

Yoga als ein Selbsterfahrungsweg, der über das Leibliche führt

Interview mit Peter Greve

Im August 2019 startet der nächste Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes (sh. Ausschreibung in der Heftmitte). Peter Greve aus Berlin wird darin einen wichtigen Part übernehmen. Das Yoga Journal hatte Gelegenheit ihm einige Fragen zu stellen.

Yoga Journal: Wie bist Du ursprünglich zu Yoga gekommen?

Peter Greve: Bereits sehr früh hatte ich erste Kontakte zum Buddhismus vor allem über Bücher, die ich zu dieser Zeit gelesen hatte und das erweckte in mir die Sehnsucht nach Asien zu reisen. Meine erste Reise im Jahr 1987 führte mich nach Thailand, Burma und Malaysia. Für mich war es eine wichtige Phase meines Lebens in der ich bewusst einige Entscheidungen fällte, wie mit dem Rauchen aufzuhören, mich gesund zu ernähren etc. Von der praktischen Begegnung mit dem Buddhismus und östlichen Ideen war ich fasziniert. Besonders auch die Yoga Sutras zogen mich in ihren Bann und so beschloss ich, ein Jahr später nach Indien zu reisen, auch mit der Idee, Yoga auszuprobieren.

Yoga Journal: Wer war Dein erster Yogalehrer?

Peter Greve: In Indien bin ich im Jahr 1988 mehr oder weniger per Zufall auf Pattabhi Jois gestossen, dessen Bekanntheitsgrad damals noch recht klein war. Er unterrichtete in Mysore (heute *Mysuru*) in einem Anbau seines kleinen Wohnhauses. Die erste Yoga-Stunde in meinem Leben hatte ich dort bei ihm. Wobei *Stunde* etwas übertrieben ist, denn nach 20 Minuten, in denen er mir die Sonnengröße zeigte, war schon wieder Schluss. Im Laufe von drei Monaten lernte ich dann Schritt für Schritt die erste Serie des Ashtanga-Vinyasa Yoga. Im Raum hatten eigentlich nur sechs Leute Platz aber meistens waren wir zu acht oder zu zehnt und wenn mehr Besucher kamen, unterrichtete er sie nacheinander. Das ging so weit, dass er am Schluss von 04.00 Uhr morgens bis 11.00 Uhr vormittags durchgehend unterrichtete. Ende der 1980er waren wir höchstens 15-25 Schüler, die Atmosphäre war recht familiär.

Als ich ihn traf war Pattabhi Jois bereits 73 Jahre alt jedoch sehr kräftig und vital. Er hatte eine strenge und zugleich scherzhafte Art im Unterrichten. Aufgrund der permanenten Korrekturen und teilweise auch riskanten Adjustments, war dieser Yoga sehr intensiv. Ich war damals im Körper eher steif und konnte in der Hinsicht durch seinen Unterricht viel profitieren. Die stete Praxis und Wiederholung der anspruchsvollen Serien, bewirkte körperlich eine wirkliche Transformation. Schliesslich habe ich bei Pattabhi Jois im Rahmen von fünf Besuchen jeweils vier bis acht Monaten praktiziert. Insgesamt war ich also während rund zweieinhalb Jahren in seinem Unterricht. Ab dem Jahr 1994 bin ich dann nicht mehr hingefahren.



Peter Greve

Yoga Journal: Was war der Grund, die Besuche bei Pattabhi Jois aufzugeben und wie ist es dann weitergegangen?

Peter Greve: In neuester Zeit wird – befeuert durch die #MeToo-Debatte – im Zusammenhang mit Patta-

bhi Jois relativ intensiv über die Missbrauchsthematik im Yoga gesprochen, was ich sehr begrüße. Diese war damals bereits unterschwellig spürbar, jedoch bestand der Hauptgrund meines Rückzugs darin, dass sich für mich ab einem gewissen Punkt der Ansatz, in den Ashtanga-Serien immer weiter voranzuschreiten erschöpft hatte. Ich musste feststellen, dass ich dabei nicht gelernt hatte, mir gut zu tun. Zudem war die fordernde Praxis auch immer mit dem Risiko von Verletzungen verbunden. Ich wollte für mich selbst einen Weg hin zu einer stimmigeren Praxis finden, in der ich mir gestatten würde, nicht jemand zu sein, sondern ich selbst. Das führte mich in eigene Prozesse und teilweise auch zu neuen Lehrern, z.B. aus der Iyengar Richtung. Man könnte auch sagen, ich versuchte den Ashtanga-Vinyasa Yoga für mich neu zu erfinden statt ihn aufzugeben und mein eigener Lehrer zu sein, indem ich mich selbst ernst nahm.

In dieser Zeit der Neufindung erfolgte auch eine neuerliche intensive Beschäftigung mit der Philosophie. Das eigentlich schon immer in mir angelegte Grundinteresse an Philosophie, Religion, Spiritualität und auch an Wissenschaft führte mich an die Freie Universität Berlin, wo ich ein Studium in indischer Philologie, Sanskrit und Religionswissenschaft aufnahm und dem ich mich während drei Jahren widmete. Schliesslich erkannte ich jedoch, dass ich die Indologie nicht zu meinem Beruf machen wollte und verliess die Universität ohne Studienabschluss.

Yoga Journal: Wann fängst Du damit an Yoga zu unterrichten?

Peter Greve: Eigentlich begann ich bereits im Jahr 1994 damit, erste Yogastunden zu geben, doch ich hatte sehr schnell das Gefühl, nicht wirklich zu verstehen, was ich unterrichtete. Wenn man bedenkt, dass man mit dem Praktizieren der Ashtanga-Vinyasa Serien nicht automatisch die Befähigung erlangt, Yoga zu unterrichten, dann überrascht das nicht. Zudem kam es auch immer wieder vor, dass Teilnehmende über Beschwerden berichteten und mich um Tipps und Ratschläge baten, – die ich ihnen nicht geben konnte, da ich dafür nicht qualifiziert war. Diese Einsicht oder wenn man so will der Yoga, hat mich dann zur Physiotherapie gebracht. Ich entwickelte zunehmend ein Interesse für die Anatomie des menschlichen Körpers – für das Wunder der menschlichen Bewegung – und wollte verstehen, wie er funktioniert. Und ich wollte in Gesundheitsfragen für Teilnehmende ein kompetenter Ansprechpartner sein. Da der Hauptgegenstand der Physiotherapie-Profession das Bewegungssystem ist – und dessen Heilmittel Bewegung – kam für mich als Gesundheitsberuf in Kombination mit Yoga von Anfang an nur die Physiotherapie in Frage.

Yoga Journal: Gab es noch andere Gründe, warum Du den Beruf des Physiotherapeuten erlernen wolltest?



Peter Greve: Ja. Ich hoffte, dass mir Anatomiekenntnisse helfen würden, in meiner eigenen Yoga-Praxis selbständiger und auch unabhängiger – eben mein eigener Lehrer – zu werden. Außerdem wollte ich die Fertigkeit entwickeln, aufgrund von Anatomiekenntnissen individuell angepasste Korrekturen und Hilfestellungen geben zu können. Beides ist für mich zu mehr als 100% in Erfüllung gegangen!

Yoga Journal: wie ging es dann weiter, nachdem du einmal Physiotherapeut warst?

Peter Greve: Für viele Jahre bin ich dann „zweigleisig“ gefahren, das heißt ich habe sowohl weiterhin Yoga unterrichtet und war zugleich als Physiotherapeut tätig. Von Beginn an habe ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Physiotherapie – auch aus Fortbildungen, die ich als Physiotherapeut besuchte – in den Yogaunterricht einfließen lassen und habe, umgekehrt, Patienten, die zu mir in die Therapie kamen, Yogaübungen gezeigt. Manche von ihnen konnte ich auch davon überzeugen, mit Yoga zu beginnen. Es war für mich sehr beeindruckend zu sehen, wie effektiv Yoga im therapeutischen Setting sein kann – und für Patienten allemal auch. Ungefähr ab 2004 habe ich dann die Chance bekommen, als Dozent für Anatomie und medizinische Grundlagen in Yogaausbildungen tätig zu werden.

Yoga Journal: Du hast erwähnt, dass du als berufserfahrenerer Therapeut ein Physiotherapie-Studium aufgenommen hast. Was steckte dahinter?

Peter Greve: Im Zuge der Akademisierung der Gesundheitsberufe ergriff ich die Gelegenheit mit einem Bachelor of Science in Physiotherapie meine beruflichen Kompetenzen wissenschaftlich zu fundieren. Ich wollte lernen, Forschung zu verstehen und Studien zu lesen. Es gibt so viel, das in der Physiotherapie und in den Gesundheitswissenschaften, in der Medizin, der Psychologie und den Sportwissenschaften, aber auch in den Kulturwissenschaften erforscht wird und das für Yoga relevant ist. Seitdem ich mich damit befasst habe, Forschungsergebnisse zu rezipieren, ist es mir ein Anliegen, diese für Yoga nutzbar zu machen. Es geht mir dabei um einen Brückenschlag zwischen Yoga und den Erfahrungswissenschaften, also empirischer Forschung.

Yoga Journal: Welches sind Deine gegenwärtigen Aktivitäten?

Peter Greve: Meine Frau und ich führen in Berlin ein Yogastudio in dem wir sowohl Ashtanga-Vinyasa und Vinyasa-Flow Kurse anbieten mit besonderem Augenmerk auf die Achtsamkeit und die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Ergänzt wird unser

Angebot von Präventions- und Krankenkassenkursen sowie Meditations- und Pranayamakursen. Daneben sind wir als Ausbildungsschule vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) anerkannt und bilden YogalehrerInnen in vierjährigen Lehrgängen aus. Schliesslich leite ich auch Weiterbildungsseminare, bin als Gastdozent an anderen Schulen tätig und gebe Workshops. Schliesslich bin ich als Gastdozent an anderen Ausbildungsschulen tätig, gebe Workshops und leite Weiterbildungsseminare, so auch beispielsweise eine Weiterbildung in Yogatherapie an der Yoga Pyramide in Chur, die das Bewegungssystem und die muskuloskeletale Gesundheit zum Schwerpunkt hat.

Ein ehrenamtliches Mandat, das ich hier auch erwähnen kann, ist meine Mitwirkung im Fachkreis Forschung des BDY. Dort diskutieren und begleiten wir kritisch aktuelle Entwicklungen im Yoga und Projekte des Berufsverbands und bringen uns bei unterschiedlichen Themen fachlich ein.

Die Physiotherapie habe ich nach 15 Jahren beruflicher Tätigkeit deutlich reduziert. Als Heilpraktiker für Physiotherapie werde ich aber von Zeit zu Zeit noch konsultiert. Meistens von Leuten aus dem Yogaumfeld, die ich physiotherapeutisch bzw. yogatherapeutisch berate und mit denen ich auf Basis einer Anamnese und einer gründlichen Untersuchung individuelle, yogabasierte Übungsprogramme erstelle. Von entscheidender Bedeutung in Hinblick auf die Wirksamkeit der yogatherapeutischen Maßnahmen ist, dass sie so spezifisch wie möglich sind, d.h., dass sie sich an den Befunden aus der Untersuchung orientieren und die Sichtweise und Ziele der KlientInnen berücksichtigen.

Yoga Journal: Das führt uns zur Frage, ob Du einen speziellen Ansatz in Deiner Tätigkeit verfolgst?

Peter Greve: Mein Ansatz ist, die Yogapraxis so individuell wie möglich an das Bedürfnis, Vermögen und Potential einer Person anzupassen. Dazu eignet sich das Setting „Mysore Style“ besonders gut, da es sich dabei ja um Einzelunterricht in der Gruppe handelt. Das nutze ich, um eine auf gegenseitigem Respekt und auf Wertschätzung gegründete Schüler-Lehrer-Beziehung zu etablieren. Dann beobachte ich ganz genau, wie sich jemand hält und bewegt und gebe Tipps und Hilfestellungen, um auf die Qualität von Haltung und Bewegung positiv einzuwirken. Genau genommen geht es mir darum, funktionelle Auffälligkeiten des Bewegungssystems und der Atmung zu erfassen, auf deren Grundlage ich einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer dann zeige, wie er oder sie die Yogaübungen so ausführt, dass sich funktionelle Auffälligkeiten reduzieren. Das kann sich z.B. auf Haltungsauffälligkeiten oder Bewegungsein-

schränkungen beziehen, auf einen reduzierten Bewegungssinn oder dysfunktionale Atemmuster. Das *Wie* der Praxis ist mir wichtiger als das *Was*.

Ich unterstütze und korrigiere viel „Hands-On“. Dabei kommen mir meine Erfahrungen als Physio- und Manualtherapeut sehr zu Hilfe. Darüber hinaus strebe ich die Integration eines spirituellen Ansatzes in die Yogapraxis an. Ich finde, dass Yoga ein Selbsterfahrungsweg ist, der über das Leibliche führt. In diesem Sinn soll sich die Praxis immer weiter verfeinern bis sich das eigentliche „Tun“ auflöst. Äusserlich kann die Praxis dicht sein, doch sie ergibt sich in einer einlassenden und seinlassenden Weise und führt dazu, bei sich selbst anzukommen, was auch das Element der Stille einschliesst.



Yoga Journal: Im kommenden Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes wirst Du als Referent mitwirken, was willst Du dabei vermitteln?

Peter Greve: Ich möchte vermitteln, wie man mittels Yoga spezifisch auf funktionelle Auffälligkeiten und Funktionsstörungen des Bewegungssystems einwirken kann, um auf diese Weise das Potential von Yoga in der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie bestmöglich zu nutzen. Denn viele gängige Beschwerdebilder und Diagnosen, die das Bewegungssystem betreffen, gehen mit funktionellen Auffälligkeiten und Funktionsstörungen einher. Indem wir Funktionen verbessern, wirken wir positiv auf Be-

schwerden und Diagnosen ein. Daher möchte ich vermitteln, welche Funktionsstörungen es gibt und vor allen Dingen auch, wie man sie erkennt. Natürlich möchte ich darauf aufbauend zeigen, wie man die Yogapraxis als Heilmittel so spezifisch wie möglich entlang der Befunde ausrichtet. Dazu wird es Demonstrationen, Partnerübungen und einen lebendigen Austausch geben. Ich möchte aber auch Anatomiekenntnisse und Hintergrundwissen zu häufigen (orthopädischen) Beschwerdebildern und Diagnosen vermitteln.

Um die Lerninhalte anzuwenden und an sich selbst zu erfahren, werden wir gemeinsam viel Yoga praktizieren und beobachten, ob wir verändert aus einer solchermaßen gestalteten Yoga-Praxis hervorgehen. Es geht in dem Lehrgang also auch um einen Selbsterfahrungsweg, bei dem die ganzen theoretischen Themen in der Praxis zu einem differenzierten Einsatz kommen. Ziel ist es, dass ich mich selbst verfeinert spüre und Lust darauf habe, dies anzuwenden.

Zum Schluss kann ich sagen, dass ich mich an die Maxime halten werde, nichts Theoretisches vorzustellen, das nicht anwendbar und relevant für die Praxis ist und nichts Praktisches vorzustellen, das nicht reflektierbar und theoretisch begründbar ist.

Lehrgang Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes

Vier Kursblöcke zu 7 Tagen

5. – 11. August 2019

10. – 16. Februar 2020

17. – 23. August 2020

8. – 14. Februar 2021

mit

Dr. med Wiebke Mohme

Peter Greve

Dr. med Joachim Nelles

Cony Fähndrich

Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular in der Heftmitte und unter:

www.yoga-university.ch

Yoga University Villeret

Rue Neuve 1

CH-2613 Villeret

032 941 50 40

swissyoga@msn.com