



YOGA

macht den
Unterschied

Kerstin Linnartz hat sich durch ihre mediale Präsenz als TV-Moderatorin, aber auch durch ihre vielbeachteten Publikationen zu Yoga einen Namen gemacht. Im Interview mit YOGA AKTUELL spricht sie über ihren aufrichtigen Wunsch, die Härte aus Körper und Geist der Menschen aufzulösen und ihnen mit Yoga zu einem bewussteren Leben zu verhelfen

INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER



INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Welchen Yogastil unterrichtest du?



KERSTIN LINNARTZ

ist eine international bekannte Yogalehrerin und erfolgreiche Buchautorin, die auch in den Medien aktiv ist. Ihr spiritueller Name ist Karuna. Er steht für die liebevolle Haltung allen Wesen gegenüber und in Verbindung mit Ganesha, dem Beseitiger aller Hindernisse. Genau das möchte Kerstin tun: Ihre Schüler lehren, die Schwierigkeiten des täglichen Lebens anzunehmen und zu überwinden. Schwierigkeiten, so sagt sie, wird es im Leben immer wieder geben. Aber man kann sie bewältigen, und man kann Leid transformieren. Yoga ist für sie das ideale Werkzeug dazu, und ihren Beruf sieht sie ganz klar als Berufung und als Lebensaufgabe.

Kerstin Linnartz: Ich selbst habe Sivananda- und Ashtanga-Hintergründe, aber auch Kriya-Kundalini und Chakra-Prägung. Zusätzlich arbeite ich eng mit meinem indischen Lehrer Akhilesh Bodhi zusammen, besonders bei den Yogalehrerausbildungen. Wir betonen immer wieder, dass wir undogmatisch sind und nicht an einem Stil festhalten, bzw. unseren Schülern die Chance lassen, sich ihrem eigenen Wesen oder ihren Unterrichtsplänen entsprechend zu entfalten. Mein Lehrer hat einen starken Iyengar-Hintergrund, er hat in Indien noch mit dem legendären Yogameister Iyengar gearbeitet. Von daher ist sein Unterrichtsstil sehr detailliert und fordernd. So fließen verschiedene Stile in meinen Unterricht bzw. in unsere Ausbildungen ein. Ich achte besonders darauf, die Individualität der Schüler im Auge zu haben.

Wie kann man sich das vorstellen?

Mir ist die Schulung der Achtsamkeit bei zukünftigen Lehrern sehr wichtig. Ich selbst unterrichte auch meine Yogastunden achtsam und gegenwärtig. Es gibt nichts Schlimmeres als Lehrer, die ein Routineprogramm abspulen. Ich frage in einer Yogastunde z.B. immer ab, was der Hintergrund der Schüler ist, und orientiere mich daran. Denn kein Schüler, keine Yogaklasse ist jemals gleich. Ich habe schon Hunderte von Klassen unterrichtet, und es ist wirklich keine wie die andere. Es hängt von der Einstellung der Schüler bzw. der Praktizierenden ab, von der Umgebung und natürlich vom eigenen momentanen Zustand. Auf jeden Fall ist es immer ein Geben und Nehmen. Man muss die Leute da abholen, wo sie gerade stehen. Das ist mein Erfolgsrezept für guten Unterricht.

Dein Unterricht wirkt sehr lebendig. Wie kann man sich diesen Enthusiasmus auch nach langjährigem Unterrichten bewahren?

Danke! (*lacht*) Indem man das Wohl der Schüler im Auge behält. Es geht nicht um einen selbst, sondern um die Schüler. Wenn man darauf ausgerichtet ist, gibt es keine Monotonie. Jeder Schüler hat das Recht, das Beste zu bekommen – und so gestalte ich meinen Unterricht. Das ist vielleicht das Geheimnis. Egospiele gehören jedenfalls nicht in den Yogaunterricht.

In deiner Yogalehrerausbildung spielen auch die Chakras eine große Rolle ...

Das ist richtig. Wir arbeiten intensiv mit den einzelnen Chakras. Für mich ist das ein wertvoller Zusatz zur Wirkung der Asanas, der für wirklich jeden Lebensbereich praktische Werkzeuge liefert. Über diesen Zusammenhang habe ich während meines mehrjährigen Aufenthalts in Indien sehr viel gelernt.

Kannst du ein konkretes Beispiel geben?

Dazu fällt mir spontan das Thema Sucht ein. Das müssen nicht gleich Alkohol oder Drogen sein. Auch Ess-, Zucker- oder Kaufsucht gehören zu den Süchten. Bei Suchtelementen handelt es sich um eine Überfunktion des Wurzelchakras. Da kann man biografisch genauer hinschauen und die Frage klären, wo das Suchtthema seinen

Ursprung hat. Jedes Chakra entwickelt sich in einem bestimmten Alter, das Wurzelchakra logischerweise als Erstes. Alles, was mit existenziellen Themen wie Essen, Trinken, Überleben zu tun hat, hängt mit diesem Chakra zusammen. Ist da eine Überfunktion vorhanden, kann man über bestimmte Asanas eine Verbindung zu diesem Chakra herstellen und eine Heilung bewirken. Ich habe hier schon vielen Menschen helfen können.

Wie setzt du in diesen Fällen dein Yoga-Know-how ein?

Durch gezielte Atemtechniken kann man überschüssige Energie reduzieren, durch Meditation kann sie gelenkt werden. Darüber hinaus arbeiten wir mit Mantras, die die Energie nachweislich verändern. Damit kann man natürlich auch eine Unterfunktion regulieren, die sich etwa durch materielle und sexuelle Probleme ausdrücken kann. Hier ist Heilung durch Ausbalancierung bzw. Feinjustierung der Chakras möglich. Im Business-Yoga, der mir auch sehr am Herzen liegt, arbeite ich manchmal mit Chakras, ohne es zwingend zu kommunizieren, da ich niemanden überfordern will. Generell setze ich viel Pranayama ein. Ich lege Wert darauf, das Gefühl für sich selbst in meinen Schülern zu stärken und ihnen praktische Werkzeuge für das reelle Leben zu geben – egal ob als Manager, als Mutter, oder was auch immer man zu schaffen hat. Das gelingt mit ganzheitlichem Yoga wunderbar.

Unterrichtest du auch in Firmen?

Ja, immer mehr. Zurzeit unterrichte ich u.a. in einer großen Firma mit vielen Verwaltungsangestellten. In dieser Berufsgruppe sind Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulterbereich leider sehr verbreitet. Durch ständige Computerarbeit haben viele Haltungsschäden, atmen nicht richtig usw. Auch der psychische Druck ist nicht zu unterschätzen, vor allem



WIR LEGEN WERT DARAUF, DASS ES BEIM YOGA NICHT UM DOGMATISCHES EINSTUDIERN VON BEWEGUNGSABLÄUFEN GEHT. DAS HALTE ICH NICHT FÜR EIN REELLES ABBILD DES LEBENS IN SEINER VIELFÄLTIGKEIT.

für berufstätige Mütter – das kenne ich selbst nur zu gut. Für mich ist es deswegen eine wahre Freude, zu sehen, wie sich die Leute nach einigen Wochen – so lange dauert mein Basiskurs – sehr viel besser fühlen. Die Yogalehrer, die bei mir ihre Ausbildung absolviert haben, werden teilweise auch dort gezielt eingesetzt.

Was ist deine besondere Botschaft an die Leute, die zu dir kommen?

Vor allem, dass Yoga nicht nur aus Asanas besteht, sondern dass auch Meditation, Energiearbeit und Mantras eine wertvolle Rolle spielen. Die Geisteshaltung, Ethik, Demut und ein offenes Herz werden bei uns ebenso thematisiert. Wir legen Wert darauf, dass es beim Yoga nicht um dogmatisches Einstudieren von Bewegungsabläufen geht. Das halte ich nicht für ein reelles Abbild des Lebens in seiner Vielfältigkeit. Natürlich besprechen wir z.B. auch vegetarische Ernährung und ihren tieferen Sinn. Ich nehme da kein Blatt vor den Mund. Aber

ich akzeptiere natürlich auch, wenn Leute noch nicht an dem Punkt sind. Jeder ist willkommen – auch die, die rauchen, trinken oder sonstige ungesunde Gewohnheiten haben. Denn genau da kann Yoga kleine oder auch größere Wunder bewirken. Das habe ich oft genug auch in meinem eigenen Leben erfahren dürfen.

Wann hast du mit Yoga angefangen?

Schon mit 19 Jahren. Ich war damals Leistungssportlerin und bin irgendwann auf Yoga als Ausgleich gestoßen. Bei *Yoga Vidya* in Köln habe ich meine ersten Yogastunden genommen und war gleich total begeistert. Sehr schnell verbrachte ich Zeit in Ashrams und lernte so Gott sei Dank gleich zu Beginn den „kompletten“ Yoga kennen. Es kamen Workshops bei bekannten westlichen Lehrern wie Danny Paradise, David Life und Sharon Gannon oder Max Strom hinzu, durch die ich Körper, Geist und Atem in seiner Ganzheit erforschte.

Du hast viele Jahre in Indien gelebt?

Ja, und ich habe dort während monatelanger Aufenthalte in Ashrams das echte yogische Leben in seiner Herkunft erfahren. Das führte sogar so weit, dass ich Zeit mit Sadhus in Höhlen auf Bergen in Pilgergegenden verbrachte und wirklich verstand, was in vielen der klassischen Yogaschriften als Samadhi, als Zustand des völligen Eins-Seins und Friedens, beschrieben wird. Heute ist Yoga zu einem wichtigen Bestandteil in meinem Leben geworden, auch wenn ich inzwischen Mutter bin und nicht mehr so leicht in eine Höhle gehen kann. Und auch, wenn ich jetzt wieder in Deutschland lebe, mich alleinerziehend um meine Tochter kümmere und auch wieder als Moderatorin tätig bin: Für mich gibt es nichts Schöneres, als Yoga zu praktizieren, zu unterrichten und qualifizierte Lehrer auszubilden, die Yoga dann weitergeben können. Durch meine eigene Situation kann ich die Bedürfnisse vieler Schüler heute sogar



noch besser nachvollziehen und meine Erkenntnisse aus den Zeiten in Indien zur Verfügung stellen.

Wie kam es zu der Gründung deiner Firma „be better“?

Ich möchte die Welt als besseren Ort hinterlassen, soweit es in meinen Möglichkeiten liegt. Und ich möchte Menschen erreichen, die Einfluss darauf haben, wie die Gesellschaft funktioniert. Mein Wunsch ist es, die Härte aus Körper und Geist der Menschen aufzulösen – was mit Yoga möglich ist. Das ist für mich eine wichtige Arbeit, mein Dharma, dafür lebe ich. Ich möchte einen Unterschied bewirken, und ich glaube daran, dass ich das durch meine *be-better*-Philosophie und den praktischen Unterricht tun kann. Der Name meiner Firma soll genau das ausdrücken: nicht „besser sein“ im Sinne von Konkurrenz oder Perfektionsstreben oder Selbstoptimierungswahn, sondern jeden Tag ein wenig besser machen für die, denen man begegnet – allen voran für sich selbst.

Wie viel Yoga machst du selbst pro Tag?

Ich mache täglich mein eigenes 15-Minuten-Programm. Dazu gehören z.B. Kopfstand, Kapalabhati, Drehbewegungen und auch der Sonnengruß. Durch das Unterrichten habe ich sowieso schon viel körperliche Praxis. Je älter ich werde, desto wichtiger wird bei mir der innere Yoga. Meinen Schülern empfehle ich tägliche Kontinuität – besser täglich ein paar Minuten als einmal im Monat zwei Stunden. Es geht nicht um die Quantität, sondern um die Qualität im Yoga, und das Innere muss immer wichtiger sein als das Äußere. Mein Lieblingsasana ist übrigens der Kopfstand!

Was ist dein Weg im Yoga, was genau willst du weitergeben?

Ich will meinen Dharma leben, und dazu gehört ganz klar auch Yoga-Unterricht. Durch meinen Medienhintergrund bin ich ja einigermaßen bekannt, das hilft mir manchmal als Yogalehrerin. Ich erreiche dadurch Menschen – gerade in der Business-Welt –, denen ich helfen kann, ihre

Bedenken abzulegen, dass Yoga zu esoterisch ist. Berührungängste gibt es immer wieder, doch da hat sich schon viel getan. Ich stelle immer wieder fest, dass ich durch meinen eigenen Business-Hintergrund Brücken zur Yogawelt bauen kann. Ich hatte selbst mal einen Burn-out und weiß, wie gefährdet man ist, wenn man sich selbst und seinen Körper nicht mehr spürt. Genau da setzt Yoga an. Er führt uns zu uns selbst zurück, indem wir durch die Yogapraxis über den Körper auch unsere Gefühle wieder spüren. Das ist der erste Schritt, um aus der Tretmühle herauszukommen. Yoga gegen Burn-out steht deshalb auch auf meinem Programm.

Siehst du auch Gefahren beim Yogapraktizieren?

Yoga birgt nur dann Verletzungsgefahr, wenn er nicht richtig ausgeführt wird, z.B. durch falschen Ehrgeiz oder schlechte Anleitung. Die Qualität der Anleitung kann leiden, wenn Lehrer nicht gut oder zu einseitig ausgebildet sind. Wer keine fundierte Ausbildung hat und dann unterrichtet, kann Schaden anrichten. In Fitness-Studios beispielsweise wird Yoga oft als Sport betrieben. Das ist er aber nicht. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, so wie er im achtfachen Pfad nach Patanjali beschrieben ist. Für mich ist es elementar, diesem Weg zu folgen und ihn meinen Schülern so authentisch wie möglich zu vermitteln. In meinen Aus- und Fortbildungen spielen deswegen auch immer die philosophischen, ethischen, energetischen und spirituellen Aspekte eine Rolle. Einfach nur Gymnastik gibt es bei mir nicht, auch wenn es mal dynamisch zugehen kann.

Und die Vorteile?

Ich sage immer: Wir leben in einer nicht artgerechten Welt und werden „gedrillt“ auf mehr Geld, neuere Handys usw. Wir sind analoge Wesen, die in einer digitalen Welt leben. Viele Krankheiten wie Sucht, Burn-out usw. rühren daher, dass immer mehr Menschen sich leer fühlen. Da kann Yoga gezielt eingesetzt werden. Durch Asanas, die Arbeit mit dem Atem und

mentale Techniken kann man den Körper aufrichten und stärken und das Innere füllen. Dadurch hat man wieder mehr Energie, und das kann helfen, besser und bewusster zu leben. „be better“ eben.

Was sind deine Pläne für die nahe Zukunft?

Ich habe bis jetzt Yogalehrerausbildungen im Ausland gemacht, speziell auch in Mallorca auf der Yoga-Finca *Son Manera*, einem wunderschönen Ort. Ab 2019 finden meine Ausbildungen aber nicht mehr im Ausland statt, sondern in Berlin. Ich möchte weniger reisen, da ich eine Tochter habe, die bald zur Schule gehen wird. Und es ist mir wichtig, möglichst vielen Menschen diese wunderbare Erfahrung zu ermöglichen. Wir arbeiten zudem gerade an weiteren Fortbildungsprogrammen, die ab 2019 ins Angebot kommen. Meine Retreat-Termine für 2019 stehen bereits, meine „be better“-Chakra-Tee-Linie wird demnächst auch international vertrieben. Außerdem schreibe ich weiterhin Gastartikel, z.B. für *Yoga Easy*, und eine Anfrage zu einem weiteren Buch liegt auch vor. Es wird also nicht langweilig.

Vielen Dank für das Interview! ■

Zum Weiterlesen:

Business-Yoga (BJV Verlag), *All about Yoga* (GU-Verlag), *My Yoga Essentials* (ZS-Verlag)
DVD: *Chakra Yoga*

Termine:

- Yogalehrerausbildungen: 29.4.–10.5.2019, 16.9.–27.9.2019
- Retreat: 4.–11.8.2019

www.be-better.eu



Marianne Scherer studierte Literaturwissenschaften und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München. Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritualität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

www.mariannescherer.de