

A photograph of a man and a woman standing in a field of tall, dry, golden-brown grass. The woman, on the left, is wearing a beige coat and a dark green scarf, smiling warmly. The man, on the right, is wearing a dark blue coat and a dark scarf, also smiling. They are both looking towards the camera. The background is a soft-focus field of similar grass under a pale sky.

Vertrauen UND Wärme

INTERVIEW

Ralph und Nella Skuban:
Zwei bekannte Yogalehrer,
ein wunderbares Paar – mit
YOGA AKTUELL sprachen
die beiden unter anderem
über ihre gemeinsame
Arbeit, in der sie einander
gut ergänzen, und über
Liebe und Wertschätzung
als Fundament ihrer
starken Verbindung

INTERVIEW ● DORIS IDING

Dieses Paar verfügt über einen umfassenden Schatz an Erfahrungen. Nella, die ehemalige Zirkusartistin, ist bekannt für ihre tiefgehende Körperarbeit, und Ralph zählt zu den bekanntesten Yogaexperten Deutschlands. Gemeinsam bieten sie Yoga und Atemarbeit in hoher Qualität und unterschiedlichen Formaten an. Hier sprechen sie nicht über Yoga, sondern über ihre Beziehung als Paar.

YOGA AKTUELL: Ihr gehört zu den bekanntesten Paaren in der Yogaszene. Könnt ihr euch bitte den Lesern vorstellen, die euch nicht kennen? **Ladies first:** Nella, wie würdest du Ralph in drei Sätzen beschreiben?

Nella: Ralph ist vielen Menschen in der Yogaszene als Buchautor und Atemcoach bekannt. In seinen Büchern klingt ja klar an, was ihm wichtig ist: nämlich freigeistig zu denken, neugierig auf unbekannte Themen zuzugehen, die Dinge zu hinterfragen und sich nicht blind irgendwelchen Traditionen zu unterwerfen. Was die wenigsten aber wissen, ist, dass Ralph in seinem Inneren eigentlich ein Rock'n'Roller ist, der gerne seine Gitarre an den Verstärker anschließt und an die alten Zeiten seines Musikerdaseins anknüpft. *(lacht)*

Ralph, jetzt bist du dran. Kannst du deine Frau bitte in ein paar Sätzen beschreiben?

Ralph: Nella ist auf eine gute Weise geerdet. Sie praktiziert und unterrichtet mit Hingabe und Kompetenz Yoga und Körperarbeit. Gleichzeitig aber ist ihr Kopf auch gerne „über den Wolken“: Sie hat eine ausgeprägte Ader für geistige und spirituelle Themen. Darüber kann man sich stundenlang mit ihr austauschen. Dieser Brückenschlag zwischen Erde und Himmel passt irgendwie auch zu ihrem früheren Beruf: Auf dem Boden und in der Luft hat sie ja viele Jahre erfolgreich als Zirkusartistin und Künstlerin gearbeitet.

Und gibt es auch etwas am anderen, was euch manchmal sehr darin fordert, Gleichmut zu praktizieren?

Nella: Wir haben unterschiedliche Temperamente, da gibt es ab und zu entsprechende Situationen. Aber wenn den einen am anderen etwas nervt, sind das ja meistens die unbestellten Beete im eigenen Garten.

Ralph: Wir erleben das als lehrreich und müssen dann immer wieder über uns selbst lachen.

Ihr seid verheiratet, wohnt und arbeitet zusammen. Wie wichtig ist euch persönlicher Freiraum, bzw. wie kultiviert ihr das Paarsein und eure Individualität?

Nella: Da wir uns ja etwas später im Leben kennengelernt haben, hatten wir beide schon einiges erlebt, und jeder hat sich auf seine Weise entfalten können. Bei mir waren es meine Bühnenkarriere als Zirkusartistin, die vielen Tourneen rund um den Globus und vor allem das künstlerische Schaffen. Da ist man dann vielleicht schon etwas mehr bei sich angekommen, und der Drang

Yoga

mit LuNa Schmidt

Online-Workshops

MEDITATION & PRANAYAMA:

GANZ PRAKTISCH

22.-24.1.21

YOGA FÜR DIE JAHRESZEITEN:

ABENDWORKSHOP IM FEBRUAR 2021

2.2/4.2/9.2/16.2/18.2 + 23.2.21

YOGA PHILOSOPHIE & GESCHICHTE:

EINE EINFÜHRUNG

6.-7.2.21

FASZIENYOGA:

ABENDWORKSHOP IM NOVEMBER 2021

2.11/9.11/16.11 + 23.11.21

ANATOMIE: GANZ PRAKTISCH

5.-6.11.2021

SYMBOLIK DER ASANA:

25.-27.11.21

Hybrid-Workshops

DIE PRANAYAMA DES HATHA YOGA:

22.-25.4.21

DIE LUNGE STÄRKEN:

DIE ATEMKAPAZITÄT ERHÖHEN MIT

GITANANDA PRANAYAMA

26.-29.8.21

ATEM IM YOGASUTRA UND

TYPENPOLARE ATMUNG IM YOGA:

19.-21.11.21



LuNa Schmidt

Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Autorin. Eine der Pionierinnen des modernen Yoga im deutschsprachigen Europa.



body-mind-spirit.ch

nach individueller Verwirklichung ist nicht mehr so stark. Jetzt steht etwas anderes im Leben an: das gemeinsame Sein und Schaffen. Was uns vor allem verbindet, ist eine große Liebe und Wertschätzung. Das war vom ersten Moment an so, und für dieses Geschenk sind wir sehr dankbar. Aber natürlich muss man das auch hegen und pflegen.

Was verbindet euch besonders in Bezug auf Yoga?

Ralph: Wir haben eine ähnliche Sicht auf die Dinge, obwohl wir an unterschiedlichen „Baustellen“ arbeiten. Ich komme ja mehr von der Philosophie und der Atem- und Meditationspraxis zum Yoga. In der Kindheit wurde mir der Atem zum Problem, ein paarmal wäre ich fast gestorben. Später im Leben waren es die Begegnungen mit sterbenden Menschen in meinem früheren Beruf: Sie ließen mich Fragen nach dem Sinn des Seins stellen – Themen, mit denen ich mich nun beruflich auseinandersetze.

Nella: Interessant ist, dass wir uns beide ein Feld gesucht haben, hinter dem eine persönliche Geschichte steht: So wie bei Ralph der Atem von Kindheit an Thema war, so war für mich mein Körper zeitlebens eine Herausforderung. Wohl deswegen haben wir diese Wege eingeschlagen, wenn das bei mir zunächst auch unbewusst war. Die Körperarbeit, mit der ich mich seit nunmehr fast fünfundzwanzig Jahren beschäftige, erlebe ich als ein mächtiges Mittel, um mit dem Geist zu arbeiten, Präsenz und mentale Stärke zu erwerben und den eigenen Geist zu erforschen.

Ralph: Körper, Atem oder Geist sind ja einfach nur unterschiedliche Eintrittstore ins Selbsterleben. Nella und ich haben unterschiedliche Schwerpunkte und Methoden, doch die Richtung ist dieselbe.

Worin ergänzt ihr euch in euren Ausbildungen besonders gut?

Nella: Wir decken beide unterschiedliche Bereiche ab und bringen viel Erfahrung mit ein. Dadurch sind wir

thematisch breit aufgestellt. Unsere Ausbildungen führen wir zum größten Teil selbst durch und engagieren nur gezielt ab und an Gastlehrer. Außerdem sprechen wir viel miteinander darüber, was man inhaltlich verbessern könnte, wie wir diesen oder jenen Schüler wahrnehmen, wo und wie man eventuell unterstützend wirken könnte und so weiter.

Ralph: Vier Augen sehen einfach mehr als zwei. Das ist ein lebendiger und spannender Prozess. Außerdem ist uns die individuelle Betreuung der Leute ein großes Anliegen. Deshalb halten wir unsere Gruppengrößen gerne übersichtlich, das gilt auch für unser Online-Angebot. Letztlich kommt das allen zugute, denn so entsteht ein persönlicher und geschützter Raum, in dem ein offener Austausch stattfinden kann. Das ist eine große Bereicherung, auch für uns selbst.

Gibt es auch Bereiche, in denen ihr ganz unterschiedliche Ansichten habt und die ihr eher ausklammert?

Nella: Tatsächlich fällt mir dazu jetzt gar nichts ein. Muss ich mir Sorgen machen? *(lacht)*

Ralph: Im Privaten vielleicht, wenn der nächste Wohnungsputz fällig ist ... *(lacht)*

Welche Tipps könnt ihr anderen Paaren geben, damit sie glücklich zusammenleben können?

Nella: Ein Zusammenleben zu gestalten, ist etwas sehr Individuelles. Mit Tipps wäre ich da eher zurückhaltend, denn das, was für mich gilt, muss nicht unbedingt das Wahre für jemand anderen sein. Aber natürlich gibt es Grundwerte wie gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Wärme, leben und leben lassen, die wichtig für ein Zusammenleben sind. Und natürlich die Liebe!

Es sind herausfordernde Zeiten, und es heißt, dass es noch eine Weile so bleibt. Wie bewältigt ihr diese Zeit?



Wir haben eine ähnliche Sicht auf die Dinge, obwohl wir an unterschiedlichen „Baustellen“ arbeiten.

Nella: Wir haben ein sehr gemütliches Zuhause am Fuß der Berge, wo wir mit unserem Kater Puschel leben. Gerade in dieser Zeit merken wir, wie wichtig das ist! Wir sind dankbar, dass unser Online-Angebot so gut angenommen wird und wir von Zuhause aus arbeiten können. Zudem hilft: ein Feuerchen im Kamin, ausgedehnte Spaziergänge, gemütlich kochen, Bücher lesen, die man schon längst lesen wollte, nicht zu viel Nachrichten ansehen ...

Ralph: ... und mal wieder den Rock'n'Roller geben ...

Nella: ... das alles lässt uns gut durch diese Zeit kommen.

Leider gibt es in der Gesellschaft gerade große Spaltungen. Was, glaubt ihr, könnte getan werden, um sie zu überwinden?

Ralph: Um politisch-gesellschaftliche Gegensätze zu überbrücken, hilft nur, einander wirklich zuzuhören und die Position des anderen ernst zu nehmen, auch dann, wenn sie zunächst als Zumutung erscheinen mag. Das Finden von Kompromissen verlangt immer wieder auch das teilweise Räumen der eigenen Position. Von alters her versuchen die Menschen sich darin, und der kollektive Lernprozess wird wohl nie enden. In der Corona-Krise sind die Positionen stark polarisiert und emotional aufgeladen. Ich vermisse die Zwischentöne, die Sachlichkeit und eine freie Diskussionskultur.

Kann Yoga hier einen hilfreichen Dienst leisten?

Ralph: Der klassische Yoga versteht sich ja als ein Weg der Selbstentfaltung und -erkenntnis, nicht als Methode

zur Schaffung einer besseren Gesellschaft. Er ist zutiefst unpolitisch. Aber natürlich ist die Bemühung, Toleranz, Gelassenheit und Empathie zu entwickeln, eine wichtige Voraussetzung, friedlich miteinander zu leben.

Nella: In dem Maße, wie wir uns unserer selbst bewusst werden, steigt auch das Bewusstsein für alles um uns herum. Mitgefühl für andere Wesen und das Bewusstsein dafür, inwiefern unser eigenes Handeln Leid verursacht, auf welcher Ebene auch immer: Das sind die ersten Schritte, das eigene Handeln bewusst zum Positiven zu verändern. Ein kleiner Beitrag im großen Ganzen!

Welche Vision habt ihr für euch für das Jahr 2021?

Nella: Einatmen – Ausatmen – PAUSE ...

Ralph: ... und danach eine gute Tasse Kaffee!

Herzlichen Dank für das Gespräch! ●

www.skuban-akademie.de



Doris Iding ist Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin sowie Autorin. „Selbstbewusstsein statt Selbstoptimierung“ spielt für sie die zentrale Rolle. Sie vermittelt, wie wir spielerisch und mit einem Augenzwinkern zu uns selbst finden können, ohne uns dabei in Oberflächlichkeiten zu verlieren. Achtzehn ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

www.glueckundachtsamkeit.de