
ERFAHRUNGSBERICHT UNSERER YOGALEHRER AUSBILDUNG

CHAKRA SEVEN YOGA 300 | 2019-2020

Denn Liebe verbindet, Liebe lässt mich vorwärts gehen, Liebe lässt mich heilen und verstehen ... Liebe überwindet und gibt so viel Kraft, Ängste und Gedanken sind mit einem Mal verblasst ... Om Tare Tuttare ... Ich möchte dir danken, dafür, dass du mich siehst und dass du alles, was ich bin, in deine Arme schließt (Cataleya Fay)

Mit den Zeilen dieses Mantras beendete ich im Sommer 2020 meine Ausbildung zur Yogalehrerin bei einer emotionalen und berührenden Abschlusszeremonie im Kreise der „Chakra Seven“ Yogis und Yoginis. Diese Worte stehen stellvertretend für den Prozess, für die Transformation, durch die ich in diesem unfassbaren Jahr gegangen bin. Ich kann heute sagen, es war einer der wichtigsten und besten Entscheidungen meines Lebens, diese Ausbildung zu machen.

Aber beginne ich von vorne. Zur Jahreswende 2018/19 fühlte ich bereits, dass eine große Veränderung bevorsteht. Ich fühlte mich zum Ende der Ferien immer noch mehr als ausgelaugt. An dieser Stelle sollte ich erwähnen, dass ich Lehrerin bin. Das Jahr begann und mein innerer Zustand verdunkelte sich von Tag zu Tag. Atemnot, Druck auf der Brust, ja Panik machte sich in mir breit. Nach einer Fortbildung brach ich im Auto in Tränen aus. Ich wusste, ich brauche eine Pause und machte trotzdem weiter. Kurz vor den Osterferien wurde ich krank, mein Körper signalisierte mir, es reicht.

Aus der Verzweiflung heraus buchte ich das erste Mal in meinem Leben eine Reise allein in die Berge nach Österreich in ein Yogahaus, um zur Ruhe zu kommen. Diese Reise war der Anfang. Ich spürte mit jeder Yogaeinheit wieder mehr Leben in mir, weinte Tränen, die scheinbar uralt waren und fand viel Frieden und Geborgenheit in der Natur. Am Ende der Reise war der Wunsch groß, Yoga mehr in mein Leben zu integrieren. Und ich meine nicht diese Art Yoga, die ich bereits seit dem Studium betrieb – Kraftaufbau, Ausdauer entwickeln, sich toll verbiegen können. Ich meine Yoga, das mein ganzes Leben umgibt, mich in die Stille führt, mich Mitgefühl für mich selbst entwickeln lässt, in dem ich mir Frieden schenken kann.

Natürlich erlaubte ich mir nicht gleich, groß zu denken. Wie könnte ich auch? Mir so viel Zeit und Raum für mich selbst nehmen? Also buchte ich für den Sommer zunächst die Intensivausbildung als Kinderyogalehrerin, weil ich mir das im Sinne

meines Lehrerinnenberufes gut legitimieren konnte – „*Das brauche ich ja für die Arbeit*“, sagte ich mir. Außerdem waren es ‚nur‘ achte Tage, was ich in diesem Moment für vertretbar hielt. Nach einer wundervollen und gleichzeitig sehr anstrengenden Woche, spannenden Begegnungen und viel neuem Wissen über Yoga war es vollends um mich geschehen. Ich wusste genau: „*Das brauche ich in meinem Leben, um mich selbst zu erkennen*“. Und so ging ich auf die Suche nach einer Yogaausbildung. Mir war nach der Intensivwoche klar, dass diese blockartige Form der Ausbildung nicht zu mir passte. Ich war oft angestrengt und hätte mir mehr Zeit für mich gewünscht, um das Gelernte zu erproben und zu integrieren.

Es war garnicht so einfach, das Richtige zu finden. Ich suchte zuerst nach einer Ausbildung in der Nähe und stellte schnell fest, dass mich nichts ansprach. Entweder schreckte mich der Zeitraum ab, der teilweise länger als 3 Jahre sein sollte, oder es wurde schon bei der Informationsveranstaltung Druck aufgebaut, dass man sich am besten heute dafür entscheiden müsse, um den Platz noch zu bekommen. Andere sprachen mich durch die Onlinepräsenz nicht an, auf der deutlich gemacht wurde, dass man nur mit einem Nachweis langjähriger Yogapraxis diese Ausbildung machen dürfe. Wieder andere Ausbildungen schienen mir thematisch zu eingeschränkt zu sein.

Das war alles andere als das, was ich wollte. Also erweiterte ich meinen Suchradius und klickte mich durch unzählige Internetseiten. Ich schaute im Umfeld von Hamburg und Berlin, da ich dort Freunde hatte, die mich eventuell bei der Umsetzung der Ausbildung unterstützen konnten.

Eines Nachmittags fand ich die Homepage von „Chakra Seven“ und ich war schockverliebt. Mich lächelten zwei Frauen auf der Titelseite an, die so viel Wärme ausstrahlten, die mich mit ihren Blicken durchdringen zu schienen bis in mein Herz, dass ich mir den ganzen restlichen Tag Zeit nahm, um alle Inhalte der Website zu lesen und den Social Media Account zu durchforsten. Ich war begeistert von der Vielseitigkeit¹ und Struktur der Ausbildung. Neben der klassischen Sivananda-Grundausbildung, die die Basis bildete, sollten therapeutische, osteopathische und ayurvedische Aspekte thematisiert und in Hands-on-Techniken, Meditation, Pranayama und unterschiedliche Yogastile eingeführt werden. Außerdem fand ich den Gedanken von vier verschiedenen Ausbildern wunderbar, die alle ihre eigene

¹ <https://chakra-seven.de/termine/kategorien/yoga-ausbildung/>

Passion mit in die Ausbildung bringen würden. Die Ausbildung schien wie für mich gemacht. Sie sollte 300 Stunden und über ein Jahr gehen, 10 Wochenenden umfassen und ausreichend Zeit zwischen den Terminen bieten – *ca. 3-4 Wochen* –, um den Input zu verarbeiten.

Schlussendlich entschied ich, eine erste Mail an Stephanie Noel zu schreiben. Ich bekam schnell eine herzliche Antwort und nach einem längeren Mailverkehr telefonierten wir, da ich immer noch Zweifel in mir hatte – *„Darf ich das? Wie mache ich das mit dem Geld? Ich kann mir doch nicht so viel Zeit im Jahr nur für mich blocken! Das ist doch Wahnsinn!“* und viele weitere.

Als ich Stephs Stimme das erste Mal hörte, war mir eigentlich schon klar, dass ich in diese Ausbildung gehen werde. Mich durchströmte direkt ein warmes Gefühl, das Gefühl von Sicherheit und Annahme. Als sie mir dann noch sagte, dass ich mir so viel Zeit nehmen sollte, wie ich bräuchte und es keinen Grund für eine vorschnelle Entscheidung gebe, stand es fest. Ich meldete mich kurze Zeit danach verbindlich an und war stolz, voller Vorfreude und sehr aufgeregt, weil es schon 3 Wochen nach der Anmeldung losgehen sollte.

Im Vorfeld schaffte ich die Bücher von der Literaturliste an, die wir für die Ausbildung benötigen würden und las mich weiter in die Lehre des Yogas ein. Außerdem erreichte uns im Vorfeld das erste Skript, welches ich vor dem Wochenende gespannt durcharbeitete. Ich machte mir zudem einen Plan für das kommende Jahr, trug alle Wochenenden in meinen Kalender ein und kaufte ein paar Notizbüchlein für verschiedene Inhalte.

Es war ein Freitag im August 2019 an dem die Ausbildung begann und ich machte mich mit dem Auto und all meinen Utensilien auf den Weg nach Hamburg. Ich war so aufgeregt und erste Ängste kamen hoch: *„Bist du eigentlich verrückt eine so teure Ausbildung zu machen, ohne die Menschen, die diese Ausbildung gestalten, persönlich zu kennen? Was ist, wenn die anderen Teilnehmer mich nicht mögen oder ich sie nicht mag? Was ist, wenn alle schon Profis sind und ich nicht mithalten kann?“*, um nur ein paar zu nennen.

Als ich dann gegen 16:30 Uhr vor dem Yogaraum „YogaAhoi“ ankam, saßen bereits die ersten TeilnehmerInnen vor der Tür, die noch verschlossen war. Erste Blicke trafen sich und die Unsicherheit, die ich im Vorfeld verspürte, nahm langsam ab.

Steph und ihr Mann Jens, der auch einer der Ausbilder ist, kamen kurze Zeit später ebenfalls an und die erste Begegnung war, als würde wir uns schon ewig kennen. Das gab mir meine Sicherheit zurück. Wir betraten den wundervollen Raum, setzten uns in einen großen Kreis und der Abend begann - wie alle folgenden Wochenenden beginnen sollten - mit einer Gesprächsrunde. Mir wurde schnell klar, dass sich hier elf verschiedene Seelen mit gleichen oder sehr ähnlichen Themen und Intentionen zu dieser Ausbildung verabredet hatten. So wurde aus vielen Individuen an diesem Wochenende eine Gemeinschaft, die zusammen wachsen würde.

Die AusbilderInnen verteilten an diesem ersten Wochenende die ‚Lehrproben‘ und Referate, die die TeilnehmerInnen über die Zeit der Ausbildung halten und durchführen würden. Die Themen der Referate durften wir selbst nach unserem Interesse wählen, ebenso wie das Thema der sogenannten ‚freien Stunde‘. Außerdem sollten wir eine klassische Sivananda-Stunde und eine Yoga-Anfänger-Stunde vorbereiten.

Die Wochenenden der Ausbildung ähnelten sich fortan in ihrer Struktur. Wir begannen die Wochenenden mit der Gesprächsrunde, in der grundsätzlich viel geweint, gelacht und mitgeföhlt wurde. Wie ließen uns an unseren inneren Prozessen teilhaben und äußerten unsere Erfahrungen mit bekommenen Aufgaben. Anschließend meditierten wir, praktizierten Yoga und schlossen den Abend mit einem gemeinsamen „Om“ ab. An den anderen beiden Tagen wechselten sich theoretischer Input, Übungssequenzen, Lehrproben und TeilnehmerInnen-Referate ab. Mittags gab es grundsätzlich eine gemeinsame Pause, die ich häufig mit den anderen Herzen, manchmal aber auch allein für mich verbrachte. Das war das Großartige an dieser Ausbildung. Ich hatte zu jeder Zeit das Gefühl, dass ich einfach sein kann, wie ich bin und tun kann, wonach mir gerade ist, ohne dafür bewertet zu werden. Etwas, dass ich mir in meinem ‚normalen Leben‘ in der Heimat zu der Zeit nur selten erlaubte.

Was ich zudem sehr an der Ausbildung schätzte, war, dass die AusbilderInnen immer daran interessiert waren, - ich würde sogar sagen, es forcierten - dass wir unsere Ausbildung aktiv mitgestalteten. Sie gingen auf unsere Bedürfnisse ein, schmissen auch mal gemachte Pläne um und gaben uns dadurch den Raum, den wir benötigten, um zu wachsen.

Wovor viele TeilnehmerInnen dennoch Angst hatten, waren die ‚Lehrproben‘. Auch mir erging es vor meiner ersten Yogastunde so. Schnell wurde mir aber klar, dass in dieser Ausbildung alles für mich war. Das Feedback war grundsätzlich wertschätzend, weiterbringend und eher eine ‚warme Dusche‘ als eine Kritik. Es war schön, dass auch die TeilnehmerInnen immer die Gelegenheit bekamen, ihren Eindruck zur Stunde zu äußern und es tat mir persönlich so gut zu spüren, dass ich mit meinem Tun andere Menschen berühren konnte. Langsam begriff ich, dass es wohl der Wunsch nach diesem Gefühl war, der mich in den Lehrberuf gebracht hat. Ich spürte den Wunsch, bei anderen Menschen etwas Positives zu bewirken. Und der Ruf wurde während der Ausbildung immer lauter, dass ich diesem Gefühl in meinem Leben mehr Raum geben will. Also wuchs in mir der Wunsch, anders als zu Beginn der Ausbildung gedacht, wirklich Yogalehrerin zu werden. Und so erging es vielen der TeilnehmerInnen.

Am ersten Wochenende äußerte ein Großteil der Gruppe noch, sie wollten diese Ausbildung nur für ihre persönliche Weiterentwicklung machen und strebten keine Laufbahn als YogalehrerIn an. Stephanie kommentierte dies nur mit einem kleinen verschmitzten Lächeln, weil sie wohl ahnte, dass es anders kommen würde. Im Laufe der Ausbildung fingen nämlich so gut wie alle TeilnehmerInnen bereits an, ihre eigenen Yoga-Gruppen zu unterrichten und ihr Licht in die Welt zu bringen.

Wenn ich darüber nachdenke, welches der schönste Moment in der Ausbildung war, tanzen mir unzählige Erinnerungsfetzen vor meinem inneren Auge. Momente voller Tränen, die ich mir endlich zugestand zu weinen, Momente voller Frieden, in denen mir vor Liebe Tränen über die lächelnden Wangen liefen, Momente voller Freude, in denen wir gemeinsam wie kleine Kinder laut lachten und Momente voller Verbindung, in denen ich spürte, nie allein zu sein, auch wenn ich es räumlich war.

Und selbst Corona schaffte es nicht, mir diese besondere Zeit zu nehmen. Ich würde sogar sagen, dass mich diese Ausbildung gerettet hat in einer Zeit, in der ich sonst völlig verloren gewesen wäre. Wo andere Trübsal bliesen, freute ich mich über gewonnene Zeit zum Praktizieren. Wo andere durchdrehten, fühlte ich mich bei jedem Spaziergang verbunden mit der Natur und nicht allein. Die Gruppe meditierte gemeinsam zu einer bestimmten Zeit am Abend, um sich gegenseitig Kraft zu schenken und zu verbinden. Aus der Zwangspause wurde eine Phase der Kreativität, des Neuen.

Und so veränderte sich in diesem Jahr alles. Die Ausbildung veränderte mich, mein Leben, mein Umfeld. Corona veränderte die Welt, meine Mitmenschen, mein Zuhause. Und ich finde mich gerade an einem Ort des Friedens, mitten in der Natur, wieder, weil ich erkannt habe, dass ich nicht viel brauche, um glücklich zu sein.

Ja, der glücklichste und gleichzeitig beängstigende Moment in der Ausbildung war wohl die Abschlusszeremonie, von der ich zu Beginn schon berichtete. Beängstigend, weil ich wusste, dass ich ab jetzt meinen Weg ‚ohne regelmäßige Treffen‘ gehen musste und glückbringend, weil ich noch nie so viel Vertrauen in das Leben hatte. Dann wurde mein Mantra gespielt und ich stand mit den Händen auf dem Herzen vor einem Tunnel aus Händen meiner lieben Herzmenschen und sagte die Zeilen zu mir selbst: *„Ich möchte dir danken, dafür, dass du mich siehst und dass du alles, was ich bin, in deine Arme schließt!“*

Sechs Monate später kann ich Dir sagen: Ich würde alles noch einmal genau so machen und nichts verändern wollen. Ich unterrichte seit Beginn der Pandemie Anfänger im Yoga, hatte bereits weitere Aufträge für Workshops, die wegen Corona auf das nächste Jahr verschoben wurden, habe eine Fortbildung zur Prä- und Postnatal-Yogalehrerin gemacht und brüte aktuell über meinen Plänen für das angebrochene Jahr 2021. Eine gute Freundin, der ich die Ausbildung empfohlen habe, macht diese bereits und eine weitere überlegt schon, sich für den kommenden Durchgang anzumelden, weil sie meine Veränderung so begeistert. Was für ein Segen, oder? Ich bin so stolz auf mich, vorangegangen zu sein. Vielleicht folgst du mir auf meinem Weg² und deinem persönlichen Ruf? Ich würde mich freuen, wenn wir uns verbinden.

² <https://www.instagram.com/sonnenkind.yoga/>