

Yoga-Coaching

Die Essenz des Yoga weist über das körperliche Training weit hinaus. Wer Yoga nicht nur als Wellness- oder Fitnessprogramm versteht, sondern einen ganzheitlichen Unterrichtsstil bevorzugt, hat auch die Aufgabe, die Gesundheits- und Lebensthemen der Teilnehmenden zu berücksichtigen und ihre persönliche Entwicklung aktiv zu fördern.

In der Regel bringen YogaschülerInnen dem Lehrer/der Lehrerin großes Vertrauen entgegen und erwarten eine Unterstützung bei all ihren weltlichen Anliegen, wie zum Beispiel:

»Seit einiger Zeit leide ich unter starken Rückenschmerzen – was kann ich dagegen tun?«

»Ich arbeite seit Monaten sechs Tage in der Woche, mehr als zehn Stunden am Tag – und seit ein paar Wochen schlafe ich nachts nicht mehr durch!«

»Ich habe völlig unerwartet meinen Arbeitsplatz verloren und weiß nicht, wie es jetzt weiter gehen soll.«

»Ich bin jetzt 39 – habe endlich den richtigen Partner gefunden – und wünsche mir nichts sehnlicher als ein Kind – aber mein Zyklus spielt verrückt.«

Wer als YogalehrerIn kompetent mit solchen Fragen umgehen möchte, wird sich an der Vorgehensweise anderer professioneller BeraterInnen oder Coaches messen. Wie können »normale« YogalehrerInnen sich auf diesen Weg begeben und ihren Schülern gezielt yogische Unterstützung anbieten? Wie lässt sich die Lücke zwischen der Ausbildung zum/zur Yogalehrenden und dem Anforderungsprofil eines Coachs schließen?

Die Aufgabe eines Coachs

Grundsätzlich versteht man unter Coaching die Unterstützung einer Person auf ihrem individuellen Entwicklungsweg. Ein Coaching dient der Identifizierung von Problemen, wobei der Klient/die Klientin seine/ihren eigenen Lösungen entwickelt und selbständig umsetzt. Ein Coach begleitet diesen Prozess durch gezielte Fragen und Interventionen.



Yoga-Szene-Ticker

+ + 4,1 Millionen Yoga-Internet-Seiten in Deutschland

+ + 459 Neuerscheinungen: Yoga-Bücher, -Kalender, -CDs, -DVDs seit Januar 2008

+ + 5. Yoga Conference Köln, 21. bis 24. Mai 2009, www.yogaconference.de

+ + Yoga-Kongress Potsdam, 29. Mai bis 1. Juni 2009, www.prana-yogaschule.de

+ + BDY-Fachtag mit Gastreferent Dr. Franz Alt, 18. Juni 2009 in Frankfurt.

+ + Yoga Festival in Frankreich, 28. Juli bis 5. August 2009, Fondjouan / Mur de Sologne, www.yogafestival.org

+ + Die »Kunst des Lebens« ist Thema des Dalai Lama, 28. Juli bis 2. August 2009 in Frankfurt, www.dalailama-frankfurt.de

Dabei nimmt der Coach gegenüber dem Klienten und dessen Anliegen eine neutrale Grundhaltung ein. Das heißt: er bewertet nicht, sondern bewahrt sich eine Außenperspektive. Der Coach hält sich dadurch seine Handlungsoptionen offen und schützt sich vor Verstrickungen mit dem Problem des Klienten/der Klientin.

Die Neutralität bezieht sich stets auf das Verhalten des Coachs, nicht auf seine inneren Reaktionen. Denn selbstverständlich können manche Themen der KlientInnen auch bei einem Coach auf Resonanz stoßen, vor allem wenn es um Fragen geht, die persönlichen Einstellungen widersprechen. In solchen Fällen besteht die Kunst für den Coach darin, sich der eigenen Gefühle bewusst zu bleiben und diese für sich zu verarbeiten, z.B. im Rahmen einer Supervision.

Yoga-Coaching – was ist das?

*»Willst Du etwas kennen lernen, lies darüber.
Willst Du etwas verstehen, schreibe dazu.
Willst Du etwas meistern, unterrichte es.«*

Yogi Bhajan

Die Haltung des Yogalehrers/der Yogalehrerin gegenüber SchülerInnen deckt sich im wesentlichen mit der eines guten Coachs: Er bewahrt sich eine neutrale Grundhaltung, haftet weder an den Problemen noch an der Person des Schülers/der Schülerin an und verfolgt stets das Ziel, das Potenzial der Person herauszukitzeln.

Yoga gilt als der Königsweg, um Körper, Geist und Seele zu verbinden. Die yogische Philosophie und die Yoga-Praxis bieten viele Anknüpfungspunkte für ein ganzheitliches Coaching, das diese verschiedenen Ebenen berücksichtigt und Wirkungszusammenhänge aufdeckt. Damit geht ein Yoga-Coaching deutlich über den kognitiven Ansatz des klassischen Coachings hinaus und eröffnet dem Schüler/der Schülerin (=KlientInnen) weit gefasste Entwicklungsmöglichkeiten.

Im Yoga-Coaching werden Übungen und Meditationen aus dem Yoga ergänzt um klassische Kommunikationsmodelle und Tools aus der professionellen Erwachsenenbildung. Unter Einsatz des körperorientierten Yoga kann ein Klient/eine Klientin sein/ihr inneres Erleben in einem geschützten Raum nachvollziehen und reflektieren. Dies ermöglicht dem KlientInnen, seine/ihre Erfahrungen zu bewerten und zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. Darüber hinaus bietet Yoga vielfältige Ansätze,

- um ein gesundheitsförderndes Verhalten der/des Klientin/Klienten zu unterstützen.
- die Selbstheilungskräfte des KlientInnen zu aktivieren und/oder ihn/sie dabei zu unterstützen, mit vorhandenen Beschwerden besser umzugehen.

- Energie und Kraft für anstehende Veränderungen aufzubauen. Yogalehrenden bieten die verschiedenen Coaching-Instrumente einen bewährten Handlungsrahmen, innerhalb dessen sich die Entwicklung der KlientInnen gezielt fördern lässt. Die Arbeitsweise eines Yoga-Coachs wird dadurch transparent und nachvollziehbar – ein nicht zu unterschätzender qualitativer Aspekt in der Abgrenzung zu anderen Beratungsangeboten.

Der hier vorgestellte Ansatz des Yoga-Coachings basiert auf Methoden und Lehren aus dem Kuṇḍalinī Yoga, wie es von Yogi Bhajan vermittelt wurde. Es ist davon auszugehen, dass sich dies mit dem Grundverständnis anderer Traditionen weitestgehend deckt:

Heilungsansatz	Anknüpfungspunkte im Yoga-Coaching
<p>Seelische Ebene: Die Seele hat die größte Heilkraft.</p> <p><i>Diese Ebene beeinflusst die ...</i></p>	<p>Antworten auf Sinn- und Wertefragen suchen; Lebensaufgabe und Berufung hinterfragen.</p> <p>Spirituelle Praxis – sādhanā: tägliche Yoga-Praxis, Meditation und Gebet</p> <p><i>Erfordert vom Yoga-Coach:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • eigene spirituelle Praxis. • Kenntnisse der yogischen Philosophie und/oder anderer geistiger Schulen. • ergänzt durch geistiges Heilen z.B. mit Sat Nam Rasayan®, der meditativen Heiltechnik aus dem Kuṇḍalinī Yoga.
<p>Geistige Ebene: Die Welt der Gedanken und des Denkens.</p>	<p>Destruktive Denkmuster und Gefühle bewusst machen, mentale Blockaden auflösen; Emotionen verarbeiten: Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit unterstützt durch Meditation, begleitendes Coaching.</p> <p><i>Erfordert vom YogaCoach:</i></p>
<p>Mentale Ebene: <i>beeinflusst die ...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Kommunikationsmodellen und Tools aus dem professionellen Coaching, z.B. systemische Fragen, Aufstellungs- oder Biografiearbeit, Gewaltfreie Kommunikation usw.
<p>Emotionale Ebene: Die Welt der Gefühle und Emotionen.</p> <p><i>beeinflusst die ...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auswahl von Meditationen auf Basis des Systems der zehn Energie-Körper (nach Yoga Bhajan), das eine Verbindung zwischen mentalen und emotionalen Aspekten mit Lebensthemen herstellt.
<p>Physische Ebene: Die Welt des Körpers und der fünf Sinne.</p>	<p>Auswahl von Yoga-Übungen auf Basis des Chakra-Systems</p> <p><i>Erfordert vom Yoga-Coach:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse des Chakra-Systems, das Körperfunktionen mit Lebensthemen in Zusammenhang bringt. • Anerkannte Ausbildung als YogalehrerIn und mehrjährige Unterrichtserfahrung.

Wie sich dieses Schema in der Praxis anwenden lässt, zeigt folgendes Coaching-Beispiel:

Eine Teilnehmerin am Kurs »Yoga zum Wohlfühlen und Entspannen« bekam schon beim Ausführen der ersten Yoga-Übung heftige Schmerzen im unteren Rücken. Nach dem Kurs saß sie weinend auf der Bank. Zwar waren die Schmerzen schnell wieder abgeklungen, doch war sie jetzt voll und ganz in ihrer Wut. Auf Befragen der Yogalehrerin erklärte sie, dass sie sich kürzlich von ihrem Mann getrennt hätte. Des Weiteren erzählte sie, dass sie gemeinsam mit ihrer Psychotherapeutin bereits seit einigen Wochen daran arbeitete, Zugang zu ihrer Aggression gegen den cholerischen Ex-Partner zu finden, um die Trennung auch emotional zu verarbeiten. Im Therapiesgespräch war ihr dies jedoch bislang nicht gelungen – im Yoga-Kurs hingegen reichte eine einzige Körperübung aus, um sie mit ihrer Emotion zu konfrontieren. Der körperliche Schmerz hatte ihr die Tränen in die Augen getrieben und so im wahrsten Sinne des Wortes die erstarrten Gefühle wieder ins Fließen gebracht. Durch die Wahrnehmung ihres Schmerzes konnte sie an ihre Wut anknüpfen und sich ihrer eigenen Kraft wieder bewusst werden.

Körperliche Ebene:

Bei der Schmerz auslösenden Übung handelte es sich um ein āsana, die auf den Bereich des zweiten und dritten Chakras wirkt (Lendenwirbelsäule, unterer Rücken). Treten bei einem Schüler/einer Schülerin in diesem Bereich Beschwerden auf, wird der Yoga-Coach gezielt nach Problemen in den Bereichen Partnerschaft, Familie oder anderen Beziehungen fragen (der Beziehungsaspekt ist dem zweiten Chakra zugeordnet, ebenso wie das Element Wasser, das in Form der Tränen die Auflösung des körperlichen Schmerzes brachte. Wut und Aggression spiegeln sich energetisch im Bereich des dritten Chakras wieder).

Geistige und emotionale Ebene:

Im geschilderten Fall hatte sich bereits im Rahmen der Therapie die unerlöste Wut herauskristallisiert. Gefühle und Emotionen werden maßgeblich durch Gedanken auf Basis bisheriger Erfahrungen bewertet. Wenn eine Person in der Vergangenheit gelernt hat, ihre Wut zu unterdrücken, wird sie Hemmungen haben, ihrem Ärger Luft zu machen, auch wenn die Situation es dringend erfordert.

Aus diesem Grunde ist die Einbeziehung des Körpers bzw. der inneren Selbstwahrnehmung hilfreich, wenn es um die Verarbeitung von Gefühlen geht. Mit Hilfe des körperorientierten Yogas hat ein Schüler/eine Schülerin die Chance, die auf der Kopf- und Verstandesebene herauskristallisierten Emotionen nachzuvollziehen und aufzulösen. Ein Yoga-Coach wird unterstützend eine geeignete Übung oder Meditation empfehlen, die diesen Prozess entsprechend unterstützt.

Seelische Ebene:

Gefühle sind ein Feedback-Mechanismus, sie sind die Resonanz der inneren Zustände auf äußere Ereignisse. Oder anders ausgedrückt: Gefühle verbinden das körperliche Erleben mit der Welt des Beobachtens und Denkens. Wie der Mensch dies bewertet und welche Schlüsse er daraus zieht, hängt eng mit seiner Geisteshaltung zusammen. Ein zufriedener Mensch, der sich grundsätzlich im Einklang mit der Welt fühlt und einen Sinn in seinem Leben sieht, wird zu anderen Ergebnissen kommen als eine hoffnungslose Person. Doch gerade die großen Sinn- und Lebensfragen sind der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Für den Yoga-Coach gilt das »Law of Deliverance«, das Gesetz des Abliefern: ein/e spirituelle/r LehrerIn unterstützt SchülerInnen dabei, die eigenen Antworten auf diese Fragen zu finden und ermöglicht es, ganz und gar unabhängig seinen/ihren ganz persönlichen Lebensweg zu meistern.

Vom Yoga-Coach zum/r spirituellen LehrerIn

*»Du kannst die Zeit nicht anhalten,
doch Du kannst Raum geben.«*

Yogi Bhajan

Im Laufe unserer Lebenszeit sammeln wir Erfahrungen, aufgrund derer wir lernen und uns weiter entwickeln können, sofern wir uns damit aktiv auseinandersetzen und Erkenntnisse daraus gewinnen. Meistens ziehen Menschen es jedoch vor, die Vergangenheit mehr oder weniger unreflektiert hinter sich zu lassen und zum nächsten Lebensabschnitt überzugehen. Dabei wiederholen sie Denk- und Verhaltensmuster solange, bis sie die Lektion verstanden und aus ihr gelernt haben.

Im spirituellen Sinne hat ein Yogalehrer/eine Yogalehrerin die Aufgabe, diesen Lernprozess zu beschleunigen. Dabei geht er/sie aktiv vor und wartet nicht darauf, bis der/die YogaschülerIn irgendwann selbst mit seinem Anliegen kommt. Er legt »Hammer und Meißel« an: Seine/ihre Aufgabe ist es, dem/der SchülerIn blinde Flecken bewusst zu machen. Das Ziel ist, dass KlientInnen schneller an die zu knackenden Themen gelangen und der Kreislauf der sich ständig wiederholenden Erfahrungen durchbrochen wird. Der/die spirituelle LehrerIn erkennt die Unzulänglichkeit der KlientInnen und gibt ihnen mit Yoga eine Methode, daran zu arbeiten. Dabei bleibt der/die SchülerIn stets frei, dies anzunehmen, seine/ihre Fehler zu akzeptieren und an ihnen zu arbeiten. Der/die LehrerIn gibt den Erfahrungen der/des KlientIn einen Raum, weil dies tiefer geht, als den Verstand zu bemühen und in der Theorie über etwas zu diskutieren.

In Anlehnung an das typische Vorgehen eines spirituellen Lehrers lässt sich diese Vorgehensweise mit »poke-provoke-confront-elevate« zusammenfassen:

- »poke«
Der Yoga-Coach piekt durch gezielte Fragen, und bringt den/die SchülerIn zum Nachdenken.
- »provoke«
Der Yoga-Coach provoziert Reaktionen, z.B. durch extreme Stellungnahmen oder besonders herausfordernde Aufgabenstellungen (Yoga-Übungen/Meditationen).
- »confront«
Der Yoga-Coach konfrontiert mit dem anstehenden Thema, d.h. er spricht auch unangenehme Aspekte mutig und direkt an und hebt sie dadurch ins Bewusstsein.
- »elevate«
Der Yoga-Coach zeigt dem/der SchülerIn vorhandene Stärken und Entwicklungspotenziale auf, macht Mut, ist wertschätzend, arbeitet unterstützend und stärkend.

Doch darüber hinausgehend zeichnet sich ein/e spirituelle/r LehrerIn vor allem dadurch aus, dass er/sie unabhängig von persönlichen und materiellen Interessen handelt. Sein Ego tritt hinter das LehrerInnendasein zurück, er/sie versteht sich als DienerIn seiner SchülerInnen. Damit fungiert ein/e YogalehrerIn als Bindeglied zwischen dem irdisch-Endlichen und göttlich-Unendlichen. Sein Handeln kennt keine Grenzen bzw. es sprengt alle Grenzen. Er/sie ebnet damit den Weg für eine beschleunigte Entwicklung. Eine solche Haltung setzt ein bestimmtes Maß an persönlichem Wachstum voraus, die sich nur durch die Anleitung eines Meisters und mit einer kontinuierlichen spirituellen Praxis erreichen bzw. aufrechterhalten lässt.

Wie finde ich einen Yoga-Coach?

Jedes Coaching setzt eine vertrauensvolle Basis voraus. Aus diesem Grunde wenden sich YogaschülerInnen mit ihren Anliegen üblicherweise direkt an ihre/n YogalehrerIn. Kann dieser die Anfrage nicht selbst beantworten, weil z.B. ein bestimmtes Fachgebiet berührt wird, wird ein/e verantwortungsvolle/r YogalehrerIn den/die SchülerIn an eine entsprechende Fachperson weiterempfehlen. Wer gezielt nach einem Yoga-Coach sucht, kann sich an folgenden Aspekten orientieren:

- Über welche Berufs- und Lebenserfahrung verfügt der Yoga-Coach?
- Welches Selbstverständnis bzw. welche Philosophie vertritt der Yoga-Coach?
- Welche Qualifikationen hat er/sie sich angeeignet? Welche Erfahrungen hat er/sie als YogaCoach?
- Gibt es Empfehlungsgeber, mit denen man Rücksprache halten kann?

Wie finde ich als YogalehrerIn die passende Coachausbildung?

Inzwischen gibt es zahlreiche Coachausbildungen von unterschiedlicher Dauer, Qualität und Preisklasse. Die meisten vermitteln vorrangig allgemein anerkannte Kommunikationsmodelle. Insgesamt ist der Anbietermarkt sehr unübersichtlich. Daher empfiehlt es sich, sich zunächst zu fragen, welche Vorkenntnisse man bereits mitbringt und welche Ziele man konkret mit der Ausbildung verfolgt. Auch bewährt es sich, von erfahrenen Coaches Empfehlungen einzuholen. Wer sich vorrangig für die Verknüpfung von Yoga mit Beratungstechniken aus dem Coaching interessiert, findet auf www.yogainunternehmen.de ein Fortbildungsangebot.

Ulrike Reiche

Literaturhinweise

YIU® Yoga in Unternehmen – Gesundheit ohne Stress

Ulrike Reiche und Dagmar Völpel, Verlag O.W. Barth/S.Fischer, 09/2005
10 Anti-Stress-Übungsreihen und Meditationen aus dem Kuṇḍalīni Yoga mit umfangreichen Informationen rund um das Thema »Stress« und Anregungen, wie Yoga zur »Regeneration«, zum »Energieaufbau«, zur »Entspannung« oder in »belastenden Situationen« eingesetzt werden kann. Begleitend zum Buch ist eine Doppel-CD mit Übungsanleitungen und Mantra-Musik aus dem Kuṇḍalīni Yoga erschienen.

Kuṇḍalīni Yoga – Harmonie für Körper und Seele durch Chakra-Energie
Anand Kaur Seitz, rororo 1999

Die Autorin erklärt die acht Chakren des Menschen und ihre Funktion auf einfühlsame und verständliche Weise. Die vorgeschlagenen Übungen sind gut erklärt und ermöglichen auch Einsteiger ein selbständiges Üben.

Weitere Informationen im Internet:

Berufsständische Vertretung für alle Trainerberufe, www.bdvt.de
Deutscher Verband für Coaching und Training, www.dvct.de