehr früh sehr wichtig. Und das vermisse ich heute manchmal. Der so genannte Lifestyle, die schicken Accessoires und die Performance; das gehört überhaupt nicht zu Yoga.

Du bist früher also eher n'importe quoi – also einfach irgendwie – rumgelaufen?

Naja, in den 70er Jahren war Yoga auf eine einmalige Weise sowohl exotisch als auch irgendwie schon etabliert. Trotz der Yoga-Kurse in Volkshochschulen oder im Hochschulsport: Wir wurden als Yoginīs als Sonderlinge betrachtet. Mit Yoga-Matte unterm Arm geklemmt schick angezogen



Foto: privat/Anna Trökes

Anna Trökes mit Christa Maria Reckmann Mitte der 80er Jahre

durch die Gegend zu laufen, das ging gar nicht so richtig, weil es eben diese ganze Wellness-Industrie noch nicht in dem Ausmaß gab. Außerdem war ich Punk.

Punk?!

Ja, da war ich Ende 20, Anfang 30. Das war natürlich voll schrill, zwischen den wollweißgewandeten Ladies auf ihren Schafsfellmatten aufzutauchen. Mit Haaren rot gefärbt, kurz, stoppelig, schwarze Lederkluft, Leder-Nieten-Armbänder ...

Punk findet Tantra – damit zurück zu den Texten. Wo können wir unsere Sicht ändern, damit diese ihre eigentliche Transformationskraft zur Entfaltung bringen?

Nehmen wir das dualistisch geprägte Yoga-Sūtra. Es fußt auf der Samkhya-Philosophie, untersucht die Funktionen und Wirkweisen unseres Geistes, zielt auf rationale Erkenntnis- und Geistesschulung, auf Klarheit und Freiheit (kaivalya) ab. Ziel ist, befreit zu sein von allem, nichts zu brauchen, nichts zu wollen, um sich so mit dem absoluten Geist zu identifizieren. Das ist Allein-sein. Die Hatha-Yoga-Pradipika und die tantrischen Schriften sind hingegen nicht-dualistisch, gründen auf Advaita-Vedanta. In diesem System sind Gott, Welt und Seele eins. Sie betonen Vereinigung, Liebe und Verbundenheit, ein Tantra (Netzwerk) der Energie und des Bewusstseins. Laya, das Aufgehen der Einzelseele im Absoluten, das Verschmelzen, das Sich-absorbieren-lassen ist etwas anderes als kaivalya. Das ist All-Eins-Sein. Die beiden Texte sollten daher nicht miteinander vermengt werden, denn dann entsteht ein Sammelsurium ohne innere Logik, was die ursprüngliche Tiefe beider Traditionen verwässert. Da brauchen Lehrende und Übende also gutes viveka, die Kraft der Unterscheidung.

Das eine bewunderst Du, das andere liebst Du?

Das Yoga-Sūtra ist ein hochintellektueller Text, der mich nach wie vor fasziniert und in seiner zeitlosen Weisheit tief beeindruckt. Ich kann dort lernen, durstlos zu werden. Ich kann lernen, meine Sinne zu zügeln. Alles Mögliche kann ich da lernen.



Anna Trökes in Indien

Foto: privat/Anna Trökes

Aber dieses in Liebe aufgehen, was Vijñana-Bhairava-Tantra anbietet, das berührt mich in meinem Herzensgrund. Die seelische Erneuerung kommt durch das Erblühen im All-Eins-Sein – eine tiefe Herzensverwandlung.

Wo liegt die größere Transformationskraft?

Es kann immer nur der eigene Weg sein, der Wirkkraft entfaltet. Ich persönlich sehe in dem Freiwerden nicht die Transformation schlechthin. Mich aber dieser unfassbaren Energie zu öffnen, aus der ich geboren worden bin, da sehe ich viel Transformationspotenzial. Das ist eine tiefere Ebene. Das Bewusstsein möchte sich durch mich erfahren. Da muss ich auch mein Tun nicht mehr opfern, denn ich bin ja bereits ein Erfahrungsfeld. Ich bin schon da, bin angekommen. Das gibt mir auch eine andere Form von Verantwortung und dann eben auch eine größere transformative Kraft.

Eine Kraft, die dann im Alltag wirken kann. Du nimmst fast schon das nächste Titelthema vorweg: Yoga ist Weltbezug.

Genau, fortgeschrittene Yoginīs und Yogīs gehen wieder hinein in die Welt. Der

Hatha-Yoga in der Tantra-Tradition ist eben ein weltzugewandter Weg. Und wir brauchen heute einen weltzugewandten Yoga. Da sind wir wieder am Anfang: Netzwerke entstehen je nach Angebot, also was ich meinem Geist anbiete, das wird sich im Sinne einer gefühlten Ethik materialisieren. Letztendlich sind wir alle biologische Wesen und spüren wissend ganz genau: Wo entsteht für mich und andere Weite, Offenheit, wo entstehen Gedanken, die gut tun und ein gutes, wirkungsvolles Gefühl ...?

ANNA TRÖKES

unterrichtet seit 1974 Yoga und ist Autorin von mehr als 30 Yoga-Publikationen. Seit 1984 leitet sie Yoga-Lehrausbildungsgänge für den BDYoga und lehrt als Ausbildungs-Dozentin beim BDYoga, der SVG, dem BÖY, der VHS und privaten Ausbildungsschulen die Fächer Hatha-Yoga, prāṇāyāma, Meditation, Yoga-Philosophie (besonders Patañjali, Tantra und Hatha-Yoga-Grundlagentexte), medizinische Grundlagen, Neuro-Yoga, Unterrichtsgestaltung und Sprecherziehung für Yogalehrende. prana-yogaschule.de

MIRIAM MÜLLER

ist Chefredakteurin des Deutschen Yoga-Forums, Yogalehrerin und zertifizierte Kursleiterin für Präventionskurse. Sie lebt und arbeitet in Berlin. www.miriamxyoga.com