



„Freiheit, Freude und Liebe kann man körperlich erfahren“

Regisseur Luk Perceval über kapitalistischen Stress, morgendliches Meditieren, machohafte Politik und Gelassenheit durch Yoga

Interview Thomas David
Foto Henning Bode

Ost und West: Luk Perceval, der am 30. Mai 60 Jahre alt wird, reist wegen seiner Yoga-Leidenschaft gerne nach Indien – unten ist er in Hampi zu sehen. Der aus Belgien stammende Theatermacher ist seit 2009 leitender Regisseur des Thalia-Theaters.



Herr Perceval, haben Sie heute morgen schon Yoga gemacht? Nein, aber ich habe meditiert. Die morgendliche Meditationspraxis ist für mich so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Vor 25 Jahren habe ich angefangen mit Zen-Meditation, aber inzwischen habe ich mich auf „Mindful Yoga“ spezialisiert, eine Verbindung von Zen-Meditationstechniken und Yoga-Asanas, in der die einzelnen Körperstellungen länger gehalten werden als etwa beim „Hatha Yoga“ und es noch mehr um Achtsamkeit geht. Das habe ich heute morgen gemacht. Zazen oder „Gesessen“ auf Zen-Deutsch.

Was haben Sie dabei erfahren? Wie beim Zähneputzen eigentlich nichts Besonderes. Es geht eher darum zu gucken, welche Gedanken und Emotionen mich im Augenblick beschäftigen, welche unbewussten Prozesse in mir ablaufen und inwiefern ich damit liebevoll umgehen kann.

Genügt es dafür nicht, eine Zigarette zu rauchen? Das könnte vielleicht tatsächlich reichen, aber wenn ich eine Zigarette rauche, rauche ich anschließend das ganze Päckchen, und das ist natürlich weniger gesund als Yoga und Meditation. Aber ich kann mir vorstellen, dass es Leute gibt, bei denen das funktioniert. Ich habe sogar mal mit einem Zen-Mönch gesprochen, der eine einzige Zigarette pro Tag rauchte und versuchte, den Genuss dieser Zigarette so stark zu erleben, dass er nicht süchtig wurde. Es wäre schön, wenn man so rauchen könnte, aber wie ich mich kenne, würde ich mich stattdessen bewusstlos rauchen. Das Beispiel zeigt, dass ich trotz jahrelanger Praxis noch immer am Anfang stehe, wobei man das im Zen-Buddhismus sogar anstrebt. Nur der „Beginner's Mind“ ist noch offen, weiß nichts, ist noch auf der Suche. Er ist sozusagen jungfräulich für jede Erfahrung, und wenn ich in den letzten zweieinhalb Jahrzehnten etwas gelernt habe, dann, dass es nicht so sehr darum geht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern um die Erfahrung des Augenblicks und mit dieser Erfahrung seinen Frieden zu finden. Es ist eines der Missverständnisse im Yoga, dass es um eine Wohlfühlerfahrung geht, um Wellness. Es geht vielmehr um die Akzeptanz deiner Grenzen, was manchmal einen wahren Kampf bedeutet.

Eine Akzeptanz des Unvermeidlichen, die vielleicht nicht nur denen helfen könnte, die sich auf die eine oder andere Weise bewusstlos stimulieren. Wäre Yoga ein idealer „State of Mind“ unserer leistungsorientierten Gesellschaft? Unbedingt. Eines der großen Mankos unserer Kultur: dass es in ihr an dieser Akzeptanz fehlt. Das sieht man nicht nur daran, dass die Leute einen Mann wie Donald Trump wählen, sondern an dem gesamten Trend zum Rechtspopulismus. Die Menschen wählen eine Art von behaupteter Sicherheit, und das in einer Zeit, in der die Angstfokussierung durch den massiven Medienkonsum noch größer geworden ist. Die Menschen leben heute in einem größeren Bewusstsein für Krisen und Katastrophen denn je. Uns steht dank der Allgegenwart der Medien zwar ein enormes Wissen zur Verfügung, aber der einzelne Mensch ist dabei kleiner geworden und hat das Gefühl, keinen Einfluss mehr zu haben. Er ist so machtlos, dass er sogar die Demokratie für ein Fake hält. So wie früher die katholische Kirche den Menschen Angst einredete, um sie kontrollierbar zu machen, tun es heute die Medien, die Politik und das Kapital. Doch wenn eine Gesellschaft ihre Angst kultiviert, wachsen auch Hass, Abgrenzung und Rückzug in den Konservatismus, den wir jetzt überall erleben. Eine solche Gesellschaft braucht gewissermaßen ein Gegengewicht, das dem Menschen dazu verhilft, sich und seinen Mitmenschen wieder mehr zu vertrauen. Das ist etwas, das uns das Yoga lehren kann.

Indem ich einen Kopfstand mache oder eine „Krähe“? Man darf natürlich nicht nur über die Asanas sprechen. Yoga hat drei Zweige, und die Körperhaltungen sind nur einer davon. Außerdem gibt es das Pranayama, also die Atemübung, und die Meditation. Diese drei Wege führen zum Weltfrieden, aber der Weltfrieden beginnt mit dem Frieden mit dir selbst.

Wie könnten Sie einen Mann wie Donald Trump zum Yoga bewegen? Trump schafft es nicht einmal, seine Frau in der Öffentlichkeit zu küssen, wie sollte er da Yoga machen können? Wir leben leider in einer Macho-Welt, in der ein Mann

alles sein darf, nur kein Weichei. Deshalb gucken einige Männer noch immer komisch, wenn man erzählt, dass man Yoga macht. Das passt nicht zum Männerbild unserer Gesellschaft, obwohl ich merke, dass sich das ändert. Immer mehr Männer praktizieren Yoga, weil es natürlich vor allem Männer sind, die Yoga nötig haben, wie man an einem Typen wie Trump sehen kann. Man erkennt schon an den Fernsehbildern, dass er kein glücklicher Mensch ist. Er hat sich so sehr ins Materielle verloren, und irgendwann zahlt er dafür einen Preis. Vielleicht zahlt er ihn sogar bereits. Ich glaube an die Selbstheilung der Natur, an die Balance der Kräfte, die sich früher oder später ausgleichen. Früher oder später wird auch dieser Mann an einen Punkt kommen, an dem er gezwungen sein wird, sich mit dem spirituellen Teil des Lebens auseinanderzusetzen, der so wesentlich ist wie der materielle. Man kann darauf vertrauen, dass Trump eines Tages damit konfrontiert werden wird.

Ursprünglich wurde Yoga ausschließlich von Männern praktiziert. Weshalb sind die meisten Yogakurse heute reine Frauenstunden? Das hat mit der Verwandlung von Ost nach West zu tun. Yoga ist in einer vollkommen anderen Gesellschaft entstanden als der, in der wir hier im Westen leben. Ich war im Dezember in Indien. Da spürt man sofort, dass man entweder in dem erbarmungslosen Hamsterrad mitläuft, um zu überleben, oder einen vollkommenen Rückzug antreten muss. Im Zuge der New-Age-Bewegung wurde Yoga auch im Westen populär. Heute ist es meist ein rein kommerzielles Produkt, das in erster Linie Frauen anspricht, die sich in Form halten wollen. Das ist aber allenfalls ein Nebeneffekt. Im Wesentlichen ist Yoga eher eine Form von Selbstheilung, weshalb nun zunehmend auch Männer zum Yoga finden, die Probleme mit Burnout, Depressionen oder Stress haben.

Sie wurden im Mai 1957 in Flandern als Sohn eines Kneipenwirts geboren und sind auch in einer Macho-Welt aufgewachsen. Wie haben Sie zum Yoga gefunden? Eigentlich verdanke ich das Shakespeare. Für die belgische Erfassung meiner Inszenierung „Schlachten!“ habe ich in den neunziger Jahren viel über Shakespeare gelesen. Dabei bin ich auf einen Text gestoßen, in dem es um die spirituelle Dimension seines Werkes ging und darum, dass er den Buddhisten als „Bodhisattva“ gilt, also als eine Art von „Erleuchtungswesen“, das andere Menschen auf ihrem Weg zur Spiritualität inspiriert. Mich hat dieser Aspekt immer stärker fasziniert, weil ich erkannt habe, dass es sich dabei nicht um etwas Komisches oder Esoterisches handelte, sondern um etwas, das im Theater wesentlich ist. Wir gehen ins Theater aus der tiefen Sehnsucht, dem Menschen, der vor uns lebendig auf der Bühne steht, emotional und intellektuell zu begegnen. Das ist anders als im Kino, wo wir lediglich Bilder auf einer Leinwand betrachten. Im Theater steht der Schauspieler leibhaftig und vollkommen ungeschützt vor dir, und die meisten Theater sind so gebaut, dass das Publikum die Schauspieler gewissermaßen umarmt und in ihrer Verletzbarkeit schützt. Ich war nie auf einer Regieschule und bin nach meinen Anfängen als Schauspieler als Autodidakt Regisseur geworden. Als Schauspieler habe ich das Theater manchmal sogar gehasst. Ich fand es widerlich, sich entblößen zu müssen und im Abhängigkeitsverhältnis zum Regisseur und Intendanten zu stehen. Trotzdem waren aber irgendwie auch immer wieder Lust und Kraft da, und ich spürte mein Talent. Als Kind war ich Messdiener in einer katholischen Kirche, die natürlich ebenfalls von großer Theatralität ist. Das faszinierte mich so sehr wie die zentrale Idee, dass der Mensch letztlich aus seinem Leid befreit wird. Frustriert hat mich am Katholizismus allerdings, dass diese Befreiung erst nach dem Tod stattfindet. Das Theater wurde für mich zu einem Weg der Auseinandersetzung mit diesem Leiden, mit der Suche nach einer Befreiung, die ohne das Dogma der Kirche auskommt und eine wirkliche Verbindung zu einem anderen Menschen ermöglicht, eine wirkliche Katharsis. In diesem Sinne ist das Theater ein spirituelles Ritual, in dem der Zuschauer eine Verbindung zu seinen Mitmenschen und dem Universum fühlen kann. Bei der Suche nach einer Antwort auf die Frage, weshalb mich dieser Aspekt des Theaters derart antreibt, bin ich bei der östlichen Philosophie gelandet, bei Leuten wie Jiddu Krishnamurti und Zen-Meister wie D.T. Suzuki. Es war schließlich ein logischer Schritt, das alles auch zu praktizieren.

Wann haben Sie mit dem Yoga angefangen?

Ich bin in den Achtzigern Schauspieler geworden, nicht wissend, warum eigentlich, und war nach fünf Jahren todkrank von dem Beruf, habe zu viel getrunken und war abhängig vom Erfolg. Aber Erfolg und Anerkennung schmelzen wie Schnee in der Sonne, davon allein kann man als Mensch nicht leben. Ich fing an zu inszenieren, weil ich über meine Kreativität selbst bestimmen wollte. Aber auch als Regisseur brauchst du Geld und bist abhängig vom Erfolg, um dein nächstes Projekt finanzieren zu können. Du bist ständig abhängig von der Gunst der anderen, und mit Mitte dreißig war ich total erschöpft und ausgehöhlt. Eine Freundin von mir kam damals mit einem Yogalehrer-Diplom aus Indien zurück nach Antwerpen. Bei ihr bin ich dann gelandet, nachdem mir ein Arzt empfohlen hatte, dringend etwas für meine Gesundheit zu tun, um meine Krise zu bewältigen und einen totalen Zusammenbruch zu vermeiden. Nach einer zweistündigen Yoga-Session habe ich mich so entspannt gefühlt wie eigentlich nie zuvor in meinem Leben. Über das Yoga habe ich einen Zustand erfahren, den ich bis heute brauche, um mich auf die Proben vorzubereiten. Ich bin kein Regisseur, der sich auf eine Inszenierung theoretisch vorbereitet. Ich arbeite gewissermaßen mit leeren Händen und gucke mir die Schauspieler beim Probieren an. Erst dann wird meine Phantasie freigesetzt, und es entstehen Ideen. Ich muss offen sein für die Intuition und den Instinkt der Schauspieler. Und um diese Offenheit herzustellen und selbst wie ein Spielkind zur Probe gehen zu können, brauche ich vorher Yoga.

Sie praktizieren vor den Proben auch gemeinsam mit den Schauspielern.

Die Schauspieler kommen immer weniger, stattdessen aber andere Mitarbeiter und Leute, die hier in der Gegend wohnen. Es sind alles Leute, denen bewusst geworden ist, dass sie selbst für ihr Leben verantwortlich sind. Nicht der Arzt, nicht die Medizin, nicht der Politiker oder wer auch immer. Wir leben in einer Kultur, in der uns schon als Heranwachsender beigebracht wird, die Verantwortung abzugeben, was schließlich dazu führt, dass wir auch Schuld übertragen oder zumindest bei anderen suchen. Irgendwann kommst du in deinem Leben aber an einen Punkt, an dem du entweder wie gehabt weiter machst und dennoch keinen einzigen Schritt vorankommst, oder sagst: „Nein, das ist mein Leben und auch meine eigene Verantwortung.“ Das ist ein großes Thema im Theater. Zumindest die deutschen Stadttheater sind riesige Systeme, in denen sich die Leute aus der Verantwortung stehlen, indem sie sagen: „Dafür kann ich nichts, das verantwortet der Intendant, der Dramaturg und so weiter.“ Darin liegt für mich der große Unterschied zwischen einem Künstler und einem Ausfühler.

Zwischen dem Künstler und dem Dienstleister an seiner Arbeit.

Ein Künstler gestaltet sein Leben und übernimmt Verantwortung für sein Leben. Ein Dienstleister ist ein Dienstleister.

Ließe sich dieser Gedanke auf unsere Dienstleistungsgesellschaft übertragen?

Ja. Um nochmal auf Trump zurückzukommen: Ich glaube nicht nur, dass er irgendwann mit der Frage der Verantwortung für sein Leben konfrontiert werden wird, sondern wir alle. Trump ist längst dabei, ein neues System zu installieren, und irgendwann müssen wir uns fragen: „Weshalb haben wir nicht reagiert? Weshalb haben wir nichts vorausgesehen und alles unbeteiligt geschehen lassen?“

Könnte Yoga uns mehr Gelassenheit im Umgang mit politischen und anderen Krisen lehren?

Ich kann nur aus eigener Erfahrung sprechen. Was mich das Yoga gelehrt hat, ist auszuatmen und Vertrauen in mich selbst und meine Mitmenschen zu haben. Vom Yoga kannst du lernen, im Moment der Krise auszuatmen und mit dem umzugehen, was tatsächlich ist, und nicht mit den Angstphantasien deiner destruktiven Vorstellungskraft. Wir Menschen haben noch immer das Gehirn von Höhlenbewohnern, die ständig von allen möglichen Gefahren umzingelt waren. Wir leben aber im Jahr 2017, und viel hat sich verbessert. Wir leben länger, es gibt bessere hygienische Bedingungen, wir können Schulen besuchen und uns entwickeln. Statt Vertrauen zu haben,

„Freiheit, Freude und Liebe kann man körperlich erfahren“

befassen wir uns aber dennoch fortwährend mit unseren Ängsten. Yoga ist etwas, das in dieser Hinsicht eine ganz konkrete Hilfe sein kann und dem Menschen Vertrauen ins Leben schenkt.

Das indische Yoga wurde kürzlich von der Unesco zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt. Aber ist der Erfolg unserer Wirtschaft nicht auch der Tatsache zu verdanken, dass unserer Gesellschaft die Gelassenheit des Yogi fehlt und wir von Ängsten, Gier und Ehrgeiz angetrieben sind?

Ich glaube, unser großes Problem ist der Umgang mit dem Tod. Die Tatsache, dass wir den Sinn des Lebens nicht kapieren, seitdem wir den Glauben an Gott verloren haben. Wir müssen uns also ein Wertesystem schaffen, das dem Leben Sinn verleiht. Aber das gelingt nicht jedem, sodass sich viele Menschen selbstdestruktiv totleben. In gewisser Weise hat dieses Verhalten unsere Welt tatsächlich beschleunigt, denn unser ganzes System ist auf Wachstum und Entwicklung gebaut, und Leute, die ihr eigenes Leben in hohem Tempo gegen die Wand fahren, können darin eine ganze Weile gut funktionieren. In einem solchen System muss ständig mehr produziert und immer mehr konsumiert werden. Aber jetzt sind wir an einem Punkt angelangt, an dem die Entwicklung der westlichen kapitalistischen Welt stagniert und es der Politik an Kreativität fehlt, mit dieser Stagnation umzugehen. Ich finde es interessant, dass ausgerechnet in diesem Moment ein Betrieb wie Google das unglaubliche Experiment einer neuen Arbeitskultur wagt und den Mitarbeitern eine Teilhabe am Gesamtprojekt ermöglicht, eine Mit- und Eigenverantwortung, die auch durch Yoga- und Meditationskurse unterstützt wird. Die Wirtschaft sucht also nach neuen Formen, um die Kreativität freizusetzen, die sie braucht, um ihr Wachstum fortzusetzen – aber auf eine vertrauensvolle Weise, die die Menschen nicht ihres Selbstwerts und ihrer Würde beraubt. In traditionelleren Arbeitsstrukturen erfahren viele Leute oft überhaupt keine Wertschätzung, weil sie komplett der Effizienz unterliegen. Ein alarmierendes Zeichen: Immer mehr Männer werden offenbar in immer jüngeren Jahren impotent, weil der Druck der Gesellschaft zu groß geworden ist. Während vor 100 Jahren die Frauen an Hysterie und einer sexuellen Blockade litten, ist das heute bei den Männern der Fall. Die Potenz unserer Gesellschaft stagniert ganz buchstäblich.

Weshalb hat es Ihnen nicht genügt, Yoga zu praktizieren? Sie haben außerdem eine Ausbildung zum Yogalehrer absolviert.



Mit Kollegen: Luk Perceval macht Yoga auf der Bühne.

Das hat vermutlich mit meinem Hintergrund zu tun. Theater ist im Kern das Teilen von Erfahrung, von Lebenserfahrung. Es erzählt davon, wie man die Welt sieht und das Leben erfährt, wie man eine höchstpersönliche Erfahrung auf eine höchstpersönliche Weise ausdrückt. Erfahrung teilen kann ich auch als Yogalehrer. Die Energie, die aus der Begegnung mit den Leuten entsteht, die auf ihren Yogamatten vor mir sitzen, ist ähnlich wie die im Theater, wo ich ebenfalls versuchen muss, aus der vorhandenen Energie etwas Lustvolles zu entwickeln. Das Wichtigste an der Theaterarbeit ist die Freude. Wenn ein Schauspieler oder ein Mitarbeiter keinen Bock auf die Probe hat, läuft etwas falsch. Es muss Lust herrschen, etwas zu kreieren, so wie eigentlich jeder einzelne in unserer Gesellschaft Lust haben sollte, durch den Tag zu kommen und seine Arbeit zu machen.

. . . Lust haben sollte auf sein eigenes Leben.

Ja, das ist wesentlich, und dabei hilft Yoga total.

Sie hatten mal den Plan, weniger im Theater und zunehmend als Yogalehrer zu arbeiten. Nun haben Sie Ihren Vertrag am Hamburger Thalia Theater vorzeitig beendet, um in Belgien ein internationales Ensemble aufzubauen. Wird Ihnen Zeit für Ihre Arbeit als Yogalehrer bleiben? Zumindest habe ich die Hoffnung noch nicht ganz aufgegeben, zumal mein belgisches Vorhaben aus Geldmangel zu scheitern droht. Ich glaube nicht mehr daran und habe deshalb beschlossen, zukünftig nur noch das zu machen, worauf ich Lust habe. Vielleicht gehe ich mal ein paar Monate in ein Ashram und mache nur noch Yoga. Ich werde bis zum Sommer abwarten und sehen, welche Richtung mein Leben nimmt.

Sie befinden sich also an einem Punkt, an dem Sie sich in dem üben können, was man im Yoga „Surrender“ nennt. So ist es. Das ist genau dieser Moment, an dem man nur sagen kann: „Breathe and let go.“

Macht Ihnen das Angst?

Angst nicht, aber natürlich denke ich manchmal: Mein Gott, wo wird mich das Leben jetzt hinführen? Andererseits habe ich viele interessante Angebote und könnte als Freelancer nur die Dinge tun, auf die ich Lust habe.

Was nennt man im Buddhismus den „Monkey Mind“?

Der „Monkey Mind“ ist der ruhelose Geist, den wir alle haben. Er springt wie ein Affe von Zweig zu Zweig, ist ständig von allen möglichen Dingen abgelenkt. Im Unterschied zum „Buddha Mind“, dem Uratem, der uns zu lebendigen Wesen macht und mit allem verbindet, ist der „Monkey Mind“ täglich von unendlich vielen Reizen und Impulsen beeinflusst. Der „Buddha Mind“ braucht die Stille, er fokussiert sich auf den Atem, auf das Innere, auf unser parasympathisches Nervensystem, in dem die Selbstheilung des Körpers beginnt. Der „Monkey Mind“ bewegt sich im sympathischen Nervensystem, dem Stresssystem, das ständig in Kampf- und Fluchtbereitschaft ist, das die Umgebung immer nach möglichen Gefahren absannnt und uns krank macht.

Ist der „Monkey Mind“ männlich oder weiblich?

Ich glaube, er ist beides.

„Yoga ist das Wissen über das menschliche Wesen“, heißt es in einem Kommentar zum „Yogasutra“ des Patanjali, einem der Ursprungstexte des Yoga. Das gleiche könnte man über Ihr Theater sagen. Was hat Sie Ihre Auseinandersetzung mit dem Theater und dem Yoga über das menschliche Wesen gelehrt?

Es hat mich viel über mich selbst gelehrt. Es klingt vielleicht pathetisch, aber es hat mich die Freiheit und die Freude gelehrt und letztlich die Liebe, die daraus entsteht. Die tiefste Sehnsucht jedes Menschen ist es, diese Freiheit, Freude und Liebe zu empfinden – egal, wie ekelhaft er uns auf der Bühne oder in der Weltgeschichte erscheint. Glück ist mir als Begriff zu abstrakt. Aber Freiheit, Freude und Liebe sind Begriffe, die körperlich erfahrbar sind. Ich habe gelernt, dass ich Freiheit ermöglichen muss, um sie selbst zu erfahren. Dass ich Freude suchen muss, um sie zu finden, und Vertrauen und Liebe in andere Menschen investieren muss, um diese Liebe selbst spüren zu können. Wir sind Menschen, die alle die gleichen Ängste haben, die gleiche Sehnsucht nach Schutz und Liebe und danach, gesehen und gehört zu werden. Das gilt sogar für einen Typen wie Donald Trump.