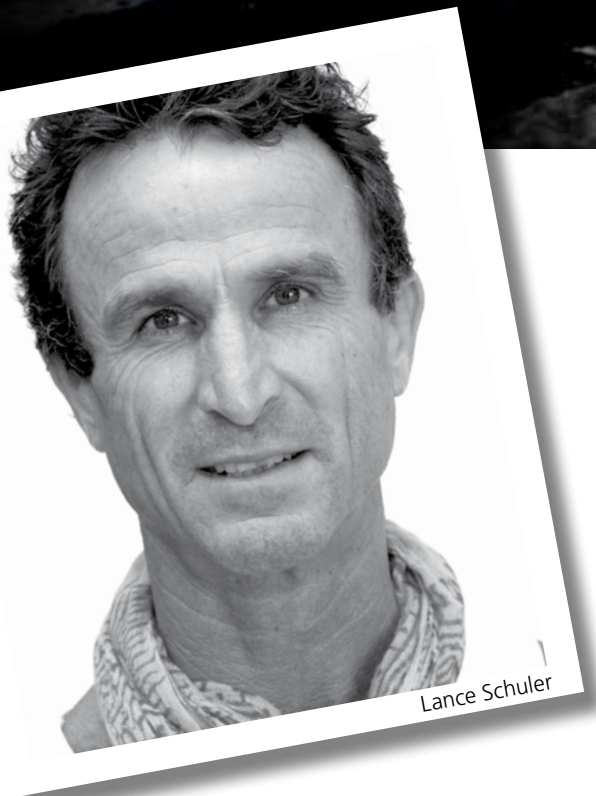




Eine Frage des Bewusstseins

INTERVIEW ■ NICOLE REESE



Lance Schuler

Der Neuseeländer Lance Schuler unterrichtet weltweit Teacher-Trainings und ist in Deutschland u.a. durch die Yoga Conference Germany bekannt. Mit YOGA AKTUELL sprach er über **Yoga als Motor für gesellschaftliche Veränderungen und über die Yogapraxis als Chance, mehr Dankbarkeit im Leben zu entwickeln**

Foto: © Thinkstock/Stockphoto

Interview

YOGA AKTUELL: Lance, du unterrichtest seit 30 Jahren weltweit Yoga. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Lance Schuler: Alles ändert sich. Mein Unterricht sicherlich auch – und das muss er auch, im Hinblick auf die ganze Struktur, da sich die Schüler verändern. Schau dir heute eine offene Yogaklasse an! Früher machte nur eine kleine, ausgewählte Gruppe Yoga, heute macht es jeder. Was an einem neu gewachsenen Bewusstsein liegt. Ich meine, sobald du erlebst, wie

Sonnengegerbtes Gesicht, leuchtende warme Augen und eine enorme physische Präsenz – dem Neuseeländer Lance Schuler ist anzusehen, dass er eine Menge Zeit auf seiner Öko-Farm nahe Byron Bay, Australien, verbringt. Seit mehr als dreißig Jahren unterrichtet er Yoga und leitet weltweit Teacher-Trainings. Mit YOGA AKTUELL sprach Lance über Yoga in China, yogisches Bewusstsein und über Yoga-Unterricht im Gefängnis.



»Sei verantwortungsvoll bei dem, was du tust. Schau dir an, was draußen in unserer Gesellschaft los ist, und triff am Ende des Tages deine eigenen Entscheidungen. Lass dich nicht von gesellschaftlichen Normen und Autoritäten leiten.«

Yoga dich hochzieht, und du deine Energie vibrieren spürst, kommst du wieder. Yoga macht dich klüger – was deinen Körper, aber auch deinen Geist betrifft. Die Leute in den Klassen sind extrem unterschiedlich. Du musst als Lehrer deinen Unterricht an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen, und nicht andersherum. Solange du Variationen und Modifikationen für die Asanas anbietest, kann jeder Yoga machen.

Was hat dich zum Yoga gebracht?

Gutausschende Frauen (lacht). Als neuseeländischer Judo-Champion hatte ich über 15 Jahre mit meinem Körper gearbeitet, aber auf eine kämpferische, defensive Art und Weise. Aus dieser Beschränkung wollte ich heraus. Ich sah eine Anzeige in der Zeitung und ging in eine Yoga-Klasse. Und da waren all diese Frauen um die 60 oder 70, total glücklich, mit rosa Strähnen im grauen Haar, unsagbar freundlich und dermaßen beweglich. Ich gelangte nicht mal an meine Zehen. Aber ich kam wieder, und schnell konnte ich meinen Körper ganz anders wahrnehmen. Ich hatte gerade meinen Master in Wirtschaft gemacht, doch nach sechs Monaten in diesem Business habe ich es nicht mehr ausgehalten. Ich ging nach Australien, machte bei Martyn Jackson ein Teacher-Training und verliebte mich sofort in die unterschiedlichen Aspekte des Yoga: Meditation, Pranayama, Asanas.

Wie hast du angefangen zu unterrichten?

Ich hatte einen Van und begann, Yoga im Community Center an der Sunshine Coast zu geben. Morgens arbeitete ich auf einer Bananen-Farm, und abends unterrichtete ich Yoga, ich hatte eine junge Familie zu ernähren. Nach einem Jahr hatte ich eine annehmbare Zahl an Teilnehmern und fing an, Workshops innerhalb Australiens zu geben. In den 1980ern reisten die meisten Lehrer umher. Später landete ich in Byron Bay.

Seit einigen Jahren unterrichtest du jährlich Teacher-Trainings in Shanghai. Warum China?

Als ich vor 15 Jahren anfing, international Teacher-Trainings zu unterrichten, begann ich in Europa. Später kam ich nach Malaysia. Ich wählte bewusst das westlich geprägte Malaysia und unterrichtete hier fünf Jahre lang, um etwas über den asiatischen Lebensstil, über Kultur, Ethik und die Menschen zu lernen. Von hier aus besuchte ich China, guckte mich um, klopfte an einige Türen und gab Workshops. Daraus entstanden weitere, Leute fragten nach mehr – wie ein Schneeball, der immer größer wird. China ist ein neu entstehender Markt, allein aufgrund der Bevölkerungsdichte. Ich weiß, dass Yoga, wenn er korrekt gemacht wird, das Bewusstsein in der Welt verändern kann. Abgesehen davon, was ich als Person brauche, möchte ich, dass Yoga die Mentalität, die Prinzipien, die ganze Welt verändert – das ist mein Projekt. In China wird Yoga eigentlich erst seit zehn Jahren praktiziert. Ein neues Bewusstsein hat sich dort etabliert, China ändert sich – was absolut notwendig ist, da China eine Weltmacht ist.

Yoga als Weg, die rigide chinesische Gesellschaftsstruktur zu durchbrechen?

Klar, das ist eine Strategie. Ich bringe die Leute nur dahin, wo sie hinwollen. Solange ich momentan an ihrer Seite bin und sie mit meiner dreißigjährigen Erfahrung begleite, kann ich durch den Einzelnen auf die Gesellschaft einwirken. Deswegen mach ich das. Das ist Yoga. Es geht nicht nur darum, Leute darin zu unterrichten, auf der Matte herumzuhüpfen, sondern darum, auf die chinesische Kultur einzuwirken, China bewusst aufzuwecken.

Also ist Yoga für dich vor allem eine Frage des Bewusstseins?

Es geht nicht darum, eine Yogaklasse zu besuchen, danach einen Kaffee zu trinken und zurück nach Hause zu gehen, sondern darum, dich von hier aus auszurichten und aufzubauen. Sei verantwortungsvoll bei dem, was du tust. Schau dir an, was draußen in unserer Gesellschaft los ist, und triff am Ende des Tages deine eigenen Entscheidungen. Lass dich nicht von gesellschaftlichen Normen und Autoritäten leiten. Wohin das führt, siehst du in allen Gesellschaften weltweit. Wir haben dieses große Ungleichgewicht von Macht. Wieso können wir nicht jedem das geben, was ihn befähigt, er selbst zu sein? Egal, ob es auf körperlicher, mentaler oder emotionaler Ebene ist. Das ist alles. Wie viel kannst du dir selbst anbieten? Was ist

die Wahrheit in dir? Zeig Dankbarkeit. Dieser Aspekt des Yoga, die Dankbarkeit, wird immer wichtiger. Ich liebe es, wenn Schüler das erkennen und entdecken und mehr von dieser Dankbarkeit in ihr Leben integrieren. Das ist es, was ich ihnen als Lehrer zeigen kann.

Unterscheiden sich die Schüler in Asien und Europa sehr voneinander?

Ja, die Kultur der Unterdrückung spürst du noch in China, aber auch Deutschland ist immer noch durch Erfahrungen der 1940er Jahre geprägt. Das Fernsehprogramm ist nachts voll davon! Deutsche halten an diesen Erfahrungen immer noch fest und kreieren so ihr eigenes Leiden. Aber es hat sich inzwischen stark verändert. Übergib dich dem Spirit des Jetzt. In Deutschland hast du selbst die Wahl. Was ich an den Schülern in Deutschland mag, ist ihre Kraft. Diese ganz besondere innere Stärke, eine sehr starke Eigenschaft. Genauso wie ihre Beweglichkeit immer besser wird – sie werden weicher.

In China fühlen die Menschen die Beschränkung im Inneren. Der Grund, warum ich so gerne dort unterrichte, ist, dass du siehst, wie sich dieser Wechsel, diese Befreiung der Menschen, ausbreitet. Yoga wird in China bleiben. Das Studio, für das ich arbeite, Y+, hat mehr als 200 Klassen pro Woche, und die Lehrer werden immer besser. Aber es ist eine völlig andere Art des Unterrichts. Die Chinesen sind körperlich sehr beweglich, doch ihnen fehlt häufig die Stärke. In China wirkt der politische Einfluss bis in deine Familie hinein und beeinflusst sogar noch die Wahl deiner Ernährung. In Europa herrscht ein ganz anderes Gesundheitsbewusstsein, du kannst deine eigenen Entscheidungen treffen. In China gibt es keine Wahl – dort folgst du. Die jungen Chinesen sind sehr stark aufs Außen ausgerichtet. Die politische Kontrolle ist enorm: Der Rundfunk wird überwacht, es gibt kein Youtube und kein Facebook, stattdessen ein von der Regierung initiiertes Social-Media-Netzwerk. Aber die Chinesen wachen auf. Yoga ist wie ein Schlag ins Gesicht: Wach auf, fühl dich und befreie dich durch Energie.

Du unterrichtest in Lingen in Deutschland auch Strafgefangene. Wie kam dieses Projekt zustande?

Das war schon immer ein Traum von mir. Es war unglaublich. Wir hatten in einem 500-Stunden-Teacher-Training einen Gefängniswärter dabei. Wir (Philip Lemke und ich) sagten zu ihm: Lass uns ins Gefängnis gehen und unterrichten. Wir haben uns dann zuerst an die verantwortlichen Stellen gewandt. Zuerst haben wir einige



6-8.9. Jivamukti Immersion mit Gabriela Bozic & Antje Schäfer
 13.9. BhaktiCelebration Prem Joshua & Band + Petros & Friends
 13.9.-14.9. Todd Tesen
 2.10. Petros & Friends
 5/6.10. Detox mit Petros
 25.10. Dave Stringer
 17.11. Gabriela Bozic: Spiritueller Aktivismus

Ausblick:
 Lady Ruth Lauer-Manenti (Termine auf jivamukti.de)
 Yoga-Philosophie-Reihe:
 15/16.9. Anna Trökes
 26/27.10. Prof.Dr.Renate Syed
 9/10.11. Vivek Nath
 7/8.12. R. Sriram

KRETASHALA.DE
 „the space for your soul“
 über 20 Retreats Apr-Nov
 u.a. 13-23.10.2013
 8th annual Jivamukti & Bhakti Retreat with Dave Stringer & Petros

Yogareisen weltweit seit über 10 Jahren
www.yogatravel.de
info@yogatravel.de
 T 089 398811



der Gefängniswärter und der Psychologen vor Ort unterrichtet. Dann ging es mit einer Gruppe von 24 Gefangenen der verschiedenen Bereiche los. Ich liebe diesen Job. Das ist der ultimative Bhakti-Yoga.

Wer hat die Gefangenen für den Yogakurs ausgewählt?

Die Psychologen. Wir nennen die Teilnehmer der Yogaklassen den „Fightclub“. Phil und ich kommen inzwischen vier Mal im Jahr nach Lingen, meistens bleiben wir ein bis zwei Tage, an denen wir morgens und abends unterrichten – Carsten Rickers gibt dort jetzt regelmäßige Kurse. Inzwischen haben wir eine feste Gruppe dort, Insassen, die in ihre eigenen Yogamatten investiert haben und die täglich praktizieren. Ich beobachte, wie es sich entwickelt – es wird besser und wächst.

Ist das nicht eine absolut andere Dynamik als in gewöhnlichen Yogaklassen? Allein schon, sich in einem verschlossenen Gebäude zu befinden?

Oh ja, das ist total anders – und es sind ausschließlich Männer! Aber es ist sicher, und es gibt keine Ablenkung. Eine perfekte Umgebung, um Yoga zu machen. Wir haben erst mal angefangen, ein wenig mit Yoga zu spielen, zuerst die Grenzen des eigenen Körpers zu erfahren. Beweglichkeit, Kraft, Balance – all diese Dinge. Die Männer hier versuchen immer zu kämpfen, mit Aggression durch die Asanas zu gehen. Aber ich bemerkte, wie sie beginnen, loszulassen, wie sie sich steigern, feiner werden – selten hast du so viele nach dem Unterricht lächeln gesehen. Inzwischen haben sie auch mit Pranayama und Meditation angefangen.

Können alle, die wollen, bei dem Yoga-Unterricht mitmachen?

Ja, alle im Fightclub sind freiwillig beim Yoga. Sie sind wegen unterschiedlichster Vergehen eingesperrt – manche wegen Mordes, andere wegen Drogendelikten... Manche bleiben ihr Leben lang, andere einige Jahre. Alte, Junge, manch einer ist Sportler und in seinem Körper zuhause, andere gar nicht. Du hast also diese unglaubliche Bandbreite von Leuten – ich liebe das einfach. In dieser Art der Umgebung bist du nur du selbst. Von hier aus baue ich auf. Ich musste mich als Lehrer ändern, sehr geradeaus sein. Ein Anführer sein, manchmal fast wie eine Vaterfigur. Ich liebe diesen Wechsel.

Yoga wird immer populärer. Ständig scheinen sich neue Stile zu entwickeln. Wie würdest du deinen Yogastil beschreiben?

Das ist Hatha-Yoga, aber in meine dreißig-jährige Praxis sind 15 Jahre Iyengar Yoga, drei Jahre intensiver Ashtanga sowie Vinyasa Flow und Yin Yoga mit eingeflossen. Ich forsche umher – ich mag ja auch nicht nur eine Sorte Eiscreme. Es ist ein kreatives Zusammenspiel aus herausfordernden und raffinierten Positionen, fließenden und stehenden Asanas – strukturierter Hatha-Yoga. Kein Stil, es geht um Beweglichkeit, Balance, Herz und Kreislauf. In dieser Klärung und Kräftigung des Körpers steckt die nährnde Qualität der Entspannung. Alles ist Yoga. Das Leben, oder wie du zu deiner Tochter sprichst. Entscheidend ist, ob du wirklich das hörst, was gesagt wird, oder nicht.

Verliert Yoga durch die wachsende Popularität an Inhalt?

Man sollte aufpassen. Deswegen laufen wir durch die Welt, so schnell wir können. Wir geben Trainings in Deutschland, in der Schweiz, eine Menge in China ... Die Qualität von Teacher-Trainings ist weltweit minderwertiger geworden. Deswegen planen wir auch in China eine Art Yoga University für Teacher-Trainings aufzubauen. 2014 wollen wir damit starten. Wir möchten internationalen Lehrer zeigen, wie man ein Teacher-Training macht und betreut, und worauf der Fokus liegen sollte. Phil und ich werden zweimal jährlich 10-Tage-Trainings anbieten. Niemand macht das bisher. So können wir das Ganze strategisch angehen und den Lehrern mehr Ideen geben sowie einige Richtlinien.

Vielen Dank für das Interview! ■

Infos

Lance Schuler, Leiter und Gründer von Inspya Yoga (Integrated South Pacific Yoga Academy), bildet weltweit Yogalehrer aus. Im August und im September ist er für diverse Workshops und Intensiv-Trainings in verschiedenen deutschen Städten zu Gast.

Internet: www.inspyayoga.com



Nicole Reese lebt und arbeitet als freie Journalistin und Yogalehrerin in Hamburg. Sie unterrichtet Kundalini-Yoga.