

# Yoga live in die Stube

## Marcel Friedli

*Laptop, Kamera, Mikrofon und Internet – und alles ist ready für die Online-Lektion: Yoga hat – wegen oder dank der Corona-Pandemie – einen digitalen Ruck und Schub erhalten. Innert Kürze stellten sich viele Yogalehrende vor die Kamera. Aus Angst, die Schülerinnen und Schüler zu verlieren? Oder aus Mitgefühl? Aus Lust an der Selbstinszenierung und am Spiel mit der Kamera? Das Yoga Journal hat sich aufgemacht, Antworten zu finden.*

Das hat es – in fast fünf Jahrzehnten – noch nie gegeben: Der europäische Yoga-Kongress von Zinal fand letztes Jahr nicht im wunderbaren Wallis mit den bezaubernden Bergen statt. Nein, die renommierten Meisterinnen und Meister stellten sich in ihrem Land im stillen Kämmerchen vor eine Kamera: inspirierten so mit Vorträgen, mit Meditation, Asanas, Pranayama, Philosophie. Die digitale Alternative funktionierte letztlich: Der Kongress konnte stattfinden, die Verbundenheit mit Yoga gelebt werden.

Zwar recht anders als sonst gewohnt: ohne die Atmosphäre, ohne gemeinsames Essen, ohne Gespräche, Austausch, ohne Umarmungen, ohne knistern-de Gruppenenergie.

Doch nicht nur die Referentinnen und Referenten zeigten sich yogisch flexibel, sondern auch die Teilnehmenden: Etliche nahmen teil; wenn auch viele nicht mehr drei volle Tage und insgesamt etwas weniger als üblich. Aber letztlich schrieb die Europäische Yoga-Union EYU, die den Kongress organisiert, schwarze Zahlen.

Es sieht danach aus, dass sich dieses Szenario heuer wiederholt, der Kongress wieder online stattfinden wird. Das Positive daran: Man kann von den Erfahrungen profitieren, die man mit der Feuerwehrrübung letztes Jahr gewonnen hat; zum Beispiel in technischer Hinsicht. Gut möglich, dass sich ausserdem Leute zuschalten, welche die Reise in die Schweizer Berge nicht antreten würden. Sie schätzen es, mit so wenig Aufwand an einer solche Ballung an yogischer Kraft, Erkenntnis, Erfahrung und Inspiration teilzuhaben.

Eine Art Revival erlebten auch Yogalehrende Anfang dieses Jahr, als die Yogastudios erneut gezwungen

wurden, ihre Türen zu schliessen. Wer schon letzten Frühling sein Angebot in den virtuellen Raum verlagert hatte, konnte auf die gemachten Erfahrungen zurückgreifen. Diese sind so unterschiedlich, wie die Menschen vielfältig sind. Das veranschaulichen die Interviews, die das Yoga Journal mit vier Lehrpersonen und einer Teilnehmerin geführt hat.

### «Eine wertvolle Alternative»

Sabine Krebs hat den ersten Lockdown vom Frühling als Anlass genommen, Erfahrungen mit Online-Yoga zu sammeln. Hilfreich waren dabei Tipps einer Berufskollegin.

Der Lockdown Mitte März letzten Jahres war auch für sie ein Einschnitt – und gleichzeitig der Start in ein neues Kapitel. «Ich fand es so schade», erzählt sie, «nicht mehr unterrichten zu dürfen. Zumal Yoga so gut tut und sich die Schülerinnen und Schüler Woche für Woche auf die Yogastunde freuen. Besonders in einer Zeit von Unsicherheit und Ungewissheit, die vermehrt Stress verursacht, sind solche Inseln wertvoll.» Deshalb schickte sie ihren Schülerinnen und Schülern eine Sprachnachricht.

Diese Art von Kontakt schien ihr jedoch auf Dauer nicht der passende Weg. Ihre Kollegin Simone Matter begann zur selben Zeit, online zu unterrichten. Gegenseitig unterstützten sie sich, nahmen an den Stunden der Kollegin teil und gaben einander Feedback.

Sabine hatte Zeit, zumal sie auch als Dentalhygienikerin keine Einsätze mehr hatte. «Schon bald merkte ich, dass es nicht so schwierig ist.» Will heissen: das entsprechende Programm herunterladen sowie Handy und einen Ipad kombiniert einsetzen – und schon war sie bereit fürs Abenteuer, einmal pro Woche live online zu unterrichten.

Das Echo war ermutigend: Fast alle ihrer Schülerinnen liessen sich auf dieses Experiment ein. Die erste Online-Stunde bescherte ihr eine neue Art von Herzklopfen: Ob es mit der Technik klappt? Ob alle sie hören, sie gut überkommt? «Die Teilnehmerinnen brauchten etwas Zeit, sich an Yoga auf diese Art zu

gewöhnen, sagten aber, dass es ihnen zusagt und sie davon profitieren.»

Diese Eingewöhnungszeit, um Erfahrungen zu sammeln, benötigte auch Sabine: «Es gilt am Anfang herauszufinden, wie Handy und Computer platziert sein sollen und die angemessene Lautstärke zu finden. Ist dies eingerichtet, fühlt es sich mit der Zeit wie eine Yogastunde mit Menschen vor Ort an.»

Aber nur fast, wie sie ergänzt: «Vor allem am Anfang war es, als würde ich alleine Yoga praktizieren in der Hoffnung, dass noch alle dabei sind. Als ich mit der Technik geübter war, erlaubte mir dies vermehrt einen Blick auf den Bildschirm, um zu checken, wie die Anleitungen umgesetzt werden.»



Sabine Krebs

Beim Ausprobieren sammelt man Erfahrungen, aus denen Erkenntnisse wachsen: So merkte Sabine, dass es zum Beispiel nötig ist, recht viel zu sprechen, um den Kontakt über die Distanz zu halten. Und dass es sinnvoller ist, die Übungen nicht zu schnell vorzuzeigen, damit alle sie sehen, wenn es aufgrund der Internetverbindung eine Verzögerung gibt. «Also auch Übergänge langsam machen und ab und zu eine Pause einlegen.»

Ein Lernprozess kam in Gang, verstärkt durch die Inputs der Kollegin: zu ihrer Wirkung vor der Kamera, zum Standort, zur Lautstärke. «Und dass ich nicht so ein ernstes Gesicht machen soll, weil das die Teilnehmenden weniger anspricht. Ist eine Kamera da, verhält man sich meist anders. Die Kamera verleitet zur

Selbstinszenierung. Was Konzentration ist, kann als verbissen überkommen. Weil man das nicht will, lernt man, sich kamerawirksam zu präsentieren. Man läuft Gefahr, an Authentizität einzubüssen», sagt Sabine.

Nicht immer lief alles wie geplant. Einmal wurde der Bildschirm schwarz – es war, als würden alle Teilnehmenden verschwinden. «Diese zwei, drei Minuten fühlten sich wie eine Ewigkeit an», erinnert sich Sabine an die Panne. Wahrscheinlich sei der Empfang in ihrem Raum unten im Keller nicht gewährleistet gewesen; es habe eine Störung gegeben oder die Distanz zwischen Handy und Computer habe nicht gepasst.

Zu einem weiteren Schreckensmoment kam es, als eine Teilnehmerin nicht mehr aus dem Yoga Nidra erwachte und nicht darauf reagierte, als Sabine sie ansprach. «Kamera und Handy abzuschalten, ohne mich von allen verabschieden zu können, verursachte ein mulmiges Gefühl. Umso mehr war ich froh, als sie sich danach meldete, um mir zu sagen, dass sie nur eingeschlafen und alles in Ordnung sei.»

Es habe ihr Spass gemacht, Erfahrungen in Online-Yoga zu sammeln, sagt Sabine. Als die Yogastudios im Spätfrühling wieder öffneten, kombinierte sie Analog- mit Digitalyoga. «Es war seltsam, zum einen für die Menschen im Raum da zu sein und zum anderen für jene, die zugeschaltet waren. Wegen der Kamera musste ich jedoch stets am selben Ort bleiben, was nicht meinem spontanen Impuls entsprach.»

Als Yoga Anfang Jahr wieder verboten wurde, bot Sabine erneut Online-Yoga an und konnte dabei auf den gewonnenen Schatz an Erfahrungen zurückgreifen. «Doch die Leute waren nicht mehr so motiviert, immer vor dem Bildschirm mitzumachen. Es gab auch welche, die sagten, sie seien erst wieder dabei, wenn es ausser Haus stattfindet. Sie haben daheim zu wenig Ruhe.»

Obwohl auch Sabine Yoga ohne Kamera mit Menschen vor Ort vorzieht, sieht sie im Yoga über virtuelle Kanäle Vorteile, sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Yogalehrerinnen: «Man kann es bequem von zu Hause aus machen oder vom jeweils aktuellen Standort aus. Und das Reisen fällt weg.»

## «Es braucht den realen Kontakt»

Eine Notsituation braucht Notlösungen: Gemäss dieser Devise hat Pius Meier während des ersten Lockdowns regelmässig Online-Yoga angeboten. Wie er

waren die meisten seiner Schülerinnen und Schüler froh, wieder im Studio Yoga zu machen. Doch der erneute Shutdown Anfang Jahr zerschlug die Hoffnung, Yoga via Kamera ins stille Kämmerlein sei lediglich ein kurzes Zwischenspiel gewesen.

«Mach doch Online-Yoga.» Diesen Tipp erhielt Pius Meier von einem seiner Yogaschüler während des ersten öffentlichen Stillstands vom März 2020. «In meiner ersten Reaktion tendierte ich zu einem Nein, war nicht begeistert von dieser Vorstellung», erinnert sich Pius, der mit seinem langjährigen Yogapartner Carlos Correia seit knapp zwanzig Jahren mitten in der Stadt Zürich ein Iyengar-Yogastudio führt. «Doch da völlig offen war, wie lange unser Studio geschlossen sein würde, freundete ich mich mit dem Gedanken an. Auch aus finanziellen Überlegungen: wegen der Miete, die zu bezahlen war. Es stand in den Sternen, ob auch Betreiber von Yogastudios eine Entschädigung erhalten würden. Und ich war froh und dankbar, trotzdem unterrichten zu können: Es war eine Gelegenheit, den Kontakt mit den Schülerinnen und Schülern zu halten.»

Pius und sein Team entschieden, es mit Zoom zu versuchen. «Das schien mir die einfachste Variante, zumal ich nicht besonders technisch interessiert und versiert bin. Es funktionierte tadellos, eine Panne gab es nie.»

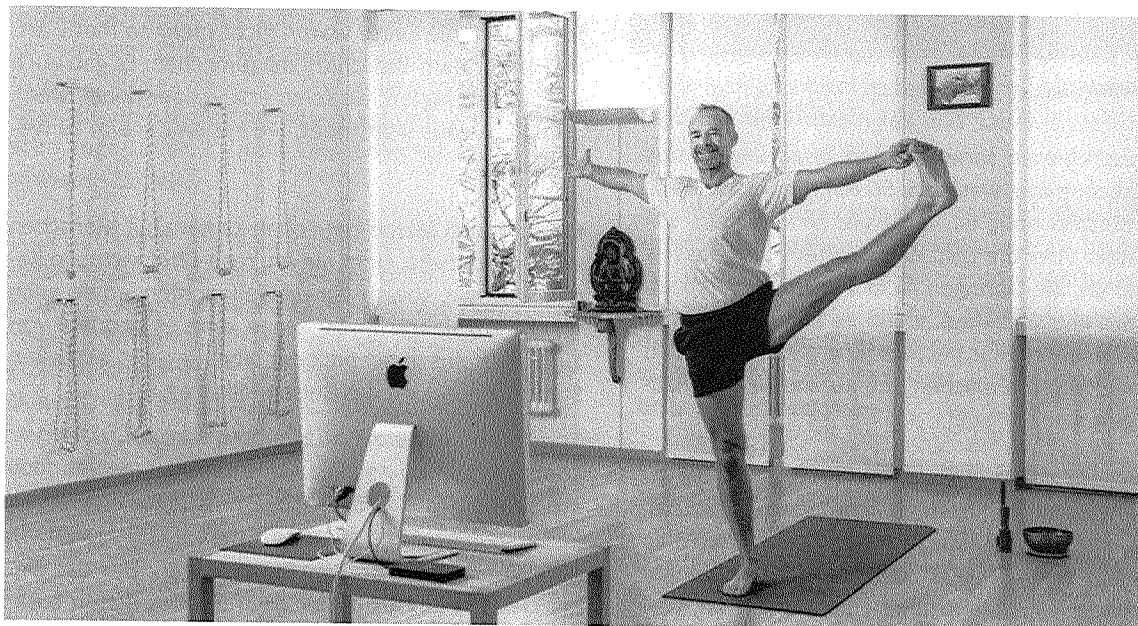
Etwas mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler nutzten das Online-Angebot. «Einzelne waren so euphorisch, dass sie am liebsten jeden Tag eine Session gehabt hätten. Andere hingegen waren an diesem Kanal nicht interessiert und zogen einen Spaziergang an der frischen Luft vor.»

Nach ein paar Wochen jedoch hatte Pius den Eindruck, eine Grenze zu erreichen, die mit der Distanz und der Kamera zu tun hatte: «Diese Grenze zeigte sich bei Personen, die ich noch nie gesehen hatte. Man weiss als Lehrer dann nur sehr begrenzt, wie man sie erreichen kann. So wird es oberflächlich. Denn die Schwingung von Person zu Person ist durch den digitalen Kanal deutlich weniger wahrnehmbar. Und die Energie in der Gruppe kommt kaum zum Tragen. Auch Übungen zu zweit sind leider nicht möglich.»

Doch auch bei den vertrauten Schülerinnen und Schülern stosse man an Grenzen: «Im stillen Kämmerlein ist man eher in den Gewohnheiten verhaftet. Als Lehrer kann man diesen kaum entgegenwirken, weil man nur wenig von den Teilnehmenden sieht und hört.»

Seine Rolle und Aufgabe als Lehrer finde er vor Ort viel spannender, sagt Pius. «Ich kann mich im Raum bewegen, die Leute anschauen, anhören, spüren, sie direkt unterstützen – und nehme jene in der hintersten Reihe genauso wahr wie jene in der vordersten.»

Als im späteren Frühling vor einem Jahr die Bedingungen gelockert wurden, kamen die meisten der Schülerinnen und Schüler wieder ins Yogastudio. «Mir ging das Herz auf, als wir wieder gemeinsam im Raum praktizierten. Es war, als würde ich wieder atmen.» Das analoge Yoga wurde mit dem digitalen vermählt: bis zu vier Personen waren jeweils übers Internet zugeschaltet. «Wir boten diese Möglichkeit, um das Bedürfnis jener abzudecken, denen es mit Yoga zu Hause wohler war. Die meisten unserer Schülerinnen und Schüler ziehen indes analoges Yoga vor», stellt Pius fest.



Pius Meier

Pius hat die Rollen gewechselt und es selber ausprobiert: als Teilnehmer an einer Online-Lektion. «Als Erfahrung fand ich das gut. Aber es ist seltsam, wenn man sich ausgeloggt hat. So alleine im stillen Kämmerlein – tut dies den Menschen auf die Dauer gut? Nähe finde ich wichtig; auch, sich gegenseitig zu ertragen und auszuhalten, wenn zum Beispiel eine Stellung besondere Emotionen in Gang bringt.»

Trotz dieser Bedenken: Mit dem erneuten Shutdown und der wiederholten Schliessung der Yogastudios kam die Notlösung wieder zum Zug. «Darum hat es sich als richtig erwiesen, die Möglichkeiten des Online-Yoga auszuprobieren und zu nutzen. Es liegt mir fern, das eine gegen das andere auszuspielen – aber mein Herz schlägt fürs analoge Yoga.»

### «Technisch einiges dazugelernt»

Als Überbrückung und Experimentierfeld geeignet – aber nicht als Dauerlösung: Dies ist auch das Fazit von Sophie Graf zu Online-Yoga. Während des Lock-downs war sie jedoch froh, so mit ihren Schülerinnen und Schülern und dem eigenen Lehrer in Kontakt zu bleiben. Und sich selber Yoga aus London und Australien in die Stube zu holen.

Etwa ein Jahr hat Sophie Graf letztes Jahr im Homeoffice zugebracht. Manchmal umgeben von den Bündner Bergen, manchmal in Zürich. Als Kommunikationsspezialistin der ETH Zürich hat sie sich rasch an Online-Meetings über die diversen Plattformen gewöhnt.

Da lag es nahe, dies auf ihren Zweitjob als Yogalehrerin auszuweiten. Ausprobieren und erfahren: Gemäss diesem Credo hat sie das digitale Feld als Experimentier- und Laborierfeld genommen – und Erkennt-

nisse gewonnen: «Flows funktionieren nur, wenn die Schülerinnen und Schüler diese kennen und sie langsam und nicht zu komplex sind», berichtet Sophie. «Asanas, die Unterstützung erfordern, eignen sich weniger. Übers Netz zu korrigieren, ist zu umständlich und zu ungenau.»

Ähnlich sei es bei den Atemübungen: «Bekanntes, das geht. Wird es jedoch subtiler, wird es schwieriger.» Ausprobiert hat Sophie auch Yin Yoga und Meditation. «Das ging recht gut. Allerdings ist unabdingbar, es äusserst präzise anzuleiten.»

Als Haupthindernis empfindet Sophie, dass man als Lehrerin ins Leere anleite: «Lieber als das Klickklick in meinem Headset ist mir, wenn ich den Atemfluss der Schülerinnen und Schüler direkt wahrnehme. Nur so kann ich seriös prüfen, ob die eingenommene Haltung für sie stimmt. Und ich möchte die Gesichter und Körper meiner Schülerinnen und Schüler sehen – nicht nur ein in die Höhe gestreckter Fuss, der in der Grösse einer Briefmarke auf meinem Monitor zu sehen ist.»

Als Lehrerin fehlt Sophie zudem, dass man kaum spontan und intuitiv arbeiten könne. «Nicht nur, weil man die Leute nicht in voller Grösse und direkter Nähe erlebt. Sondern auch, weil ein Teil der Aufmerksamkeit stets bei der Technik ist: Man überprüft, ob Ton und Bild stimmen. Oder versucht zu helfen, wenn sich jemand nicht einloggen kann.»

Videositzungen seien praktisch und effizient. Ins Business-Setting passe dies bestens. «Aber fürs Yoga ist es meines Erachtens nur eine Notlösung, zum Überbrücken. Denn auch der Kontakt zwischen Lehrer und Schüler bleibt an der Oberfläche. Yoga lebt jedoch von der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, die online nur beschränkt gepflegt werden kann.»



Sophie Graf (Bild: Christine Bärlocher)

Die gesammelten Erfahrungen und Erkenntnisse findet Sophie jedoch wertvoll. «Online-Yoga hat mich dazu inspiriert, Neues auszuprobieren und in die analoge Praxis zurückfliessen zu lassen. Auch technisch habe ich einiges dazu gelernt: So ist der Umgang mit Headset und Webcam mittlerweile selbstverständlich geworden. Man gewöhnt sich auch daran, ständig sein eigenes Bild zu sehen.»

Sie sei keine Online-Skeptikerin, betont Sophie. Während des Lockdowns habe sie es sehr geschätzt, sich in Yogastunden in London und Australien einzulinken. «So konnte ich meinen Lehrer wenigstens auf diese Weise erleben. Echtes Yoga benötigt jedoch den Kontakt zwischen Praktizierendem und Lehrer. Denn in dieser Beziehung liegt ein wichtiges Stück Motivation, um Fortschritte zu erzielen.»

Sophies Fazit: «Online-Yoga ist für den gezielten Einsatz oder in speziellen Zeiten durchaus eine Alternative. Auf Dauer könnte es mich jedoch nicht halten. Zudem ist mir bewusst geworden, dass mir der Ehrgeiz fehlt, diese Art von Unterricht zu perfektionieren.»

### «Neues ausprobieren»

Regula von Rütte-Elmiger hat ihr Angebot während des Berufsverbots in den virtuellen Raum gezügelt: Sie bietet ihre bis zu dreizehn Lektionen Yoga, Nia und Gymnastik online an.

Als ich Regula anrufe, ist sie in der Kaffeepause. Etwas Zeit nimmt sie sich gerne, doch: «Ich will noch die Sequenzen des heutigen Internet-Yoga zu einem Video zusammenschneiden, um es dann online zu stellen.»

Eigens für den Online-Unterricht hat Regula eine Kamera angeschafft und sich die Tricks beigebracht, wie man ein Video so schneidet, dass man sich gerne davon begleiten und animieren lässt. Die Videos stellt sie auf vimeo online. Der Blick auf die Klickrates ist ein Hingucker: Über 250 Mal sind ihre Videos zwischen Weihnachten und Mitte Januar angeklickt worden. «Das ist ein Anfang. Ein Drittel hat sie sogar zu Ende geschaut und wahrscheinlich mitgemacht», freut sie sich.

Die Krise ermutige sie, Neues auszuprobieren. «Zu merken, dass die Videos immer besser werden und ich an Routine und Sicherheit beim Schnitt gewinne, werte ich als Erfolg, der mich zuversichtlich stimmt.»

Nach Weihnachten beseelte Regula nicht dieselbe Vorfreude wie sonst, ins neue Berufsjahr zu starten. Statt die Leute vor Ort zu begrüßen, hiess es: ihnen von Weitem aus der Kamera zulächeln und den Hauch

von Einsamkeit in Kauf zu nehmen, alleine auf der Matte im leeren Raum zu sein, die Kamera auf sich gerichtet und das Mikrofon montiert.

«Natürlich bereitet es mehr Freude, die Energie im Raum zu spüren, die von einer Gruppe direkt zurückstrahlt. Ich fokussiere mich jedoch auf den Moment und verbinde mich mit den Menschen vor den Bildschirmen. Und stimme mich ein, wie ich dies immer tue. Als mir bewusst wurde, wie dankbar die Menschen sind, wenigstens auf diese Art dem Yoga und verwandten Formen treu zu bleiben, waren diese Gedanken und Gefühle verfliegen. Ich kam wieder in einen Rhythmus, der mich freudig stimmte.»

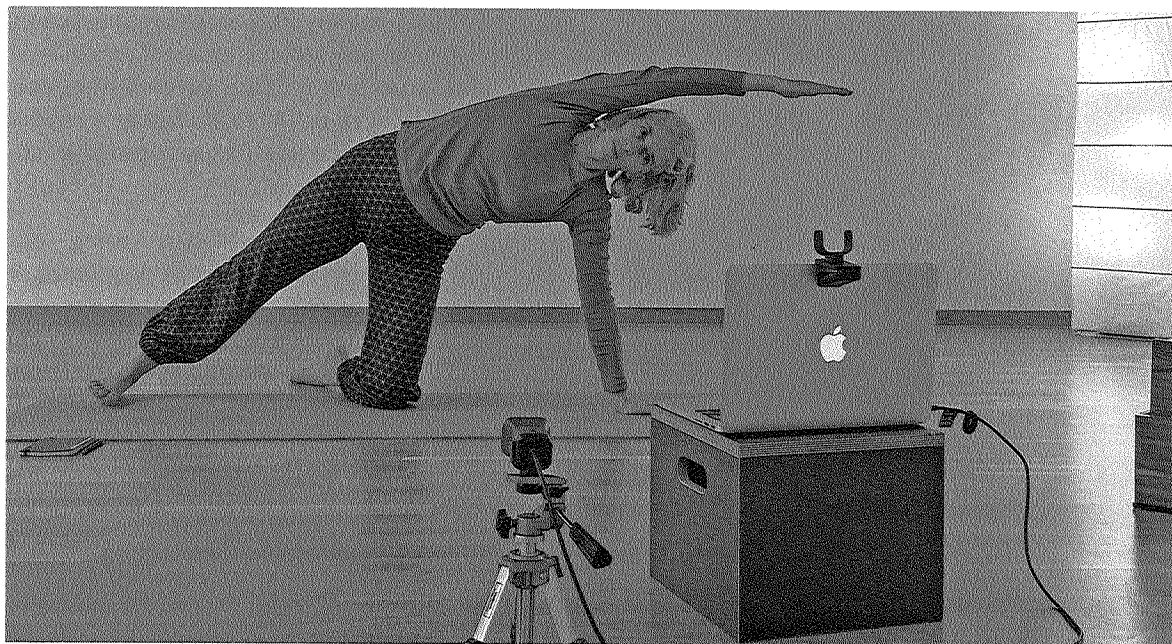
Dicht getaktet ist Regulas Stundenplan: bis zu dreizehn Lektionen bietet sie an; davon sind sieben dem Yoga und eine der Gymnastik gewidmet. Bei den Nia-Sequenzen stellt sich eine zusätzliche Herausforderung: Es gilt, die Musik passend einzuspielen – zusätzlich zum Ton, zur Kamera, zur Beleuchtung. Und auch beim Schneiden der Videos soll die Musik geschickt eingewoben werden.

«Meine Schülerinnen und Schüler sind dankbar, dass ich nach dem Lockdown nahtlos auf Online umgestellt habe», sagt Regula. «Es war und ist mir wichtig, mich zu engagieren, damit die Leute nicht abhängen. Damit sie weiter etwas für sich tun, was besonders in dieser Krise so wichtig ist.»

Finanzielle Überlegungen spielten zwar auch eine Rolle, räumt Regula ein. «Aber nicht in erster Linie. Darum habe ich einen Teil des Geldes zurückbezahlt, das ich für die Zwangsschliessung im Frühling erhalten habe. Ich hatte ja ein Einkommen. Dank meiner Initiative und weil ich auf langjährige, treue Schülerinnen und Schüler zählen darf.»

Mehr als zwei Drittel von ihnen sind auch online dabei. Eine Frau, die vorübergehend in Paris lebte, hat sich von Frankreich eingelinkt. «Die meisten haben sich mit der Situation arrangiert. Es bleibt ihnen ja nichts anderes übrig: Wenn das öffentliche Leben stillsteht, verlagert sich vieles ins Digitale. Auch Yoga und Verwandtes. Und wer sich bewegen und entspannen sowie den Kontakt zur Gruppe pflegen will, loggt sich ein. Ich habe meine Schülerinnen und Schüler ermuntert, es wenigstens einmal zu versuchen.»

Das Ermuntern beruht auf Gegenseitigkeit. Regula führte schliesslich sogar eine mehrstündige Yoga-Matinée online durch, dank ihrer Schülerinnen. «Diese wollte ich zuerst absagen, da ich davon ausging, dass im Online-Setting niemand so lange dabei bleibt. Erst recht nicht, da auch Meditation und Pranayama praktiziert wird. Doch die Schülerinnen motivierten mich, die Matinée trotzdem durchzuführen. Und es klappte wunderbar, auch mit den ruhigen Sequenzen.»



Regula von Rütte-Elmiger

Regula führt sich bewusst die Vorteile des virtuellen Unterrichts vor Augen. «Man muss im Studio zum Beispiel weniger putzen und aufräumen. Ein bisschen das Chaos walten lassen, das hat doch was.» Weiter freut es sie, dass auch die eine und andere Schülerin einen Vorteil darin erkennt, wie bequem es ist, sich den Weg zu sparen und ganz für sich zu sein; ohne dass Gefahr besteht, von der Nachbarin abgelenkt zu werden.

Doch jetzt ist unsere Plauderstunde vorbei. Die Sequenzen zum Schneiden warten – ebenso warten die Schülerinnen und Schüler auf Regulas erneuten Auftritt vor der Kamera.

## Auch online fit

Dies sind Erfahrungen aus Sicht der Kursleitung. Wie aber sehen dies Schülerinnen und Schüler? Auch hier gibt es ein farbiges Potpurri an Erfahrungen und Erkenntnissen: Die einen freuen sich, bequem von zu Hause mitzumachen und nicht von der Nachbarin abgelenkt zu sein. Andere pausieren, weil sie keine Lust haben, am Bildschirm zu hängen oder sich kein hübsches Plätzchen einrichten können oder wollen. Dass aber das Alter kein Hindernis ist, sich auf diese Art von Yoga einzulassen, zeigt das Beispiel von Jeanette Käser.

Sie ist fast achtzig Jahre alt – Berührungsgängste mit der digitalen Welt kennt sie nicht: die 78-jährige Jeanette Käser.

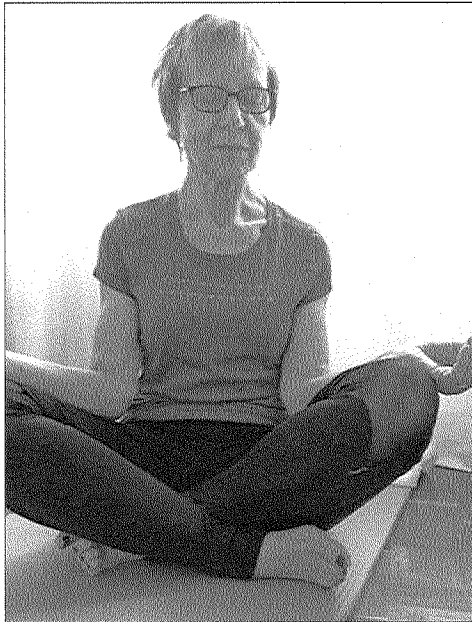
Eine Ecke in der Stube hat Jeanette Käser eigens fürs Yoga eingerichtet. Daneben der Laptop, mit dem sie

sich in die wöchentliche Lektion am Donnerstagabend zuschaltet. Der Wechsel von analogem zu digitalem Yoga verlief glatt. «Ich komme mit der Technik bestens zurecht», sagt sie. «Die Erklärungen meiner Yoga-Lehrerin waren hilfreich und auf Anhieb verständlich.»

Zwar müsse sie sich etwas mehr aufraffen, wenn Yoga über den Bildschirm übertragen wird. «Doch da ich weiss, dass es mir gut tut und weil ich es gerne mache, bin ich doch dabei.» Sie fühle sich danach jeweils gut – besser als ohne. «Noch besser geht es mir, wenn ich meine Lehrerin und die Gruppe vor Ort erlebe», sagt Jeanette. «Doch wenn es nur online möglich ist, nutze ich diesen Kanal – besser als nichts.»

Darum tauchte Jeanette wieder im Yogastudio auf, als dies Mitte Mai letzten Jahres wieder möglich war. «Die Atmosphäre ist behaglicher. Darum genoss ich es, wieder ins Yoga zu gehen. Zwar in kleiner Gruppe und mit grossen Abständen. Ich bedauerte es, als es Ende letzten Jahres zur erneuten Schliessung kam – aber immerhin konnten wir danach weiter übers Internet den Kontakt pflegen und uns dem Yoga widmen.»

Seit vier Jahren ist Jeanette Käser beim wöchentlichen Yogakurs dabei. Zwei Mal pro Woche pflegt sie ihre eigene Praxis. «Mein Ziel ist es, jeden Tag Yoga zu machen. Wer weiss, vielleicht gelingt mir dies dereinst.» Sie wiederholt Übungen der Yogalektion und holt sich hie und da Inspirationen via Yogavideos. «Eine perfekte Kombination. Yoga ist für mich die ideale Ergänzung zu den Fitnessübungen am Gerät und dem Bewegen in der Natur. Ich schätze es, die Übungen zu verinnerlichen. Die Atemübungen aus dem Yoga helfen mir zudem, wenn ich nicht schlafen kann.»



Jeanette Käser

## Zum Üben ermuntern

Das befriedigt, freut wohl jede Yogalehrperson: Wenn es wie bei Jeanette gelingt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum eigenen Üben zu animieren. Ist der Präsenzunterricht nicht möglich, gewinnt dies zusätzlich an Wichtigkeit.

Papers abgeben, Videos drehen und verschicken, Podcasts aufnehmen, via Mail oder telefonisch in Kontakt bleiben: Yogalehrerinnen und -lehrer haben ein paar Möglichkeiten, ihre Rolle als Begleit- und Ansprechperson auch dann wahrzunehmen, wenn der Präsenzunterricht gestrichen ist. Zudem gibt es im Internet eine Fülle von Videos und Tutorials, falls man sich führen und inspirieren lassen will.

Der Schritt vom regelmässigen Unterrichtsbesuch zum eigenen Üben ist für die meisten ein Knackpunkt. Eine eigene Übungspraxis zu etablieren, wenn es in der Welt zu spuken scheint, ist eine besonders grosse Herausforderung. Deshalb vermag Online-Yoga eine Lücke zu füllen – bis zu einem gewissen Grad. Denn: Es ist anregender, Yoga mit anderen zu üben und Geselligkeit zu pflegen; mit der physischen Präsenz der Lehrerin. Die Atmosphäre in einem Yogastudio ist sinnlicher als die muffige Ecke in der Stube, wo man gestört werden kann und der manchmal ermüdende Alltag bedrückend nah ist. Aber Online-Training ist immer besser als kein Yoga.

Es bedarf der Offenheit sowohl der Students als auch der Teacher, nicht dem Alten, Analogem und Gewohnten anzuhaften. Mit dem technischen Setting und der räumlichen Trennung verändert sich der Unterricht. Dies kratzt am Gewohnten, an Gewohnheiten. Den

meisten fällt dies schwer, auch bei Liebgewonnenem. Doch das ist Yoga: sich auf den Moment fokussieren und konzentrieren, sich ganz auf ihn einlassen. Vielleicht, ohne dass es zu erwarten ist, hält er eine vollkommen überraschende und überwältigende Erfahrung bereit.

Das gilt auch für alle, die Yoga anleiten: Analog – das hört man auch bei den Porträts mehr oder weniger deutlich heraus – macht's am meisten Spass: Man spürt und sieht die Gruppe, kann interagieren, improvisieren und je nach Stil der Intuition freien Raum lassen, denn: Man sieht die Gruppe direkt, erlebt sie, spürt sie – kann sein ganzes Repertoire ausschöpfen.

Neue Gegebenheiten erfordern neue Kanäle: Wenn der Gruppenunterricht ausschliesslich übers Internet möglich ist, gilt es, sich anzupassen, will man weiter als Yoga-Teacher unterwegs sein. Zudem scheint einiges darauf hinzudeuten, dass sich Online-Unterricht zum analogen parallel etablieren wird. Toll, dass es die technischen Möglichkeiten gibt.

## Magische Pause

Es lohnt sich jedoch, sich zu hinterfragen, aus welchem Motiv man als Lehrer auf den Online-Zug aufspringt: Weil es alle tun? Aus Aktivismus, aus Furcht, in ein Loch zu fallen, in die Leere? Aus Angst, die Kundenschaft an die Konkurrenz zu verlieren?

Letzteres ist fragwürdig, da die Beziehung zwischen Lehrerin und Schülerin vom Geiste der Freiheit geprägt sein soll. Man muss niemanden retten oder zum Heil führen. Wobei es legitim und lobenswert ist, sich nach besten Kräften für sein Herzensprojekt, sein Unternehmen einzusetzen und sich den Lebensunterhalt autonom zu verdienen, besonders in einer Krisenzeit.

Hat man jedoch genug zum Überleben oder reduziert seine Ansprüche, ermöglicht dies ein äusserst wertvolles Time-out. Es schafft Raum, sich der eigenen Praxis zu widmen: die Meditation zu verankern, Asanas zu vertiefen, Pranayama zu ergründen, Aspekte der Philosophie zu erweitern, die Selbsterkundung zu intensivieren.

Fühlt man sich im Wochenrhythmus gefordert, abwechslungsreiche Yogalektionen zusammenzustellen, besteht die Gefahr, sich zu wenig Zeit fürs eigene Üben und Vertiefen sowie fürs Reflektieren zu nehmen. Gerade im Yoga-Beruf ist es jedoch unabdingbar, sich selber Sorge zu tragen und darauf zu achten, dass die Batterien gut geladen sind. Eine längere Pause, die Raum für Neues lässt, kann Wunder wirken – vor allem in einer heftigen Bewährungs- und ZerreiSSprobe, in der die Welt kopf zu stehen scheint.