

NO 14

DIE ERFAHRUNG 
DES AUGENBLICKS:
ANGENEHM –
UNANGENEHM –
NEUTRAL

WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Hallo, ich bin Anja Fichtelmann.

Als zertifizierte Anusara-Yogalehrerin mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung freue ich mich, diese Idee für eine Yogaklasse mit dir zu teilen.



Seit 2009 bin ich selbstständig als Yogalehrerin tätig und habe über 12 Jahre mein eigenes Studio Mattenzauber in Hamburg geführt. In dieser Zeit sind viele Klassen entstanden – aus der Praxis, aus dem Unterrichten heraus und aus dem echten Bedürfnis, Themen greifbar und lebendig zu machen. Diese Stunde ist eine davon.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd es manchmal sein kann, nicht nur ein Thema zu finden, sondern daraus eine stimmige, runde Yogaklasse zu entwickeln. Genau dabei möchte ich dich unterstützen.

Diese Klasse ist als Inspiration gedacht: Du findest ein Herz-Thema, ein mögliches Intro – das du durch eigene Erfahrungen ersetzen oder ergänzen kannst – sowie den Higher Purpose, also warum dieses Thema für deine Schüler hilfreich sein kann. Ergänzend dazu bekommst du Impulse zur Ausrichtung, die dich dabei unterstützen, daraus deine eigene stimmige Yogaklasse zu entwickeln und weiterzuführen.

Im Sinne der Kula, der Gemeinschaft, gebe ich diese Inhalte gerne weiter – als Inspiration und als Unterstützung für deinen Weg als Yogalehrer*in.

Ich wünsche dir immer viel Freude beim Unterrichten.

Anja



Persönliches Intro der Klasse

Diese Inspiration unterstützt dich dabei, ein stimmiges Herz-Thema für deine Yogaklasse zu entwickeln und in deinen Unterricht zu integrieren.

Wir bewerten eigentlich den ganzen Tag, was uns begegnet. Meistens ohne es überhaupt zu bemerken. Manches empfinden wir als angenehm. Wir fühlen uns sicher, weit und vielleicht sogar ein bisschen strahlend. Natürlich möchten wir dieses Gefühl gerne behalten.

Anderes empfinden wir als unangenehm. Es macht uns unsicher, fühlt sich eng an – und unser erster Impuls ist häufig: weg damit. Wir möchten die Situation verändern, das Gefühl loswerden oder möglichst schnell wieder zurück ins Angenehme.

Und dann gibt es noch all die neutralen Erfahrungen. Sie sind weder besonders angenehm noch unangenehm und interessieren uns deshalb meistens wenig.

Diese drei Kategorien begegnen uns auch auf der Yogamatte. Wir üben gerne die Haltungen, die uns liegen. In denen wir uns stark, beweglich oder sicher fühlen. Die Haltungen dagegen, die uns schwerfallen, lassen wir in unserer eigenen Praxis gerne einmal aus. Dabei sind gerade sie oft besonders interessant.

Denn in einer unangenehmen Haltung können wir lernen, nicht sofort auszuweichen. Einen Moment zu bleiben. Weiterzuatmen und wahrzunehmen, was passiert. Nicht um uns durch eine Haltung zu quälen, sondern um den Unterschied zu erkennen zwischen: Das ist unangenehm – und das ist zu viel.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen:

Die Erfahrung des Augenblicks: Angenehm – unangenehm - neutral

Yogische Perspektive

In der Yogaphilosophie wird unser Geist sehr differenziert betrachtet. Manas nimmt wahr und sortiert unsere Erfahrungen: angenehm, unangenehm oder neutral. Ahamkara, unser Ego, macht daraus sehr schnell eine persönliche Geschichte: Das mag ich. Das kann ich gut. Das möchte ich nicht. Das liegt mir nicht. Und dann gibt es Buddhi, unsere Fähigkeit zu unterscheiden und klar zu erkennen. Buddhi schafft einen kleinen Raum zwischen dem, was wir erleben, und unserer unmittelbaren Reaktion darauf. Genau diesen Raum können wir auf der Yogamatte üben. Eine Haltung fühlt sich unangenehm an – aber muss ich deshalb sofort heraus? Eine Haltung fühlt sich angenehm an – aber ist sie deshalb automatisch gut für mich? Oder möchte mein Ego vielleicht gerade unbedingt noch die nächste Variante schaffen? Warum müssen es eigentlich immer 100 Prozent sein? Auch darin kann der Wunsch nach Anerkennung stecken. Wir möchten etwas leisten, etwas besonders gut können und dafür Bestätigung bekommen. Und damit stärken wir genau den Teil in uns, der immer mehr vom Angenehmen möchte: unser Ego. Statt automatisch zu reagieren, können wir einen Moment innehalten und überprüfen: Was brauche ich wirklich?

Higher Purpose

Wir können nicht verhindern, dass unser Geist Erfahrungen bewertet. Aber wir können lernen, nicht jeder Bewertung sofort zu folgen. Zwischen „Das fühlt sich unangenehm an“ und „Ich muss hier raus“ liegt ein kleiner Raum. Genauso wie zwischen „Das kann ich“ und „Ich muss jetzt noch mehr geben“. In diesem Raum können wir bewusst entscheiden. Auf der Matte üben wir das ganz konkret: Ist das gerade zu viel oder zu wenig? Zu stark oder zu sanft? Muss ich etwas verändern? Kann ich noch einen Moment bleiben? Oder bin ich vielleicht schon wieder bequem geworden? Und genau diese Fähigkeit nehmen wir mit ins Leben: nicht immer automatisch das Angenehme zu suchen und das Unangenehme zu vermeiden, sondern klarer zu erkennen, was uns wirklich dient.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: Gleichmut

UPA: Muskuläre Energie & Organische Energie (genau die Balance finden)

Asana-Fokus: Balancehaltungen

Peak Pose: Ardha Chandrasana

Idee für das Centering

„Komme in deinem Sitz an und lass deinen Atem langsam ruhiger werden. Wie empfindest du deinen Sitz heute? Fühlt er sich angenehm an? Wie bewegt ist dein Geist? Sind da unangenehme Gedanken? Mit welchem Gefühl bist du hier angekommen? Beobachte, wie schnell dein Geist beginnt zu bewerten Lass für einen Moment alles so sein, wie es gerade ist.

Nimm dir für deine Praxis heute vor, immer wieder zu überprüfen: Ist das gerade zu viel oder zu wenig? Zu stark oder zu sanft? Brauche ich eine Veränderung – oder kann ich noch einen Atemzug bleiben?“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Wir können nicht entscheiden, ob uns im Leben nur Angenehmes begegnet. Aber wir können lernen wahrzunehmen, wie wir darauf reagieren. Nicht alles Unangenehme muss sofort verschwinden und nicht alles Angenehme müssen wir festhalten. Zwischen dem, was wir erleben, und unserer Reaktion darauf liegt ein kleiner Raum. Und genau dort können wir innehalten und uns fragen: Was dient mir gerade wirklich?“

FERTIG AUSGEARBEITETE
YOGAKLASSEN FÜR DEINEN
UNTERRICHT.

Komm auf die Warteliste!

Aktuell entstehen bei mir fertig ausgearbeitete Yogaklassen, die du direkt in deinem Unterricht einsetzen kannst – ohne lange Vorbereitung.

Wenn du darüber informiert werden möchtest, sobald die fertigen Yogaklassen verfügbar sind, trag dich hier ein:

[Hier registrieren](#)



Yogaklasse für Yogalehrer: 
No 14 | Die Erfahrung des Augenblicks:
Angenehm – unangenehm - neutral

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann