

# „Du musst es entstehen lassen“

Von Stephanie Schauenburg

Petros Haffenrichter ist Yogalehrer und Musiker – und in beiden Disziplinen stellt sich immer wieder die Frage: Wie viel feste Form muss sein, wie viel kreative Freiheit darf sein? Ein Gespräch über Kreativität und Handwerk, über Intuition und die Magie des Moments.



Viel üben, Struktur lernen – und dann Raum lassen, in dem sich etwas Neues entfalten kann. Petros Haffenrichter hat keine Angst, sich auch mal eine Blöße zu geben.

**Du giltst als besonders kreativer Yogalehrer. Wie viel ist Intuition und wie viel Handwerk?**

So generell kann man das, glaube ich, nicht sagen. Das hängt immer auch vom Anlass ab. Aber wie bei jeder anderen Disziplin erübst du dir auch im Yoga eine bestimmte Art von Virtuosität – und mit der kannst du dann umgehen und etwas gestalten.

**Da klingt der Musiker durch, der du ja auch bist...**

Bei uns wurde sehr viel musiziert. Da war für mich von klein auf ganz klar, dass es so etwas gibt wie das Üben: Man konzentriert sich eine Zeit lang auf etwas, wo man all seine Aufmerksamkeit hinbringt. Natürlich konnte ich mir mit 6 Jahren, als ich Fingerübungen auf dem Klavier machen musste, nicht vorstellen, was mir das bringt. Ich fand's furchtbar, aber ich hab dann zum Beispiel in der Schule gemerkt, dass ich gut von dieser Art der Konzentration profitieren konnte.

**Das wäre dann der technische Bereich, das Handwerk...**

Genau. Das eine ist ein intuitives Moment, das manchen mehr und manchen weniger zugänglich ist. Das andere ist das Repertoire an Möglichkeiten, die du dir erübt hast. So ist zum Beispiel jeder gute Jazz-Pianist deshalb ein guter Pianist, weil er ein großes Portfolio hat an individuellen Zugangsmöglichkeiten zur Musik.

**Was heißt das bezogen auf deine Arbeit als Yogalehrer?**

Ich glaube, da kommt ein bisschen zusammen, dass ich zum einen sehr viel geübt habe, aber auch weiß, dass im Moment immer das Beste entsteht, wenn ich Raum lasse, damit die Dinge sich entfalten.

**Das heißt, das Üben, das Handwerk, gibt die Struktur und aus dieser Struktur entsteht die Freiheit des Gestaltens?**

Genau. Im Idealfall hast du Struktur gelernt und kannst deswegen in einem vermeintlich chaotischen, nicht definierten oder noch nicht beschrittenen Raum mit dieser Struktur flexibel umgehen. Wenn du aber von Grund auf nur chaotisch bist, keine Struktur findest für die wirren Gedanken und Ideen, die wir ja alle haben, wenn wir unsere Kraft und unsere Kreativität also nicht in eine bestimmte Richtung kanalisieren können, dann haben wir keine Ausdrucksmöglichkeit.

**Bezogen auf Asana gibt es ja Regeln und Strukturen, die machen wirklich Sinn, und manche Spielereien, die machen wenig Sinn ...**

Ich glaube, wörtlich genommen macht alles erst mal „Sinn“: Es ist eine Sinneserfahrung. Du kannst auch unaufgewärmt Hanumanasana (Spagat) versuchen, das ist garantiert eine Sinneserfahrung – ob das gesund ist, ist

die andere Frage. Aber Kreativität besteht ja darin, dass man grundsätzlich erst mal alles zulassen kann: Alles ist eine Erfahrung. Ich bin nicht so darauf gepolt, dass es etwas gibt, das per se falsch ist. Vieles ist aber auch nicht hilfreich. Um das zu unterscheiden, muss man manchmal erst eine Erfahrung machen.

**Also weg mit den Regeln?**

Ich habe den Eindruck, dass wir gerade in Deutschland nur ungern falsch liegen. Wir wollen es gerne richtig machen, die Regeln kennen und anwenden. Damit nehmen wir uns aber die Möglichkeit, dass es eine Erfahrung geben könnte, die jenseits dieser Regel, dieser vorgefertigten Form liegt. Dabei entsteht genau da die Magie.

**Als Jivamukti-Lehrer bist du aber zunächst mal an eine bestimmte Form gebunden.**

Stimmt. Jivamukti Yoga ist sehr definiert, sehr klar. Ich unterrichte relativ frei, aber doch im Kontext der Vorgabe. Das ist, finde ich, genau das Interessante: Du kannst Virtuosität und Kreativität auch da entfalten, wo du innerhalb der Form bleibst. Im Yoga geht das noch viel weiter: Der radikale Freiraum, den wir im Yoga betreten, ist ja nicht der physische, sondern der mentale. Letzten Endes sollten wir die Erfahrung machen, dass all das, was in uns an kreativer Kraft veranlagt ist, einen Ausdruck finden kann, in dem wir uns wiederfinden.

**Das klingt sehr viel einfacher, als es ist.**

Der tantrische Ansatz ist: Du musst es entstehen lassen. Wenn du da hinwillst, kommst du nie an. Auch als Yogi kennt man das sehr gut: Du kommst irgendwann, vielleicht in Shavasana, in einen Zustand, der ist so großartig, allumfassend und befreiend, dass du das am nächsten Tag unbedingt wiederhaben möchtest. Aber das kriegst du auf keinen Fall hin. Die Magie passiert, wenn man so geübt ist, dass man sich zu hundert Prozent einbringt, und dann loslässt. Da sind wir komplett im Yogathema: Abhyasa – Vairagya, Üben – Loslassen. Schaffe die Grundstruktur, Freiheit bist du ja. Und nicht so viel nachdenken, was Yoga eigentlich sein soll. Du bist ja schon in deinem Yoga. Das Nachdenken und Optimieren-Wollen ist nicht zuträglich für das Vertrauen in die eigene Kreativität: Kreativität will sich ausdrücken. So wie Liebe lieben will und Leben leben will. Es geht gar nicht anders. //

PETROS HAFFENRICHTER lebt in München, ist nach eigener Auskunft aber „halb Kreter, halb Bayer“. Er unterrichtet weltweit Jivamukti-Yoga und hat als Kirtan-Musiker mehrere CDs veröffentlicht. [www.petros.biz](http://www.petros.biz)