



# Anna Trökes

## «Der Yoga ist eine Schatztruhe»

Anna Trökes ist eine beeindruckende Frau. Ihre 40-jährige Yoga-Unterrichtserfahrung, ihre Lebensfreude und ihre Neugier haben sie zu einer der renommiertesten Yogalehrerinnen Deutschlands gemacht. Und ihre praktische, leicht verständliche Art, die Yogaphilosophie auf den Alltag herunter zu brechen, machen ihre Workshops nicht nur zu einem Genuss, sondern eröffnen neue Welten.

■ Text: Karin Reber Ammann

«Ich habe mich dem Yoga vollkommen hingeeben, mit Haut und Haaren», sagt Anna Trökes. Das ist offensichtlich keine Floskel. Egal, ob die renommierte Yogalehrerin aus Berlin in einem Berner Restaurant während des Abendessens vom Yoga spricht, ob sie tags darauf beim Workshop durch Asanas führt oder die Yogaphilosophie klar und einfach auf den Alltag herunterbricht – ihr Feuer für und ihre Liebe zum Yoga ist jederzeit spürbar. Die 62-Jährige strotzt vor Energie, was sie mit ihrem fröhlich leuchtenden pinkigen Wintermantel an diesem grauen Novembertag unterstreicht.

«Ich bin auf Höhe meiner Schaffenskraft», sagt die Frau, die dreissig Bücher über den Yoga herausgegeben hat und fast jedes Wochenende irgendwo in Europa einen Workshop anbietet. Um sofort anzufügen: «Gleichzeitig darf ich im Anfängermodus bleiben. Ich habe das Gefühl, ich



Bildlegende

stehe ganz am Anfang. Der Yoga ist eine unergründliche Schatztruhe. Dieses Leben wird niemals reichen, sie zu erforschen.» Deshalb ärgert es sie, wenn Leute sie fragten, wieso sie schon wieder ein neues Buch schreibe. «Es gibt noch so viel zu sagen zum Yoga.»

Ende November feierte Anna Trökes mit einem Fest ihr 40-Jahre-Jubiläum. Anfang der Siebzigerjahre hatte sie während des Studiums an der Freien Universität Berlin Yogakurse besucht und war dann - eifrige Schülerin, die sie war -, vom Lehrer gebeten worden, den Kurs zu über-

nehmen. «Damit begann meine Karriere als Yogalehrerin», sagt sie. Bald unterrichtete die junge Frau so viele Kurse, dass sie den Yoga als ihre Berufsperspektive erkannte und nicht als Lehrerin im Schulzimmer stehen wollte.

### Die Intuition übernimmt

Auch nach 40 Jahren ist ihre Begeisterung fürs Unterrichten geblieben: «Ich liebe es sehr zu unterrichten, den Yoga unter die Leute zu bringen.» Ihre reiche, vielseitige Erfahrung mit dem Yoga lässt sie besonders intensiv in ihre Wochenend-Workshops einfließen: «Ich habe zwar ein Thema gewählt und eine grobe Planung aufgestellt, doch meist gehe ich hin und weiss nicht, was kommen wird. Da übernimmt meine Intuition.» Wenn Anna Trökes dann aus ihrem Herzen spricht, mit den Anwesenden Erlebnisse aus ihrem Alltag, ihren Studien und ihrer Yoga-Praxis teilt, wird es mucksmäuschenstill im Saal. Man fühlt sich direkt angesprochen und kann ganz viel von ihrem Wissen in den eigenen Alltag mitnehmen. Sie sagt denn auch: «Für mich muss Yoga im Alltag beginnen. Sonst habe ich keine Chance, mich zu regenerieren.» In einer Welt, die immer unübersichtlicher werde, einem Leben, das zunehmend zu zersplittern drohe, könne die Yoga-Praxis helfen, sich zu fokussieren und Einheit in sich selbst zu finden.

Zum ersten Mal mit dem Yoga in Berührung kam sie als Achtjährige Anfang der Sechzigerjahre. Während vier Semestern besuchte sie zusammen mit ihrer Mutter an

## ANNA TRÖKES

kra. Anna Trökes zählt zu den profiliertesten Yogalehrerinnen und -autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974, hat in Berlin-Charlottenburg die erfolgreiche Prana-Yogaschule und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) sowie anderer europäischer Verbände.

Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin ist Anna Trökes Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und Seminarleiterin für Rücken-Braining®. Sie kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie und medizinischen Forschung mit den seit Jahrhunderten bewährten Übungen des Hatha-Yoga und der Yogaphilosophie des Patanjali.

In den letzten 10 Jahren veröffentlichte sie 30 Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga.

Bei der Online-Plattform YogaEasy.de ist Anna Trökes zumdem Yoga-Programmdirektorin.

[www.troekesyoga.de](http://www.troekesyoga.de)



Bildlegende

der Volkshochschule Berlin einen **Siddhi Yogakurs**, der von einem Inder unterrichtet wurde. Wie viele Menschen ihrer Generation litt Trökes Mutter unter heftigem posttraumatischen Stress wegen des Zweiten Weltkrieges und des Russlandfeldzuges und konnte nicht schlafen. Der Yoga half der Mutter offensichtlich im Alltag, wie ihre Familie schnell merkte. Einerseits war es die Vorfreude auf den Kurs, die sie beschwingte, andererseits die Nachwirkungen nach der Lektion, die ihr mehr Ruhe gaben. «Das war sehr prägend für mich», sagt Anna Trökes. «Ich habe als Kind verinnerlicht, dass Yoga gut tut.»

### Rollstuhl oder Yoga

Beim Training fürs Sportabitur brach sich Anna Trökes die Rückenwirbelsäule und die Ärzte sprachen davon, dass sie mit 30 Jahren wahrscheinlich im Rollstuhl sein würde. Da wurde ihr klar, dass es Zeit war, den Yoga wieder in ihr Leben einzuladen. Sie ging 1972 in den **Club Med auf Mallorca**, wo angehende Lehrer des französischen Yogaverbandes täglich Yoga unterrichteten. Jeden Tag drei Stunden praktizierte sie dort Yoga und merkte schnell, dass Yoga das war, was sie wollte, bei dem sie sich wohl fühlte. «Der Yoga half mir in dieser Zeit, von der Angst wegzukommen. Ich gewann wieder Lebenslust.»

Mit dieser neuen Lebenslust stürzte sich Anna Trökes in die Yogawelt und erlebte viele der grossen Yogameister

und -lehrer, die in den Siebziger- und Achtzigerjahren in Europa und am seit 1973 jährlich stattfindenden Internationalen Yogakongress in Zinal im Wallis unterwegs waren: Desikachar, der Sohn Krishnamacharyas, gehörte ebenso dazu wie Schüler von Yesudian, die Münchnerin Anneliese Harf, die bereits in den Siebzigerjahren eine Yoga-Radiosendung am Bayerischen Rundfunk durchführte, oder der katholische Priester und Yogalehrer Werner Vogel, der heute den Verlag Via Nova leitet. Roger Clerc, der Begründer des Yoga der Energie, ebenso wie Nil Hahoutoff und Patrick Tomatis. Gérard Blitz, ein Schüler Desikachars, war viele Jahre lang ein wichtiger Pranayama-Lehrer für Anna Trökes: «Er war einer meiner Fixsterne.» Das Leben habe es wahrlich gut mit ihr gemeint: **«Ich bin mit den grossartigsten, wunderbarsten Lehrern beschenkt worden.»**

Diese Dankbarkeit und Bescheidenheit sind ein Wesensmerkmal von Anna Trökes. Wenn sie über ihre reiche Erfahrung spricht oder ihr Wissen weitergibt, ist kein beserwischer oder missionarischer Ton dabei. Sie nimmt ihr Gegenüber ernst und gibt weiter, was sie auf ihrem Weg gelernt hat. Mit einer Prise preussischem Humor.

Diese Dankbarkeit und Bescheidenheit sind ein Wesensmerkmal von Anna Trökes. Wenn sie über ihre reiche Erfahrung spricht oder ihr Wissen weitergibt, ist kein beserwischer oder missionarischer Ton dabei. Sie nimmt ihr Gegenüber ernst und gibt weiter, was sie auf ihrem Weg gelernt hat. Mit einer Prise preussischem Humor.

### Yoga der Energie

Von all den verschiedenen Yogastilen, welche die damals 30-jährige Frau kennenlernte, tat es ihr Patrick Tomatis Stil an. «Ich habe seinen Stil geliebt, aber er war nicht gut

**«Ich weiss seit meiner Kindheit,  
dass Yoga gut tut.»**



für mich. Ich wurde krank.» Aus eigener Erfahrung weiss sie deshalb, dass ein Yogastil, der jemandem vordergründig gefällt, oft nur die inneren Muster verstärkt und damit das innere Wachstum verhindert.

Als Anna Trökes **Boris Tatzky** und seinen **Yoga der Energie** kennenlernte, «atmete mein Körper auf». Gemeinsam mit **Jutta Pinter-Neise**, ihrer Weggefährtin der ersten Stunde, und Boris Tatzky leitete sie die Akademie des Yoga der Energie. «Der Yoga der Hatha Yoga Pradipika ist mein Zuhause», sagt Anna Trökes.

Später begann Anna Trökes **Body Mind Centering** zu studieren, das sie in den USA kennengelernt hatte. Body Mind Centering schärft die Wahrnehmung von Körper und Geist als ganzheitliches wechselwirkendes System. Acht Jahre lang beschäftigte sie sich damit; sie machte die Ausbildung und verband es mit dem Yoga. «Es geht um die Arbeit mit dem Körper, um die Ursuppe des zellulären Daseins.» Sie habe gelernt, von wo aus sich der Körper entwickle und damit ein anderes Verständnis des menschlichen Seins bekommen.

Dann kam sie mit dem kaschmirischen Shivaismus in Kontakt. Der kaschmirische Shivaismus ist eine Schule, die tief in der Spiritualität der Tantras verwurzelt ist. Im Gegensatz zu anderen bedeutenden Strömungen indischer Philosophie zeichnet sich der Kaschmirische Shivaismus durch eine positive Sicht auf die materielle Welt mit ihren Erscheinungen aus, die als unmittelbarer Ausdruck des Göttlichen gesehen wird. Wichtig für Anna Trökes war **Lilian Silburn**, die als die beste Kennerin der tantrischen Philosophie in Europa gilt. Das tantrische Einweihungsbuch «Kundalini und Tantra», ihr Lebenswerk über das geheimnisvolle Wirken der Kundalini, ist bis heute ein Klassiker.

### Patanjalis Selbsthilfebuch

Der kaschmirische Shivaismus sei ein untergründiger Strang, der durch sie durchlaufe, sagt Anna Trökes. Der andere grosse Strang ist Patanjali und die Yogasutras: «Die Yogasutras sind der ultimative Coachingtext. Sie sind alles, was die Menschen brauchen.» Sie seien sowohl alltags-taugliches als auch spirituelles Coaching. Man könne damit Fachkompetenz, emotionale, spirituelle und soziale Kompetenz entwickeln. Patanjalis Konzepte seien schlicht genial. Yogasutra 3.35 zum Beispiel sage sinngemäss, dass man den menschlichen Geist nur vom Herzen her verstehen könne. Das entspreche dem Bhakti Yoga der Bhagavad Gita.

Mit dieser Parallele macht die erfahrene Yogalehrerin das, was sie so gut kann: sie verbindet verschiedene Konzepte, bricht sie auf den heutigen Alltag herunter und untermauert sie mit wissenschaftlicher Forschung. Ihre Lebensbiografie, die vielen unterschiedlichen Systeme und Theorien, mit denen sie in Berührung gekommen ist, ihre Offenheit und ihre Lust, sich immer wieder auf Neues einzulassen, haben dazu geführt, dass sie vernetzt denkt und vermittelt: «Ich sehe ein Netz (Tantra), und es ist schwierig, dieses Netz in eine Linie zu bringen.»

Dabei eines ist für sie klar: «Yoga ist das, was wir Menschen heute brauchen. Er gibt uns Klarheit, Friedfertigkeit, Toleranz und Akzeptanz.» Der Yoga helfe, nach vorn zu blicken, und vor allem, im Jetzt zu sein. «Die Yogapraxis macht uns robust und alltagstauglich.» Damit wir in der Lage seien, auf Leid zu schauen und aktiv zu werden. «Diese soziale Komponente ist extrem wichtig für mich. Der Yoga macht mich stark, in der Welt zu sein, die Welt zu ertragen und das Gute in den Vordergrund zu stellen.»

«Der Yoga half mir,  
von der Angst wegzukommen.»