



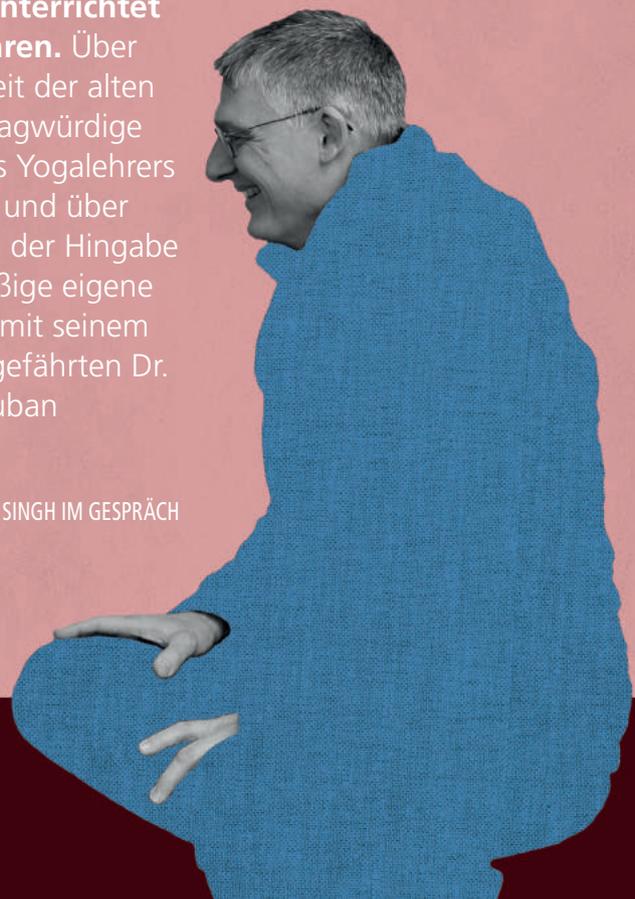
DER LEHRER

muss nicht immer

NUR GEBEN

Jaiveer Singh wuchs mit Yoga auf und unterrichtet seit vielen Jahren. Über die Bedeutsamkeit der alten Schriften, die fragwürdige moderne Rolle des Yogalehrers als Entertainer und über Patanjalis Idee von der Hingabe an eine regelmäßige eigene Praxis sprach er mit seinem Freund und Weggefährten Dr. Ralph Skuban

RALPH SKUBAN UND JAIVEER SINGH IM GESPRÄCH





EIN GESPRÄCH

Ralph: Jaiveer, was ist Yoga für dich?

Jaiveer: Yoga, vor allem *Hatha-Yoga*, ist eine erfahrbare Wissenschaft. Die Techniken haben sich über lange Zeit bewährt und sind eine Unterstützung in der Persönlichkeitsentwicklung. Für mich ist Yoga eine spirituelle Reise, eine Reise nach innen. Aber ich möchte auch glücklich sein.

Ralph: Mit dem „Aber“ spielst du auf einen Yoga an, der eine Abkehr von der Welt darstellt. Da geht es mir so wie dir, Jaiveer. Zwar ist der Weg nach innen nicht immer leicht, und insofern muss Yoga auch nicht jeden Tag mit „Spaß“ verbunden sein. Aber das Streben nach Glück aufzugeben, wäre wohl für die meisten von uns kein Weg.

Jaiveer: Ja, und die Abkehr von der Welt kann ja auch ein Weglaufen sein. Für mich hat Yoga mehr mit Entwicklung von Anpassungsfähigkeit zu tun, ohne deshalb aber einen Kompromiss zu leben.

Ralph: Wie hast du Yoga für dich entdeckt?

Jaiveer: In Kontakt damit bin ich schon seit meiner Kindheit und Jugend. Bei uns zu Hause wurde immer Yoga geübt, und meine Eltern sammelten viele Bücher dazu. Ich selbst übte zwar, las auch immer wieder mal spirituelle Texte, aber so richtig ernst nahm ich die Sache noch nicht. Ich genoss mein Leben – durchaus auch in materieller Hinsicht. Ich kam nach Deutschland, heiratete und war unternehmerisch aktiv. Eine ernsthaftere Beschäftigung mit Yoga setzte erst ein, als ich etwa Ende 30 war. Der Koch des Restaurants, das ich in Deutschland führte, nahm sich das Leben. Diese Erfahrung und auch andere Herausforderungen im Leben hatten eine tiefgreifende Wirkung auf mich. In mir wuchs der Wunsch, nicht mehr nur für mich selbst zu leben, sondern auch etwas für andere zu tun. So wandte ich mich ernsthafter dem Yoga zu, zunächst noch mit einem Schwerpunkt auf die Körperpraxis.

Später aber wurde die Philosophie immer wichtiger für mich.

Ralph: Da sehe ich eine Parallele zu mir. Auch bei mir war es ja die Begegnung mit dem Tod, die mich auf den Weg nach innen und zum Yoga brachte, beruflich und persönlich. Ich leitete 25 Jahre lang eine Einrichtung für schwer Pflegebedürftige, da ist die Nähe zum Tod sehr groß. Und mein jüngerer Bruder starb auf tragische Weise. Das erinnert uns irgendwie an Arjuna, den Helden der *Bhagavad-Gita*. Auch er wird durch schwierige Erfahrungen auf den Weg gebracht. Diesem Motiv begegnen wir ja immer wieder: dass es die menschliche Krise ist, die uns zu Suchern werden lässt. So liegt in der Krise zugleich eine Chance. Der erste spirituelle Text, dem ich mich intensiv zuwandte, war übrigens *Ein Kurs in Wundern* von Helen Schucman, ein bemerkenswertes Stück Literatur, das mit christlicher Terminologie arbeitet, doch inhaltlich stark an den *Advaita-Vedanta* erinnert. Bei mir war der konkrete Einstieg in den Yoga dann irgendwie umgekehrt: Es begann mit der Philosophie. Das Atmen und die Körperarbeit kamen erst später dazu. **Jaiveer:** Die alten Überlieferungen des Yoga, wie sie in den Schriften niedergelegt wurden, sind heute, da Yoga so kommerziell geworden ist, wichtiger denn je. Doch leider gründen nur noch wenige Lehrer ihren Unterricht auch auf den Schriften.

Ralph: Lass uns über das Unterrichten reden. Welche Herausforderungen siehst du, wenn es darum geht, als Lehrer Yoga zu vermitteln und ihn gleichzeitig in der eigenen Praxis zu verfolgen?

Jaiveer: Die Verbindung von Yoga als Beruf und Yoga als persönlichem Lebensweg erlebe ich als schwierig. Es fordert Disziplin, die eigene Praxis und den Beruf in eine gesunde Balance zu bringen. Im Beruf ist mir wichtig, positives Feedback zu bekommen. Damit meine ich nicht das Lob, wie gut ich bin, sondern die Rückmeldung, dass die Praxis, wie ich sie zu vermitteln versuche, für die Menschen hilfreich ist. Das ist meine wichtigste

I

ch begegnete Jaiveer Singh zum ersten Mal auf einem Workshop zum *Yogasutra*, den ich in Freiburg hielt. Als ich den aus Indien stammenden Yogi auf seiner Yogamatte sitzen sah, mit grauem Bart und weiß gekleidet, da sprach ich ihn scherzhaft an: „Du siehst aus wie ein Yogi aus dem Bilderbuch.“ „Ich bin nur ein Teilzeit-Yogi“, antwortete Jaiveer grinsend. „Und was machst du hauptberuflich?“, fragte ich neugierig. „Da bin ich Yogalehrer.“

Wir kamen schnell ins Gespräch, und spontan fragte ich ihn, ob er sich vorstellen könne, für die Fotos meines Pranayama-Buches zur Verfügung zu stehen. Zu meiner Freude sagte Jaiveer zu, und über die Zeit wurden wir gute Freunde und tauschten uns immer wieder über Yoga in Praxis und Philosophie aus. Schließlich verfasste Jaiveer eine Einführung zu meinem Buch. Vor Kurzem nun traf ich ihn wieder, und wir unterhielten uns über Yoga, das Unterrichten und unsere persönlichen Erfahrungen dabei.

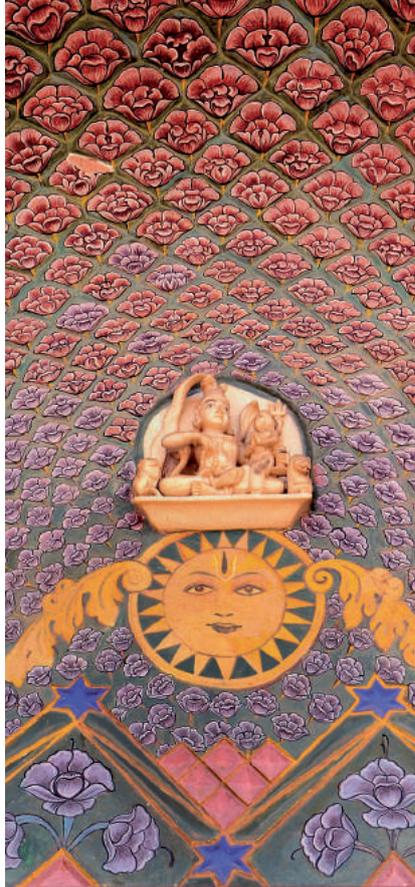
Motivation und gibt mir Richtung. Noch etwas anderes ist mir natürlich wichtig: Dass ich davon leben kann! Diese beiden Dinge zu verbinden, macht Yoga als Beruf für mich zu einer guten Erfahrung: hilfreich zu sein für andere, und damit meinen Lebensunterhalt bestreiten zu können.

Ralph: Ich kann das gut nachvollziehen. Es ist eine sehr befriedigende Erfahrung, wenn jemand sagt, dass ihm guttut, was er aus dem Unterricht mitnimmt. Und müssten wir jeden Tag um das Überleben kämpfen, könnten wir unseren Beruf ja gar nicht ausüben, denn das Unterrichten kostet ja immer wieder sehr viel Kraft.

Jaiveer: Ja, das ist besonders der Fall, wenn man als Lehrer zu viel gibt. Es gibt einen Spruch in Indien, der lautet: „*Knowledge is not given, knowledge is taken.*“ Der Lehrer soll nicht immer alles nur geben, vielmehr muss der Schüler sich auch selbst etwas nehmen, sich also aktiv einbringen, nicht einfach nur die Stunde bezahlen und dann geliefert haben wollen.

Ralph: Die Yogalehrer der Moderne sind heute immer wieder auch „Entertainer“, so scheint mir. Die Schüler möchten ins Studio gehen und dort eine schöne Stunde erleben, die der Lehrer gestaltet. Viele üben ja nur wenig oder auch gar nicht allein für sich zu Hause.

Jaiveer: Ja, der Unterhaltungsaspekt wird leider immer wichtiger. Aber Yoga ist keine Unterhaltung! Fortgeschrittener Yoga bedeutet auch nicht, in physisch anspruchsvollen Haltungen zu sein, sondern es bedeutet schlicht mehr Aufmerksamkeit. Beweglichkeit ist nicht das Wichtigste. Es sollte auch keine Abhängigkeit zwischen Lehrer und Schüler entstehen. In Indien geht man vielleicht drei Monate lang zu einem Lehrer, danach übt man für sich allein. Im Westen gehen Schüler regelmäßig und für lange Zeit zu ihren Lehrern und lassen sich durch die Stunden führen, das ist eine ganz andere Art des Übens. Die Schüler werden abhängig vom Lehrer, und, noch schlimmer, der Berufslehrer macht sich abhängig von seinen Schülern. Yoga soll frei machen, nicht abhängig.



„DIE ALTEN
ÜBERLIEFERUNGEN
DES YOGA, WIE SIE
IN DEN SCHRIFTEN
NIEDERGELEGT
WURDEN, SIND
HEUTE, DA YOGA
SO KOMMERZIELL
GEWORDEN IST,
WICHTIGER DENN
JE. DOCH LEIDER
GRÜNDEN NUR NOCH
WENIGE LEHRER
IHREN UNTERRICHT
AUCH AUF DEN
SCHRIFTEN.“

Ralph: Das ist wahr. Schüler sind ja auch Kunden. Ganz raus kommt man aus dieser Nummer nicht, wenn man Yoga als Beruf übt. Es ist schon ein wenig ein Gang auf Messers Schneide.

Jaiveer: In den 1980er Jahren gab es im Yoga des Westens drei Entwicklungen:

Die Studioszene kam auf, und man ging einmal in der Woche zum Yoga. Immer mehr Markennamen und neue Stile entstanden, Yoga wurde zum Franchising-Modell. Nicht zu vergessen die Gummimatte: Sie wurden nötig, um die modernen Stehhaltungen zu üben. Ich unterrichte schon auch Stehhaltungen am Anfang meiner Stunden. Ich sage meinen Schülern dann aber gerne scherzhaft: Die erste halbe Stunde machen wir Stehhaltungen, dann beginnen wir mit Yoga. Die alten Quellen kennen solche Formen der Körperarbeit gar nicht. Dieser moderne Yoga jedenfalls verbreitete sich zuerst im Westen, und jetzt schwappt das nach Indien zurück. Mit Patanjalis Idee, dass man mit Hingabe und über lange Zeit seine eigene Praxis verfolgen soll, hat das nicht sehr viel zu tun.

Ralph: Was ist denn dein Rat an Yogalehrer in dieser Situation?

Jaiveer: Wichtig ist für mich vor allem das, was man im Englischen *Fearlessness* (Furchtlosigkeit, Anm. d. Red.) nennt. Und vor allem natürlich eine eigene, intelligente Praxis. Dazu gehören Asanas, Reinigungsübungen, Pranayama und Meditation. Eine minimale Praxis, denke ich, umfasst Übungen, die unsere Wirbelsäule einmal in jede Richtung bewegen, und wenigstens zehn Runden Pranayama. Dazu kommen natürlich die *Yamas* und *Niyamas*, die ethischen Empfehlungen, eigentlich sind sie sogar das Fundament des Yoga. Yoga ohne Ethik ist kein Yoga. Das ist für das tägliche Leben so wichtig wie für den Beruf. Alles zusammen ist dann eine ausgeglichene Praxis.

Ralph: Wir haben uns schon oft darüber unterhalten, dass die moderne Körperpraxis des Yoga uns manchmal mehr an Mode, Wettbewerb, Sport und Wellness erinnert als an das ursprüngliche Anliegen des Yoga, bei dem es vor allem um mentale Qualitäten geht.

Jaiveer: Ja, der Performance-Gedanke ist leider sehr stark geworden in der Yogawelt. Als junger Mensch macht man fordernde Praktiken, später dann geht das nicht mehr, es passiert eine Art Rückschritt auf dem Weg. Dabei sollte es im Yoga immer vorangehen,



im Alter noch besser werden als in früheren Jahren. Das ist kein Leistungsthema, sondern eine mentale und spirituelle Praxis. Zudem wird Yoga hier auch sehr von den Frauen dominiert, da fehlt der Ausgleich.

Ralph: Man hört, dass Yoga in Indien heutzutage geradezu ein Politikum geworden ist. Narendra Modi, der indische Premierminister, übt Yoga sogar auf großen Festivals und veröffentlicht auf *YouTube* Asana-Anleitungen.

Jaiveer: Ja, die indische Regierung unternimmt allerlei Anstrengungen, um Yoga als kulturelles Erbe zu bewahren und es vor populären Strömungen zu schützen. So wurde zum Beispiel die TKDL (*Traditional Knowledge Digital Library*), eine Wissensdatenbank, gegründet, um den Yoga vor unethisch orientierter Ausbeutung zu schützen. Seit 2014 gibt es sogar ein Ministerium für Yoga. Auch UNICEF wurde 2016 aktiv und erklärte den Yoga zum *Intangible Cultural Heritage of Humanity*. Yoga ist heute schon fast zu populär geworden. Es ist jedenfalls, denke ich, wichtiger, dass die indische Regierung den Yoga beschützt, als ihn noch populärer zu machen, denn das birgt die Gefahr, dass Yoga zum politischen Werkzeug wird. In Indien gibt es zudem viele selbsternannte Yoga-Gurus, die ausschließlich egoistische Ziele verfolgen.

Ralph: Lieber Jaiveer, ich habe mal eine sehr persönlich Frage an dich: Hast du jemals einen Menschen kennengelernt, von dem du sagen würdest, er hätte das letzte Ziel des Yoga erreicht, also *Kaivalya*, die völlige innere Befreiung?

Jaiveer: Das ist wirklich eine schwierige Frage ... Vielleicht meinen Vater. Ich denke, er kam dem Ziel des Yoga, wie ich es verstehe, am nächsten. Er war der yogischste Mensch, den ich kannte. Er war voller Hingabe und voller *Fearlessness*. Als ich ein Junge war und große Angst hatte, da sagte er einmal zu mir: Wovor hast du Angst? Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass es dich umbringt.

Ralph: Das ist witzig und wahrlich ein tiefer Ausspruch! Dasselbe sagt ja Krishna zu seinem Schüler Arjuna,

bevor er in die Schlacht ziehen muss. Was hast du? Im schlimmsten Fall stirbst du! Und gleichzeitig sagt er: Letztlich bist du doch unsterblich, erkenn das endlich!

Gibt es eigentlich ein letztes Ziel, das du als Yogaübender und Yogalehrer, oder einfach als Mensch, anstrebst?

Jaiveer: Nein, kein Ziel jedenfalls, das mir bekannt wäre. Ich bin dankbar. Zwei Dinge aber will ich nicht verlieren: Zufriedenheit und Freude.

Ralph: Hast du das Gefühl, dass es einen Plan in deinem Leben gibt, bzw. weißt du, worin dieser Plan bestehen könnte?

Jaiveer: Nein. Aber meine Zufriedenheit sagt mir, dass ich „im Plan“ bin. Mein Wunsch ist, dass ich ein paar Menschen – und seien es auch nur wenige – etwas geben kann. Dann ist alles gut.

Ralph: Als du damals zu meinem Workshop über das Yogasutra nach Freiburg kamst: Wie ging es dir als Inder damit, einem Deutschen zuzuhören, der über einen wichtigen Text aus deiner Kultur spricht?

Jaiveer: Inder und Deutsche verbindet sehr viel. Es gibt eine Verwandtschaft zwischen dem Deutschen und dem Sanskrit. Wir Inder verdanken deutschen Autoren wie zum Beispiel Max Müller viel, weil sie dazu beigetragen haben, das indische Wissen in der Welt zu verbreiten. Ich selbst bin nun schon viele Jahre in Deutschland. Ich war offen und interessiert zu hören, was du zu sagen hattest, und freue mich, dass wir uns so kennengelernt haben.

Ralph: Lass uns zum Schluss noch über das höchste Ziel des Yoga sprechen und mit einem Missverständnis aufräumen, das in der Yogawelt grassiert.

Jaiveer: Du meinst die Idee des *Raja-Yoga*?

Ralph: Oft wird gesagt, Hatha-Yoga sei nur eine Vorbereitung für Raja-Yoga. Raja-Yoga wird dabei gleichgesetzt mit dem Yogasutra. Auch sehr bekannte Autoren wie Sri Aurobindo folgen dieser Deutung. Aber das ist sachlich falsch. Raja-Yoga ist nur eins

von vielen Wörtern, dieses höchste Ziel zu benennen.

Jaiveer: Das stimmt. In der *Hatha-Yoga-Pradipika* ist Raja-Yoga ein Synonym für den absoluten Zustand des Yoga, für *Samadhi*, *Kaivalya* oder *Moksba*. Hatha-Yoga versteht sich als eigener Weg, um dieses Ziel zu erreichen.

Ralph: Mit anderen Worten: Hatha-Yoga lediglich als Vorstufe zum Weg des Yogasutra zu sehen, ist eine verkürzte Perspektive. Dein Lehrer Gyan Shankar Sahay behandelt das ja explizit in seiner sehr lesenswerten Übertragung der *Hatha-Yoga-Pradipika* ins Englische. Ich habe viel gelernt während der Arbeit an meinem Pranayama-Buch. Die Gespräche mit dir waren da hilfreich, Sahays Ausführungen ebenso.

Jaiveer: Auch ich habe viel gelernt und manches hinterfragt. Und die eine oder andere Frage, die sich aus unseren Diskussionen ergaben, habe ich meinen Lehrern am *Kaivalyadhama-Institut* gestellt, das hat manchmal auch dort zu richtigen Diskussionen geführt.

Ralph: Es ist spannend, wenn die Schriften und Praktiken des Yoga uns auch so viele Jahrhunderte nach ihrer Abfassung so faszinieren! Ich danke dir für das Gespräch!

Jaiveer: Ich danke dir! Ich freue mich, dass wir uns so intensiv über Yoga austauschen und bin dankbar dafür, dass sich unsere Wege gekreuzt haben! ■

Jaiveer Singh kam in Hyderabad in Indien zur Welt. Durch seine Eltern und seinen Bruder ist er dem Yoga schon seit seiner Kindheit verbunden. Er erhielt seine Yoga-Ausbildung am renommierten *Kaivalyadhama-Institut* in Lonavla. Seit 2006 unterrichtet er Hatha-Yoga im Hauptberuf.

www.jaiveeryoga.com



Zum Weiterlesen:

Ralph Skuban: *Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems*, Aquamarin Verlag