



Yoga ist mehr, als die korrekte Form einnehmen zu können, sagt Klaus Busch. Hier zeigt seine Kollegin Tülin Sensan eine Vorwärtsbeuge im Sitzen. Foto: Florian Ulbricht

„Ich möchte kein Guru sein“

2,6 Millionen Deutsche machen Yoga. Warum? Ein Gespräch mit dem Bremer Lehrer Klaus Busch über Gymnastik, Mystik und Kommerz, darüber, was Yoga einlösen kann – und wann man eher zur Physiotherapeutin muss

Interview **Astrid Labbert**

taz: Herr Busch, Sie bringen es seit mehr als 20 Jahren Menschen bei. Warum boomt Yoga?

Klaus Busch: Da wirken ganz unterschiedliche Dinge. Manches hat damit zu tun, dass viele Menschen einer sitzenden Tätigkeit nachgehen. In gewisser Weise ist unser Körper aber wie ein Leopard: Der will eigentlich die Bäume hochklettern. Das geht uns so weit verloren, dass wir es gar nicht mehr wahrnehmen. Daraus entstehen aber alle möglichen Beschwerden und Unwohlsein: dass sich Menschen in ihrer Haut nicht wohl fühlen und gar nicht wissen warum. Yoga wirbt natürlich sehr damit, dass es durch die Formen, die es anbietet, sehr systematisch den ganzen Körper in alle möglichen Richtungen bewegt, und es tut Menschen sehr wohl, auch wenn sie sich darüber hinaus gar nicht für Yoga interessieren. Ich glaube aber auch, Menschen wollen ihrer Eigenwahrnehmung wieder näherücken. Dazu kann Yoga sehr beitragen.

Bieten andere Gesundheitsangebote das nicht auch?

Damit etwas boomt, braucht es Storytelling. Yoga hat wunderbare Geschichten anzubieten: von den Weisen in den Bergen, von 3.000 Jahre alter Weisheit. Das bringt die Leute dazu zu sagen: Ich mach jetzt Yoga statt beispielsweise Beachvolleyball zu spielen. Ich habe auch nicht viel anders angefangen.

Wie denn?

Ich war Schachspieler im Erstberuf. Ich habe – wie Leute in einem Bürojob – hoch konzentriert am Brett gesessen und wollte einen körperlichen Ausgleich. Ich habe alles Mög-



Klaus Busch

53, hat in den 1990er-Jahren am Iyengar-Institut in Amsterdam eine dreijährige Ausbildung absolviert und von 1993 bis 2010 bei Dona Holleman gelernt, einer Vertreterin des modernen Yoga. Gemeinsam mit Tülin Sensan betreibt er die Schule „Fluid & Centered Yoga“ (www.c-yoga.de) in Bremen. Dieser Tage erscheint ihre gemeinsame DVD, auf der sie fünf Übungsreihen vorstellen.

liche probiert, bis ich ein kleines Yoga-Buch in die Hände bekam. Da habe ich gemerkt: Neben dem, was tatsächlich wie Gymnastik aussieht, passiert noch was anderes. Ich konnte nicht erahnen, was das ist. Das hat mich so neugierig gemacht, dass ich gesagt habe: Dem gehe ich auf die Spur.

Was haben Sie gefunden?

Manche esoterische Linien im Yoga haben dafür oft schnelle Antworten, aber das sind nicht unbedingt meine. Dann müsste ich Dinge glauben, ich will sie aber erfahren. Ich habe auf jeden Fall viel mehr als den kleinen Ausschnitt gefunden, den ich damals gesucht habe. Es gibt so etwas wie Yoga als Übungs-

weg und Yoga als Zustand. Der Zustand des Yoga ist ein sehr waches, meditatives In-der-Welt-Sein. Und mir ist wichtig zu sagen: Wir können mit jeder Motivation anfangen, Yoga zu machen.

Kommen die Leute heute aus anderen Gründen als vor 20 Jahren?

Ich glaube, dass Leute oft mit einer ganz bestimmten Vorstellung kommen, wofür Yoga gut ist. Yoga kann das an Stellen auch leisten, aber ich glaube, dass wir Yoga auch benutzen – ich würde fast sagen missbrauchen – um uns zu reparieren.

Inwiefern?

In der Werbung für Yoga wird sehr betont, Yoga könne Physiotherapie, Psychotherapie ersetzen und alles Mögliche reparieren. Eine Säule meiner Arbeit ist zu versuchen, das zu entkoppeln. Wenn ich sage, Yoga soll meinen verspannten Nacken entspannen, dann kann das gelingen, aber ich bringe mich um ganz viele Dinge. Es könnte gut sein, dass der Nacken genauso besser wird, wenn ich jeden Tag mit einem Hund spazieren gehe. Wenn ich Yoga mit einem bestimmten Ziel mache, verlasse ich mein Mindset nicht und bleibe in der Rushhour, in der ich ständig bin.

Was wäre besser?

Ich glaube, dass es gut ist, Yoga zu machen, um Yoga zu machen. Zu sagen, es macht Spaß, und ich muss noch gar nicht wissen, wofür es gut ist. Bei Menschen, die lange Yoga machen, rücken sich viele dieser kleinen Beschwerden im Bewegungsapparat an einen guten Platz. Yoga wirkt unterstützend, aber das ist nicht das Zentrum dessen, was Yoga ist. Wenn Leute

wirklich Beschwerden haben, sage ich: Geh zum Physiotherapeuten oder Arzt.

Es gibt eine unüberschaubare Zahl an Yoga-Angeboten und -Schulen. Was zeichnet Qualität aus?

Yoga kommt sehr unterschiedlich daher, ausprobieren ist gut. Grundsätzlich sollten Leute gut ausgebildet sein. Ich glaube aber, wir versuchen hier etwas in die Box unserer Gewohnheiten zu stopfen, wenn wir Leute an Kriterien messen, die wir sonst in unserer Kultur auch haben, also: Hat jemand ein Diplom? Wenn du in zehn Yoga-Schulen gehst, wirklich Yoga lernen willst und dir Zeit lässt, weißt du, wenn die Chemie stimmt. Das muss nicht bei allen Menschen gleich sein. Wir haben ein Gespür dafür, ob Leute für das stehen, was sie da tun, oder ob sie etwas lehren, was in ihnen noch nicht genügend gereift ist.

Etwa in einer sechswöchigen Ausbildung zur Yoga-LehrerIn.

Es gibt in den letzten Jahren einen Ausbildungsboom. Einerseits ist es toll, dass immer mehr Leute Yoga machen. Andererseits hat das zu einer starken Kommerzialisierung und auch Abflachung mancher Dinge geführt. Leute werden in ganz kurzen Zeiten ausgebildet und bringen relativ wenig Yoga-Erfahrung mit. Das kann ein wunderbarer Einstieg sein, aber ich würde das anders nennen. Man kann so etwas nicht in sechs Wochen lernen. Da wird oft die Form zum Inhalt, das kritisiere ich manchmal an modernem Yoga: Wenn ich eine Form einnehmen kann, dass das schon Yoga ist. Die Form ist aber eher der Rahmen, der mich dazu

bringen kann, Dinge anders wahrzunehmen, als ich es gewohnt bin.

Sie vertreten mit Ihrem „Fluid-Yoga“ einen Stil, der sich nicht nur der Tradition verpflichtet fühlt, sondern viele Einflüsse aufnimmt. Welche sind das?

Eine moderne Sicht auf Yoga kann auf vieles zurückgreifen, was in unserer Zeit gefunden wird. So hat sich in den letzten Jahren ein neues Körperbild geformt mit einer beeindruckenden Sicht auf anatomische Zusammenhänge. Eine Quelle dafür ist der Faszienforscher Robert Schleip. Daneben verwende ich eine Übungsreihe, die von dem italienischen Yoga-Lehrer Renato Turla komponiert wurde. Und ich bin ein neugieriger Mensch und habe Einflüsse aus zeitgenössischem Tanz, Alexander-Technik und ostasiatischen Bewegungskünsten.

Warum ist es Ihnen wichtig, diese Quellen offen zu legen?

Transparenz unterstützt, dass wir auf Augenhöhe miteinander umgehen! Ich möchte kein Guru sein, der sich über seine Schüler stellt, und sagt, ich werde euch immer etwas voraus haben, mich holt ihr niemals ein.

Ach und weh

Über die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) informieren die Deutsche Gesellschaft für Urologie und der Berufsverband der Deutschen Urologen ab Montag mit einer bundesweiten Themenwoche. Die Impfung schützt vor HPV-bedingten Krebsarten sowie Anogenitalwarzen und ist seit dem Sommer dieses Jahres auch für Jungen empfohlen. Als Neunfachimpfstoff verabreicht, könne sie bei beiden Geschlechtern mehr als 90 Prozent der Genitalwarzen sowie der HPV-bedingten Krebsarten und deren Vorstufen verhindern, teilen die veranstaltenden Organisationen mit.

Seit Juni gilt die 2007 abgegebene HPV-Impfempfehlung für Mädchen auch für Jungen von 9 bis 17 Jahren: Die Kosten für ihre Impfung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. (*taz*) 19. bis 23. 11., Infos im Netz: www.hpv-portal.de, www.urologenportal.de

Psychisch kranken Menschen online helfen:

Dafür haben Wissenschaftler*innen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ein spezielles Versorgungsmodell namens „Recover“ entwickelt. Sie glauben, Depressionen, Drogenkrankungen oder Bipolare Störungen besser, effizienter und kostengünstiger behandeln zu können.

Knapp über 1.000 Patient*innen nehmen bereits an einer Studie zur Online-Therapie teil: Die Hälfte bekommt Beratung, Diagnostik und Therapie über das Internet, die andere Hälfte nach herkömmlicher Art. Studienleiter Martin Lambert nennt die bisherigen Ergebnisse „äußerst positiv“. (*dpa/taz*)

Transplantationsbeauftragte kümmern sich

künftig in den niedersächsischen Krankenhäusern um Organspender*innen, Patient*innen und Angehörige. Das sieht das neue Transplantationsgesetz vor, das gerade der Landtag in Hannover verabschiedet hat. Die Landesregierung will damit die Bereitschaft steigern, Organe zu spenden.

Als Transplantationsbeauftragte kommen Ärzt*innen oder Krankenpfleger*innen infrage, die mehr als drei Jahre in leitender Funktion auf einer Intensivstation gearbeitet haben. (*dpa/taz*)



Rechtsanwalt

Markus Kehrbaum MLE

Fachanwalt für Medizinrecht
Wirtschaftsmediator

Stormsweg 5 · 22085 Hamburg
01 76 -31 00 35 56 · 0 40- 88 29 29 09
kanzlei@mkkehrbaum.de
www.gesundheitswirtschaftsrecht.de