

Energie und korrekte Ausrichtung: Anatomiekenntnisse sind für eine gesunde Yogapraxis wichtig.
Noch wichtiger ist die Einsicht, dass jeder Körper individuell und einzigartig ist.

„Ich behandle den Rücken mit Atem und Geduld“

„DIE GENAUE KENNNTNIS DER MENSCHLICHEN ANATOMIE IST VORAUSSETZUNG FÜR EINE SICHERE UND GESUNDE YOGAPRAXIS“, SAGT RICHARD HACKENBERG. FÜR IHN IST ES EIN ABSOLUTES NO-GO, YOGA ZU UNTERRICHTEN, OHNE DEN MENSCHLICHEN KÖRPER ZU KENNEN.

VON VERONIKA WIGGERT

In den letzten Jahren hat sich Richard Hackenberg als erfahrener Yogalehrer deutschlandweit einen Namen gemacht: Viele Schulen fragen ihn mittlerweile als Co-Ausbilder an, um angehende Yogalehrer in Sachen Anatomie und Pranayama fit zu machen. Zusätzlich arbeitet er seit 15 Jahren als Yogatherapeut in München. Vor allem Menschen mit massiven Rückenbeschwerden kommen zu ihm. In seiner Arbeit versucht er, das Wissen der westlichen Schulmedizin mit der indischen Yogalehre zu verbinden. Im Gespräch mit YOGA JOURNAL erklärt er, wie wichtig es ist, die individuelle Anatomie jedes menschlichen Körpers zu respektieren. Und er betont, dass die Linderung von Beschwerden viel Geduld und Ausdauer erfordert.

Yoga und Verletzungen sollten sich eigentlich ausschließen. Trotzdem passiert es vielen Praktizierenden – ein Thema, das auch die Medien wiederholt beschäftigt. Was sind die häufigsten Verletzungen, die bei „falscher“ Yogapraxis auftreten können?

Da Yoga ein ganzheitliches System ist, kann man auftretende Verletzungen in drei Gruppen aufteilen: auf anatomischer, physiologischer und psychischer Ebene. Auf letzterer sind sie natürlich am komplexesten und ich möchte sie hier nur am Rande erwähnen. Aber eines ist klar: Die allerwenigsten Yogalehrer haben eine psychologische Kompetenz, sie unterrichten ohne Supervision oder Begleitung eines Therapeuten. Jeder Sozialarbeiter muss Supervision machen, um in seiner intensiven Arbeit mit Menschen nicht auszubrennen, Yogalehrer scheinen das nicht zu brauchen.

Problematisch ist vor allem, dass es im Yoga viele Verhaltensregeln gibt, die aus der Idee entstanden sind, sehr tiefe und stark energetische spirituelle Erfahrungen zu machen. Diese werden dann von manchen Lehrern eins zu eins in die westliche Lebensweise übertragen. Das führt zu riesigen Missverständnissen, wie etwa dem Irrglauben, dass man sein Leben komplett umwerfen sollte, um Yogi zu sein.

Auf physiologischer Ebene geschieht im Yoga sehr viel: Atmung, Kreislauf und Nervensystem werden beeinflusst. Da kann man schon mal über das Ziel hinauschießen. Ich kenne eine ziemlich bekannte Yogarichtung, die reihenweise Lehrer ausbildet und diese dazu zwingt, völlig unvorbereitet intensive Atemübungen zu machen. Das kann erwiesenermaßen zu Herz-Kreislauf-Problemen führen.

Aus anatomischer Sicht ist beim Yoga problematisch, dass dieses System von einer sehr starken und bewussten Körperbeherrschung ausgeht, jedoch immer mehr Menschen mit körperlichen Problemen wie etwa Rückenschmerzen in die Yogastunden gehen. Dann ist es besonders schlecht, wenn die Stunde von einem Lehrer ohne die nötigen anatomischen Grundkenntnisse unterrichtet wird.

Auch Yogalehrer verletzen sich immer häufiger.

Vor allem, wenn sie keine fundierte Ausbildung haben, die sie vor den größten Fehlern bewahrt.

Die da wären?

Yoga zu unterrichten, ist energetisch anstrengend. Man verausgibt sich leicht, auch weil mit Yogastunden nicht viel Geld zu verdienen ist, gerade am Anfang der Karriere. Also muss man viel unterrichten, wenn man es professionell angeht. Dann ist der eigene Körper das Haupthandwerkszeug. Da muss man ganz schön aufpassen auf seine Muskeln und Gelenke! Zudem sollte man flexibel genug sein, um auch komplexe Asanas vorführen zu können. Die großen Baustellen bei Yogalehrern sind die Knie, der untere Rücken, das Iliosakral- und das Schultergelenk. Auch wenn es nicht publik gemacht wird: Es gibt eine Menge Yogalehrer mit massiven Gelenkproblemen.

„Der Guru liegt in dir!“, heißt es ja. Liegt der Grund für Verletzungen darin, dass viele nicht auf ihren Körper hören und sich zu viel zumuten? Oder sind die dynamischen Power-Stile das Problem?

Der Guru ist heute der Zwang zu bestimmten Körpermaßen und eine immer höher werdende berufliche Belastung. Außerdem verstehen viele Yoga immer noch als Weg zu größtmöglicher Flexibilität, während sie eigentlich unbedingt Stabilität bräuchten. Dynamische Yogastile sind nur dann ein Problem, wenn sie von jemandem unterrichtet werden, der sich nicht vorstellen kann, dass jeder Körper völlig individuell ist – nicht nur der Fingerabdruck, sondern auch der ganze Körperbau. Nicht jeder Körper kann frei im Hand- oder Kopfstand stehen, ohne dass es Probleme gibt. Und der Lotossitz kann den Innenmeniskus sauber durchtrennen.

Yin Yoga liegt ja voll im Trend – es scheint, als würden sich immer mehr Yogis nach ruhigeren Sequenzen sehnen. Könnte Yin Yoga eine gute Ergänzung im therapeutischen Yoga sein?

Yin Yoga ist eigentlich das alte Hatha Yoga: ruhige, lang gehaltene Asanas mit Konzentration auf den Atem. Wenn die Lehrerin bzw. der Lehrer gut ausgebildet ist und Hilfsmittel verwendet, kann es sehr gut im therapeutischen Kontext verwendet werden.

Du hast schon viele Menschen yogatherapeutisch begleitet, vor allem bei Menschen mit Rückenleiden bist du sehr bekannt. Was fasziniert dich als Lehrer und Yogatherapeut am System des Yoga?



Yoga kann durch eine größere Sensibilität gegenüber dem eigenen Körper vieles zeigen, sofern man geduldig mit sich und seinen Baustellen umgeht. Manche Menschen verstehen ihren Körper schneller, andere brauchen länger. Im Yoga hat man alle Zeit der Welt – mehrere Leben! Ich behandle den Rücken mit Atem und Geduld.

Welchen Ansatz verfolgst du in deinen Einzelstunden?

Ich sehe mich nicht als Therapeut, sondern als Mentor, denn ich begleite die Menschen bei der Selbstheilung. Wenn zum Beispiel jemand seit Jahren Rückenschmerzen hat, stimmen mehrere Dinge nicht oder sind aus der Balance geraten – dann versuche ich, dem Menschen seine Selbstkompetenz zurückzugeben. Meist ist es ein liebevoller Weg zurück zum wahren Selbst. Er kann aber steinig sein, denn oft haben wir unser wahres Selbst schon früh verloren. Die einzige dann nötige Anstrengung ist der Wunsch, gesund zu werden. Manche haben sich schon zu sehr an ihre Zipperlein gewöhnt und wollen sie behalten ...

Gibt es deines Erachtens einen Zusammenhang zwischen der Psyche und Körperbeschwerden?

Nichts kann innerhalb des Menschen voneinander getrennt werden. Die Nerven laufen durch den ganzen Körper, der Blutkreislauf ebenso. Ich kann nicht verstehen, weshalb man das eine vom anderen trennen sollte.

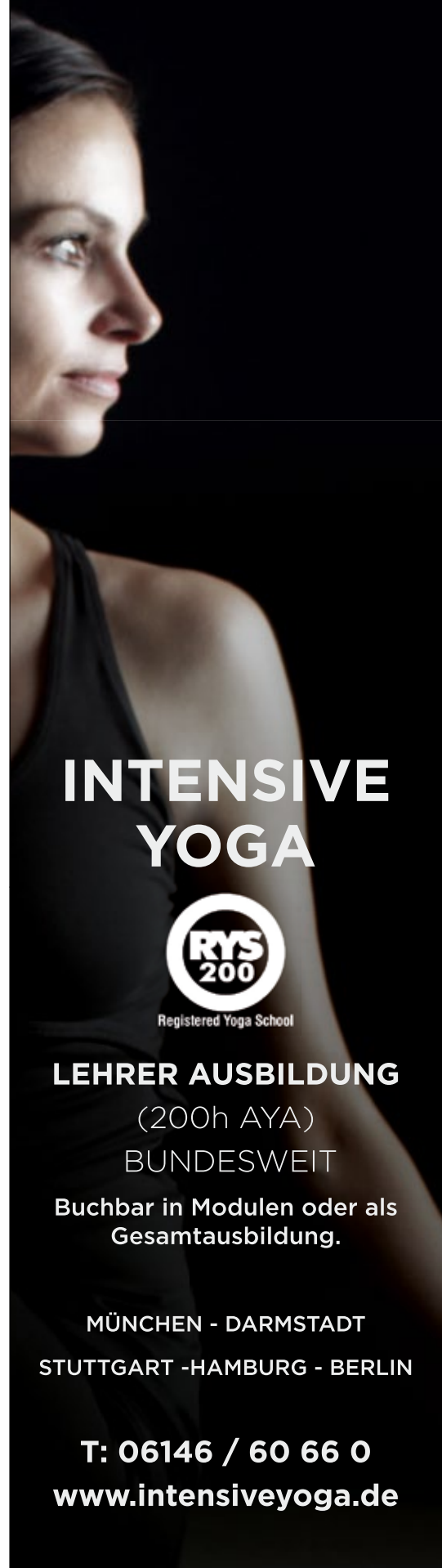
Im Frühjahr 2014 hast du deine eigene 200-Stunden-Ausbildung ins Leben gerufen. Worauf kommt es dir dabei besonders an?

Auf einen fundierte Anatomieunterricht und grundlegende Kenntnisse der Physiologie, Didaktik und Psychologie. Darauf, dass man lernt, Asanas mit der nötigen Genauigkeit auszuführen und anzuleiten sowie sich eine achtsame und selbstverantwortliche Yoga-praxis aufzubauen. Und das alles natürlich komplett frei von Dogma und Guru. //

Informationen zu RICHARD HACKENBERG: www.yoga-pranayama.de



VERONIKA WIGGERT führte das Gespräch. Sie lebt als Yogalehrerin und Bloggerin in München und hat sich auf Familienyoga und Einzeltrainings spezialisiert. (www.my-yoga-muenchen.de)



INTENSIVE YOGA



Registered Yoga School

LEHRER AUSBILDUNG

(200h AYA)

BUNDESWEIT

Buchbar in Modulen oder als
Gesamtausbildung.

MÜNCHEN - DARMSTADT

STUTTGART - HAMBURG - BERLIN

T: 06146 / 60 66 0

www.intensiveyoga.de

SAFS & BETA
BILDUNGS-AKADEMIE