

# DIE INNERE STIMME



---

**DIE VIERTE YOGALEHRER-AUSBILDUNG UND DER ZWANZIGSTE WORKSHOP MIT DEM STARLEHRER: IN DER YOGAWELT TREIBT DIE LUST AM KONSUM GANZ BESONDERE BLÜTEN. DER GRUND KANN IN MANGELNDEM SELBSTWERTGEFÜHL LIEGEN, VERMUTET YOGA JOURNAL-AUTOR TOBIAS FRANK. SEIN VORSCHLAG: MEHR RAUM FÜR INTUITION UND INDIVIDUALITÄT!**

**YOGA IST NICHT NUR EINE WUNDERBARE PRAXIS**, sondern gleichzeitig Lifestyle. Lifestyle, der sich gut verkaufen lässt. YOGA JOURNAL hat sich in verschiedenen Ausgaben kritisch mit der Kommerzialisierung des Yoga auseinandergesetzt: So fragte sich Michael Zirnein, wieviel Yoga kosten darf. Und Michi Kern riet einigen Yogalehrern, zurück auf die Matte zu kommen, um das, was sie unterrichten, auch tatsächlich zu praktizieren. Beide haben Recht. Wer nun allerdings allein die böse Wirtschaft für die Verwässerung yogischer Werte verantwortlich machen wollte, übersieht einen entscheidenden Faktor: Unsere Lust zu konsumieren und im Außen das zu suchen, was wir eigentlich in uns tragen.

Natürlich möchte ich niemanden davon abhalten, Yoga zu lernen oder Yogafortbildungen zu besuchen (schließlich biete ich dies als Lehrer ebenfalls an). Ich möchte nur zum Nachdenken anregen und vor zwei Fallen auf dem Weg des Yogalehrens warnen, die meine Lehrerin Jenny Sauer-Klein als die Illusion des Nicht-Wissens und des Nicht-Könnens bezeichnet.

## DIE ILLUSION DES NICHT-WISSENS

Wir leben in einer Wissensgesellschaft, in der quantitatives Wissen mit Kompetenz gleichgesetzt wird. Kein Wunder, dass viele Menschen in die geistige Falle tappen, immer mehr Wissen anhäufen zu wollen, bevor sie beispielsweise Yoga unterrichten. Doch kein Wissen der Welt kann einen Mangel an natürlicher Autorität ausgleichen, den wir uns selbst nicht zugestehen. Sie müssen kein Experte im Yogasutra sein, um eine gute Yogastunde zu geben. Es geht um Erfahrung. Menschen wollen von Ihnen nicht belehrt werden, sondern hören, auf welche Weise Yoga ihnen persönlich hilft, und davon lernen. Der Satz „Ich weiß nicht“ entspricht häufig nicht der Wahrheit, sondern ist ein geistiger Mechanismus, um die Autorität unserer inneren Stimme abzuwerten. Insgeheim wissen wir schon – beispielsweise, dass uns ein bestimmter Beruf oder Partner nicht gut tut. Doch die Tatsache, dass uns niemand einen geistigen Masterplan auf dem Silbertablett präsentiert, wird von uns als Ausrede benutzt, überhaupt Schritte in die richtige Richtung zu machen.

## DIE ILLUSION DES NICHT-KÖNNENS

Kennen Sie auch Menschen, die von einer Fortbildung zum nächsten rennen, weil sie meinen, in dem, was sie tun, noch nicht gut genug zu sein? In der Yogawelt habe ich einige getroffen, die nicht unterrichten wollen, weil sie meinen, erst noch die dritte oder vierte Ausbildung absolvieren zu müssen. Dahinter stehen tief liegende Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“, „Keiner hört mir zu“ oder „Mein Unterricht ist nicht interessant genug“. Wer in solche Muster der Selbstkritik verfällt, vergisst, dass wir alle Individuen sind. Jeder Mensch ist einzigartig und besitzt einen eigenen Wert, ohne dass er dafür etwas tun müsste. Lassen Sie sich nicht durch übertriebene Selbstkritik daran hindern, Ihre Gaben in die Welt zu bringen.

Und statt der vierten Ausbildung oder dem zwanzigsten Yogaworkshop mit der Lehrerberühmtheit XY empfehle ich ein Coaching, um sich mit seinen Selbstzweifeln auseinanderzusetzen. „The Work“

von Byron Katie ist beispielsweise ein wunderbarer Weg, um negative Glaubenssätze zu entdecken und aufzulösen.

Wir brauchen keine Yogalehrer mit aufgeblasenen Egos, die eine Show abziehen und selbst nicht leben, was sie unterrichten. Aber wir brauchen auch keine Yogaschüler, die sich kleiner machen, als sie tatsächlich sind, nur um zu vermeintlich spirituell weiter „fortgeschrittenen“ Lehrern aufschauen zu können.

Oder um es mit dem berühmten Zitat von Marianne Williamson zu sagen: „Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst, damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen. Wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.“ //



Unser Autor TOBIAS FRANK arbeitet als Yogalehrer, Thai-Yoga-Ausbilder und Coach. ([www.thaiyoga.de](http://www.thaiyoga.de))



WEG DER MITTE

Europäisches College für Yoga und Therapie

## Yoga-Lehrausbildung Entdecke Deine Berufung!

4 1/2-jährig, berufsbegleitend, qualifiziert  
ganzheitlich-therapeutisch ausgerichtet  
traditionsübergreifend  
intensive Asana-Praxis  
Beginn: 30. September  
Ort: Kloster Gerode



Info, weitere Studiengänge, Seminare und Kuren: [www.ecyt.de](http://www.ecyt.de)  
[klostergerode@wegdermitte.de](mailto:klostergerode@wegdermitte.de) • Tel.: 036072-8200