

ANNA TRÖKES

# Nichts ist in Stein gemeißelt

Yoga war schon immer ein lebendiges System, weiß Anna Trökes. Seit über 40 Jahren ist sie in vielerlei Hinsicht als Pionierin in der Yogawelt bekannt. Viele Erfahrungen und 30 Bücher später erzählt sie YOGA JOURNAL, wie es dazu kam, dass die Praxis seit langem ihr Leben ist.

Von Stefanie Kissner



Eine Turnhalle, dicke Ledermatten und ein Inder, der wundersame Dinge tut. Es sind die 1960er-Jahre. Anna Trökes begleitet ihre Mutter zur Berliner Volkshochschule, die bereits etliche Yogakurse anbietet. Anna ist die jüngste Teilnehmerin, die älteste ist 80 plus. „Alle haben versucht, sich in den Lotossitz zu brezn“, erinnert sie sich. Für sie als Kind gut machbar. Volkshochschulen und Universitäten sind damals in Deutschland die Vorreiter in Sachen Yoga. Bereits 1974 unterrichtet Anna selbst Yoga an der Technischen Universität.

Aber bevor es dazu kommt, dass Anna Trökes sich für den Weg des Yoga entscheidet, ziehen noch Jahre ins Land. Die Mutter geht irgendwann nicht mehr in den Unterricht, und auch für Anna gerät das Ganze zunächst in Vergessenheit – bis zu einem Unfall beim Training fürs Sportabitur. Die Wirbelsäule ist gebrochen und verheilt nur schlecht, Ärzte stellen ihr ein Leben im Rollstuhl in Aussicht. Im Verlauf der Reha fällt ihr Yoga wieder ein. Um sich zu erholen, fährt sie 1972 mit ihrer Mutter in den Club Med nach Mallorca. Dort übt sie jeden Tag mehrere Stunden Yoga und merkt wieder, wie gut es ihr tut.

Zufälligerweise findet dort gleichzeitig das Ausbildungscamp des französischen Yogalehrer-Verbandes statt. Sie lernt den Besitzer des Club Med kennen, Gérard Blitz, einen der großen Brückenbauer zwischen Indien und Europa und Schüler von Krishnamacharya. Der Funke ist entfacht. 1973 reist sie zum europäischen Yogakongress nach Zinal ins Wallis, ebenfalls von Gérard Blitz ins Leben gerufen. Durch Blitz lernt sie auch T.K.V. Desikachar kennen. Neben ihm prägen sie vor allem der französische Lehrer Patrick Tomatis, der in den späten 1970ern und Anfang der 80er in Deutschland sehr bekannt ist, sowie Anneliese Harfs und ihre allmorgendliche Yoga-Radiosendung im Südwestfunk. Auch die Lehren vom „Yoga der Energie“ nach Roger Clerc und Iyengars „Licht auf Yoga“ sind wichtige Einflüsse.

Bis sie ausschließlich von Yoga leben kann, ist es noch ein weiter Weg: Die für das Lehramt ausgebildete Pädagogin fährt in Berlin Taxi, übersetzt Bücher aus dem Französischen und unterrichtet Yoga an verschiedenen Orten. Heute kann sie schmunzelnd sagen: „Statt



Deutsch und Geschichte habe ich eben Yoga unterrichtet.“ 1984 beauftragt sie der Berufsverband der Yogalehrenden (BDY), die Lehrerausbildung auf neue Füße zu stellen. Sie entwickelt ein Bausteinsystem und begleitet die Lehrergruppen über viele Jahre hinweg, so wächst sie immer mehr in die Arbeit des BDY hinein.

### YOGA FRÜHER UND HEUTE

„Früher war Yoga langsam. Über die Jahre ist er schneller, sportlicher geworden.“ Vielleicht zu schnell? „Yoga gegen Stress“ heißt nicht umsonst eines der aktuellen Bücher von Anna Trökes. Ein dynamischer Flow habe zwar den Effekt, den Geist kurzfristig woanders hinzubringen, im Grunde bleibe das Nervensystem aber im Betriebstempo des Alltags, meint Trökes. Ihr Credo: „Es ist wichtig, Yoga zu einer Achtsamkeitspraxis werden zu lassen“.

Die Motivation, Yoga zu üben, sieht sie damals wie heute in der Sehnsucht nach Entspannung. Die umfassende Verbreitung findet sie positiv: „Wenn Menschen sich wirklich darauf einlassen, es ernst nehmen und umsetzen, kann sich einiges in der Welt verändern“.

In jedem Fall geändert hat sich nach Trökes Auffassung die Sorglosigkeit, mit der früher geübt wurde: „Mit vielen Asanas ist man sehr unbedarft umgegangen. Diese Zeit der Unschuld ist vorbei“. In ihrer Anfangszeit hat Anna in ihren Stunden noch regelmäßig Schulterstand und

^  
Anna Trökes  
1993 mit dem  
französischen  
Yogalehrer  
Boris Tatzky.



FOTO: PRIVAT

^  
**Anna Trökes (2.v.r.)**  
 in den 1980er-  
 Jahren während  
 ihres ersten  
 Ferienkurses in der  
 Toskana

Pflug angeleitet. Doch mit den Jahren stellte sie fest, dass das nicht mehr geht: „Fast alle haben heute eine belastete Halswirbelsäule, was Hal- tungen wie den Pflug ungünstig macht.“

Der Lotossitz gehört für sie zur Kategorie „Wenn es leicht fällt, gerne!“ Wenn nicht, sei er tendenziell fatal: „Wir haben das früher auf Teufel komm raus gemacht. Dann kam wirklich der Teufel raus: Der Meniskus sprang einem entgegen. Es hat wirklich viele Langzeitschä- den gegeben.“ Auch übermäßig lange Atem- pausen in Pranayama würde sie heute nicht mehr empfehlen: „Gerade in den letzten Jahr- zehnten haben die Menschen in der Atemmus- kulatur an Anspannung zugelegt.“ Wenn ihr bewusst wird, dass etwas nicht (mehr) gut tut, macht sie es anders. Im Yoga sei, wie sie be- tont, nichts in Stein gemeißelt.

In der Lehrerausbildung beim BDY achtet sie darauf, medizinische Grundlagen als festen Bestandteil einzubinden. Yoga müsse vor allem sicher sein. Auffallend für sie ist der Machbar- keitswahn, der im modernen Yoga entstanden ist: „Viele scheinen zu denken, dass mit viel Anstrengung und genügend Hilfsmitteln jede Asana zu meistern sei.“ In der Überzeugung, dass nicht jede Asana für jeden Menschen gut ist, gibt sie ihren Schülern die aufmerksame Beobachtung des Atems als Indikator an die Hand. „Wenn sich der Atem nicht entfalten kann, ist die Asana nicht passend.“

## HAPPY YOGA

Neben Workshops und Ausbildungen hat Anna Trökes allein in den letzten 10 Jahren 30 Bü- cher und zahlreiche DVDs veröffentlicht, zu- letzt „Achtsamkeit für mehr Gelassenheit im Leben“ (WVG Medien, ca. 14 Euro) mit stress- reduzierenden Yoga- und Meditationssequen- zen. Ein ungewöhnlich hoher Output: Während sie schreibe, kristallisiere sich schon das The- ma für das nächste Werk heraus, erzählt die Er- folgsautorin. Bei „Neuro-Yoga“ wurde ihr klar, dass die Glückswissenschaft im Yoga noch we- nig Raum habe. „Nach der Yogastunde geht es uns besser, aber warum eigentlich?“ Deshalb soll es im nächsten Buch um die „Neurobiolo- gie des Glücks“ gehen, Arbeitstitel: „Happy Yoga“. Ebenfalls in Planung ist eine Arbeit über Yoga und Verbundenheit. „Obwohl Yoga einzeln auf der Matte praktiziert wird, können sich Menschen auf diese Weise begegnen. Die Praxis macht sie achtsam für das Zusammen- sein.“//



Nach ihrem Mittagessen mit Anna Trökes ist YJ-Redakteurin STEFANIE KISSNER erleich- tert: Sie fühlt sich in ihrer eigenen Intuition bestätigt, dass sie sich nicht in den Lotossitz brezeln muss, wenn es ihr nicht gut tut.



BARBARA RÜTTING

# Geradlinige Ausrichtung

---

Während ihres langen und bewegten Lebens ist Barbara Rütting ein Mensch geblieben, der sich nicht verbiegen lässt. Gerade deshalb ist die Schauspielerin, Politikerin und Autorin eine Pionierin des Yoga im ganzheitlichen Sinn.

---

Von Barbara Decker



Am Anfang herrschte die klischeehafte Idylle vom „Leben auf dem Ponyhof“. Barbara Rütting – alias Waltraud Goltz – wird als erstes von fünf Kindern eines Lehrerehepaars à la Montessori im ländlichen Wietstock an der Nuthe geboren. Eine überschaubare und heile Welt mit Kräuterschulgarten, Wanderungen durch die brandenburgische Landschaft und abendlicher Hausmusik: Der Papa spielt Geige,

schafft es erst Jahre später, sich daraus zu lösen. Etwa zu dieser Zeit beginnt Barbara Rütting, Yogastunden bei der russischen Tänzerin Marussja Berg zu nehmen. Sie lernt, sich mithilfe der Übungen zu entspannen und im Verlauf ihres unsteten Lebens immer wieder in der Gegenwart einzunorden: morgens, abends und bei Panikattacken auch zwischendurch. Nach der Trennung von Hans Rütting schlägt sie



^  
Stationen eines  
Schauspielerinnenlebens: mit Carl Möhner als „Geierwally“ (1956) und mit Romy Schneider und Regisseur Fritz Kortner bei Proben zu „Lysistrata“ (1961)

die Mama Klavier – Szenen wie aus Postkartenmotiven des Malers Carl Larsson. Doch die sich verdunkelnde Zeit wirft ihre langen Schatten voraus, und bereits im Teenager-Alter erlebt sie den Ausnahmezustand. Der Zweite Weltkrieg überschattet das Land und die Menschen. Die Idealisierung des Vaters, der den „Führer“ verehrt, und die jugendliche Begeisterungsfähigkeit verblenden ihre Klarsicht auf ein grausames und gnadenloses Regime. Erst als sie den Anti-Nazi und Journalisten Hans Rütting kennenlernt, der sie mit der verstörenden Wahrheit konfrontiert, wacht sie auf. Gemeinsam fliehen sie nach Dänemark, um dem Inferno des „Endsieg“ zu entgehen. Das Leben der bis dahin gut behüteten Siebzehnjährigen nimmt schlagartig einen neuen Kurs: Sie verbringt Nächte in leer stehenden Bunkern und durchlebt den Verlust von Sicherheit, Kultur und Heimat. Mit dem kühlen Intellektuellen Rütting geht sie eine Scheinehe ein, um in Dänemark bleiben zu können. Er stillt ihren Wissenshunger mit internationaler, bislang zensurierter Literatur und beflügelt ihren Freigeist. Doch die Ehe ist ein Zwang, und sie

sich als Fremdsprachenkorrespondentin durch. Als sie nach Deutschland zurückkehrt, kann sie jeden Job gebrauchen – und so geht sie nicht nur Blut spenden, sondern nimmt auch Komparsenrollen beim Film an.

## DAS FRÄULEINWUNDER

Das Talent von Barbara Rütting, wie sie sich inzwischen nennt, bleibt nicht unentdeckt. Die „Geierwally“ ist eine auf ihren Typ maßgeschneiderte Paraderolle, in den Wallace-Verfilmungen gibt sie die Femme fatale. Die Autodidaktin überzeugt als „Fräuleinwunder“ – der Prototyp einer jungen, attraktiven, modernen und selbstbewussten Frau des Nachkriegsdeutschlands. Sie spielt sich hoch bis zum Bundesfilmpreis und nach Hollywood. Egal ob in Theater- und Filmrollen wie Strindbergs „Fräulein Julie“, Sartres „Ehrbarer Dirne“ oder Büchners „Woyzeck“: Barbara Rütting sagt, sie habe sämtliche Neurotikerinnen der Weltliteratur nicht nur gespielt, sondern gelebt. Vielleicht sind es die Wechselbäder ihrer Be-

ziehungen, eine sich zunehmend auf materielle Werte beschränkende und mit Atomwaffen aufrüstende Gesellschaft oder einfach nur die Sehnsucht nach der unwiederbringlich verlorenen heilen Welt: Barbara Rütting beginnt, die Dinge zu hinterfragen, hört auf, sich die Haare zu färben, steigt konsequent aus dem Luxusleben aus und entsagt den Eitelkeiten der Schönen und Neureichen. Sie verlässt die Bühne und beginnt ein ganzheitlich geführtes Leben, zunächst mit neuem Lebensabschnittsgefährten auf einem Pferdehof. Das Zusammenleben mit den Tieren festigt ihr Bewusstsein für den Vegetarismus und sensibilisiert sie für die dahinschwindende Artenvielfalt. Nachdem die Beziehung zerbricht, engagiert sie sich für ein Lebens- und Gemeinschaftsprojekt im Salzkammergut.

## AUF DEN BARRIKADEN

Wie in ihren Rollen gibt sie alles. Die meisten anderen geben hingegen gar nichts: Es ist ein nervenaufreibendes und kräftezehrendes Pilotprojekt mit stimmungswankenden Partnern und unsicherer Finanzierung in der oberösterreichischen Provinz. Von den kleingeistigen Bürgern wird die mutige Visionärin höchstens belächelt. Einmal mehr verspürt Barbara Rütting das sprichwörtliche Unbehagen in der Kultur. Sie geht in den gesellschaftspolitischen Widerstand und auf die Barrikaden von Wackersdorf, Mutlangen & Co. In den 1980er-Jahren wird sie zur Frontfrau der Ökobewegung. Das Zitat der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ wird zum Leitmotiv der leidenschaftlichen Vor- und Querdenkerin: „Wo Recht zu Unrecht wird, wird Widerstand zur Pflicht“. Für ihre Überzeugung geht Barbara Rütting sogar in Untersuchungshaft und setzt ihre Gesundheit aufs Spiel. Ohne regelmäßig praktiziertes Yoga, meint sie lakonisch, wäre sie schon längst tot.

Das Yogasutra des Patanjali betrachtet sie als „roten Faden“ für einen ethisch-moralischen Lebenswandel, den sie in der Gegenwart vermisst.

## LACH-YOGA UND MEDITATION

Heute hält sie sich zunehmend mit Meditation über Wasser. Nach heftigen Wellenbewegungen kommt sie so allmählich zur Ruhe. Von ihrem Meister Osho hat sie gelernt, dass es nicht genügt, auf einer Matte sitzend zu meditieren. Die Meditation muss Teil des täglichen Lebens werden und selbst im Trubel des Marktplatzes funktionieren. In Pune absolvierte sie auch ihre Ausbildung zur Lach-Yogalehrerin. Lachen ist ihre bevorzugte Pranayama-Übung: Sie kläre den Geist, vertiefe die Ausatmung und verbessere die Stimmung. Die Wahl in den Bayerischen Landtag nach ihrer Rückkehr aus Indien hielt sie zunächst für einen absurden Scherz. Doch tatsächlich saß sie als Abgeordnete der Grünen 5 Jahre im Landtag und gab dort als Alterspräsidentin den Ton an. Dann folgte ein Burn-out und damit der Ausstieg aus der Politik.

Nebenbei hat sie eine ganze Reihe von Kochbüchern und Ratgebern geschrieben, die die vegetarische Vollwertkost en vogue und die ökologische Bewegung salonfähig gemacht haben. 2015 – im Alter von 88 Jahren – hat sie ihre Autobiografie (Herbig Verlag) veröffentlicht. Der bezeichnende Titel über diesen fast neun rauschhaft gelebten Jahrzehnten: „Durchs Leben getobt“. //



Barbara-Tag: YJ-Autorin BARBARA DECKER traf ihre Namenskollegin während einer Lesung im Kreis von Vollwertkostanhängern, Tierschützern, Atomkraftgegnern, Vegetariern, Bewunderern und Neugierigen. Auf die Frage, was Yoga in ihrem Leben bewirkt hat, antwortet Rütting lakonisch: „Ohne Yoga wäre ich längst tot.“

**JIVAMUKTI  
YOGA  
BERLIN**  
जीवमुक्ति योग

Mitte: Brunnenstr. 29  
THE JIVAMUKTI CANTEN@MITTE  
XBerg: Oranienstr. 25  
www.jivamuktiberlin.de

TESTE DEUTSCHLANDS GRÖSSTEN YOGASTUNDENPLAN!

**39€** 30 TAGE YOGA SO  
OFT DU WILLST!\*

\*Sonderangebot für Erstbesucher bei Jivamukti Yoga Berlin.

Anja Kühnel  
(Jivamukti Yoga Berlin)  
Lee Burdette O'Leary  
(The Jivamukti Canteen)  
An old gateway from Wood  
on Giovanni's Island  
(Baltic Sea, Rügen, Germany)  
January 21-25/22-24/2016

**The 2016  
Jivamukti Yoga  
New Year Detox Retreat**

**The 2016 Jivamukti Yoga  
South Africa Intensive Retreat**

7-13.3.16  
Cape Town's coolest beach  
14-19.3.16  
Kruger National  
Park's coolest  
Safari Bush Camp

Anja Kühnel  
(Jivamukti Yoga Berlin)

Dechen Thurman  
(Jivamukti Yoga New York)

**KINO MAC GREGOR**  
06.-08.05.2016

A 16th century palace right on the Grand Canal  
June 11-18, 2016  
Venice, Italy

**The 2016  
Jivamukti Yoga  
Venice City Retreat**

**Jivamukti Yoga  
Immersion**  
with  
**Yogeswari**  
and assisted by  
**Anja Kühnel**  
24.-26.6.16

**The 2016 Jivamukti  
Yoga Teacher Trainings**  
1.-28.2.: India • 1.-27.5. USA • 4.6.-1.7. Costa Rica  
tt@jivamuktivyoga.com • www.jivamuktivyoga.com