



Yogasana – Asana als Übungspraxis

Wenn wir uns im westlichen Kulturkreis über Yoga unterhalten, sind dabei meist die Praxis von Übungsstunden der Kern des Gesprächsthemas. Und ganz allgemein wird davon ausgegangen, dass nahezu jeder Übungen des Yoga schon einmal gesehen hat, sie mit anderen Worten kennt und daher auch eine Vorstellung davon besitzt, was diese Übungen bewirken, wie sie ausgeführt werden und warum sie geübt werden. Das aber ist ein großer Irrtum.

Ich habe mich entschlossen, diesen Artikel zu schreiben, weil mir wieder einmal ein Versuch beim Lesen in die Hände gelangt ist, der dieses falsche Urteil angeht und versucht, eine etwas andere Sichtweise auf Asana zu formulieren. Allerdings geht mir dieser Versuch [1. Viveka 58 – Form folgt Funktion], so richtig auch die beschriebenen Inhalte sein mögen, beileibe nicht weit genug. Yogasana auf „Form folgt Funktion“ zu reduzieren ist eine in meinen Augen ungeschickte Simplifizierung der Möglichkeiten, die eine Arbeit mit und in Asana wirklich bietet. Auch ragt dann die praktische Ausgestaltung der Übungsbeschreibung, die das Ende des Artikels schmückt, nicht einmal einen halben Schritt über die Arbeit mit Einsteigern hinaus.

Die folgende Beschreibung ist eine Anregung für Menschen, die mit ihren Yoga-Übungen kein exakt formulierbares Ziel verfolgen. Für die Begleitung einer Heilung, einem gezielten Energieaufbau bei

Mangelercheinungen oder anderer therapeutischen Maßnahmen sind andere Grundsätze von Nöten. Sowohl die Vorgehensweisen als auch die Intensitäten liegen dann ganz wo anders.

Zunächst einmal ist

Yoga in seiner Gesamtheit ein System, das neben Körperarbeit (Asana) auch Atemarbeit (Pranayama), und Meditation (Pratjahara, Dharana, Dhyana, Samadhi) mit all seinen Prägungen ausweist. Es geht sogar, und das ist wenig bekannt oder wird zumindest selten gelebt, von einer ausformulierten Moral- und Ethikvorstellung (Yama, Niyama) aus. Weiterhin gibt es in der Kultur, aus der Yoga stammt, einen Gesundheitssystem namens Ayurveda, das mit Yoga vernetzt und nur in Verbindung mit Yoga und seiner Praxis vollständig wird. Yoga selbst beschreibt somit nur ein Teilbereich dessen, was deren Entwickler über die Jahrhunderte hinweg mit der Kombination Ayurveda, Yoga und Religion (Hinduismus) zu erreichen suchten. Yoga stellt in dieser Kombination drei große Funktionen dar, die mit Prävention (Gesundheitsvorsorge), Bewegungstherapie (Spannungsabbau, Rehabilitation) und einer Erforschung des Körpers, des Geistes und deren Möglichkeiten beschrieben werden kann. Nur in diesem Kontext ist Yogasana sinnvoll zu verstehen. Soweit der kleiner Überblick über die Einbettungen des Themas.

In Yogasana übe ich

mit einer Praxis, in der ich den Körper in eine bestimmte Pose bringe, diese halte und die so verspricht, für mich ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich gehe also davon aus, das durch die Ursache Asana eine gewünschte Wirkung herbeigeführt wird. Das ist die meist formulierte Erläuterung zu Asana, und sie mag ja auch zum Teil stimmen, aber sie erscheint mir sehr ungenau, sehr wage und zusätzlich noch sehr profan zu sein. Zunächst einmal sei erläuternd erwähnt, das meist nicht eine Ursache allein zu einer bestimmten Wirkung führt, sondern das eine bestimmte Ursache allein schon viele Wirkungen hervorrufen kann. Und mehr noch, meist werden wir erstaunt feststellen, das viele Ursachen viele Wirkungen nach sich ziehen und das somit eine genaues Urteil selten in Präzision möglich ist. Also zu sagen, das die Asana wie z.B. der Kopfstand diese bestimmte Wirkung erzeugt, ist mehr als ungewiss, und das kann auf nahezu alle

Übungen übertragen werden. Yoga wirkt meiner Ansicht nach als System, und um Yoga beschreiben zu können, muss ich daher auch systemisch argumentieren. Darin spielt dann eine bestimmte Übung nur eine sehr begrenzte Rolle. Weiterhin muss ich beachten, welche Intention (Ziele) der Übungsteilnehmer mit seiner Praxis verfolgt. Das kann sein, dass hier lediglich ein Ausgleich zur Arbeitswelt geschaffen werden soll, kann aus Gründen der Gesundheit wie der Bekämpfung von Rückenschmerzen motiviert sein oder ist einfach durch das Sozialverhalten und dem Spaß und der Freude an Bewegung begründet. Für alle diese Motive gilt das gleiche Übungssystem, werden die gleichen Übungen eingenommen und die gleichen Regeln befolgt? Ist das so? Ist Yogasana wirklich die alles umfassende eierlegende Wollmilchsau? Und jetzt heißt es wohl üben, üben und üben?

Der Schein trügt.

Posen wie z.B. der Drehsitz und seine Variationen bieten viele Möglichkeiten der Wirkungserzeugung an. Sie alle sind aber weder gleichwertig, weder allgemein gültig noch für alle Menschen gleich wirkend. Doch der Reihe nach!

Zunächst einmal ist der

vollständige Drehsitz z.B. eine Haltung, die nicht jeder Übende gleich einzunehmen vermag. Daher werden gerne Vorstufen dieser Haltung verwendet, wenn man in großen Gruppen übt, denn ein oder zwei Beginnende sind immer wieder mit dabei und hier muss Rücksicht genommen werden. Diese Vorübungen [2. a. Ein Bein gestreckt, ein Bein übergestellt, dann gedreht; b. Ein Bein gestreckt, ein Bein seitlich abgelegt, dann gedreht; c. einfach mit gestreckten Beinen sitzend gedreht; d. Auf dem Stuhl sitzend gedreht; e. Ein Bein gestreckt, ein Bein angestellt und gedreht; ...um nur einige zu nennen und mich beim Aufzählen auf mögliche Beinhaltungen beschränkend. Dann gibt es ja noch Arme, Atem, Intention und Intension...] aber haben jeweils vollkommen unterschiedliche Wirkung zu Folge. Woher weiß ich das? Ich habe sie alle ausprobiert und miteinander verglichen. Wer als Yogalehrer offene Stunden gibt, weiß nie, welche Übende mit welchen Motiven sich in seinen Kurs versammeln können. Er sollte daher alle Variationen, die er

unterrichtet, auch kennen. Große Teilnehmerzahlen sind zwar gut fürs Geschäft, aber schlecht für den Teilnehmer, denn der Lehrer wird sich um den Einzelnen nicht intensiv kümmern können. Ich sehe daher bei mir maximal 10 bis 12 Teilnehmer als sinnvoll an. Mehr ist für einen Lehrer eigentlich nicht zu schaffen ist. Und diese kleine Anzahl geht auch nur dann richtig gut, wenn bereits die Hälfte der Teilnehmer regelmäßige Kursbesucher sind.



Un
d
da
si
nd
wi
r
sc
ho
n
mi
tt
en
im
Th
em
a
un
d
an
ei
ne
r
St
el
le
,
di
e
mi

r
zu
m
je
tz
ig
en
Ze
it
pu
nk
t
im
Ar
ti
ke
l
zu
fr
üh
fü
r
De
ta
il
äu
ße
ru
ng
en
er
sc
he
in
t
un
d
di
e
ic
h

da
he
r
zu
rü
ck
st
el
le
n
mö
ch
te
.
Bl
ei
be
n
wi
r
zu
nä
ch
st
no
ch
et
wa
s
be
im
de
m,
wa
s
al
lg
em
ei
n
ge

Ich möchte jetzt einfach einmal ohne begründende Erläuterung und Ableitung meine Ansicht zu Yogasana beschreiben. Jede Pose, die ein Körper einnimmt und etwas hält, stellt eine Herausforderung für viele Funktionen des Körpers dar. Der Atem muss stattfinden können. Der Kreislauf darf nicht übermäßig eingeschränkt sein. Muskeln müssen angespannt, entspannt oder zum Halten genutzt werden und es wird oftmals auch Kraft, Energie und Willensstärke gefordert. Dann sind natürlich immer auch Entspannung, sich lösen von Vorstellungen und andere psychologische Aufgaben zu bewältigen. Jede dieser Aktivitäten erzeugt Wirkungen. Und jede Wirkung wird als Ursache weitere Wirkungen nach sich ziehen. Wie also soll ich so ein Netzwerk mit einfachen Worten beschreiben? Meine Antwort ist einfach: Gar nicht!

Zäumen wir daher das Pferd daher mal von hinten auf. Wir alle kennen die hohe Beweglichkeit, die langjährige Yogaübende auszeichnet. Diese Beweglichkeit ist nicht das Ziel des Yoga, sondern sie ist eine kollaterale Wirkung. Yogasana werden immer so eingenommen, das sie sich in der Ausformung im Grenzbereich der Bewegungsmöglichkeit des Übenden befinden. Stellen wir uns den Bewegungsspielraum eines Menschen als eingezäunten Garten vor, so üben wir sinnvoll immer direkt am Zaun. Wir berühren diesen aber nicht und wir überwinden ihn auch nicht. Der Körper aber, der regelmäßig vor grenzwertige Aufgaben gestellt wird, sorgt in seiner Autonomie und Anpassungsfähigkeit immer für einen ausreichenden Spielraum in seinen Möglichkeiten. Üben wir immer am Zaun, wird der autonome Körper den umzäunten Raum folglich immer mehr weiten. So entsteht die hohe Beweglichkeit von Yoga-Übenden. Warum aber üben wir immer direkt am Zaun? Der Zaun bildet eine Grenze, die vom Körper deutlich angezeigt wird, zunächst als Wahrnehmung, dann als Spannung und fortführend oder sogar bei Überwindung des Zaunes als Schmerz. Wenn ich demnach dort arbeite, erfahre ich etwas über meinen (Ver-)Spannungszustand und die mir noch zu erschließenden Möglichkeiten, indem ich mich entweder mit Normen der Yoga-Literatur oder anderen Übenden vergleiche. Ziel des Systems wäre demnach,

mich von Verspannungen [3. Verspannungen haben vielfältige Einschränkungen zur Folge. Das betrifft den Atem, den Kreislauf, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und andere gesundheitlich relevante Motive (Schmerz, Bewegungseinschränkungen). Verspannungen benötigen immer Energie, um gehalten werden zu können. Diese steht dann für die Alltagsbewältigung nicht zur Verfügung.] zu befreien.

Des Weiteren kann mit Yogasana durchaus auch klassisch trainieren (hier spielt die Intension eine Rolle, die ich der Haltung gebe), sei es zu mehr Beweglichkeit (Vorwärtsbeuge) zu kommen, sei es die Ausdauer (Sonnengebet) zu steigern oder meine Kraft (Stockhaltung) zu erweitern. Allerdings unterscheiden sich Yogasana von Sporthaltungen in der Gestalt, das immer zum Ende einer Haltung eine Entspannungsreaktion vom Übenden gefordert ist. Viele fortgeschrittene Asana sind sogar so ausgelegt, das man ohne Entspannungseinsatz sie einfach gar nicht länger wird halten können. Daher ist es auch wichtig zu sehen, das eine hohe Grundbeweglichkeit das Üben von Asana durchaus im Wirkungsradius verstärkt [4. In der Sportmedizin werden Grundbeweglichkeiten ausgewiesen, die mit Elastizitätstest ausgeführt werden. z.B.: Intensivstretching und Ausgleichsgymnastik von Gerd Schnack, Deutscher Ärzte-Verlag, ISBN 3-7691-0239-8]. Wenn man sich diese in Ruhe anschaut, wird man feststellen, wie wenig Menschen diese auch alle zu erfüllen vermögen. Dazu gehören unter anderen die Hocke mit beiden Fußsohlen am Boden bei geschlossenen Knien und die Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen, wobei hier die Hände ohne Mühe mit den Handgelenken bis über die Füße gelangen sollten. Dehnen, öffnen sowie kräftigen sind daher wichtige Grundmotive für eine sinnvolle Praxis.

Wi
r
ha
be
n
al
so
je



tz
t
ge
se
he
n,
da
s
da
s
Lö
se
n
vo
n
Ve
rs
pa
nn
un
ge
n
ei
n
Gr
un
dm
ot
iv
vo
n
As
an
a
is
t.
We
it
er
hi
n

ka
nn
mi
t
de
n
Ha
lt
un
ge
n
au
ch
mi
t
äh
nl
ic
he
n
Zi
el
en
wi
e
im
Sp
or
t
tr
ai
ni
er
t
we
rd
en
.
Wo
du
rc

h
ab
er
is
t
di
es
e
Pr
ax
is
da
nn
,
wi
e
be
re
it
s
ob
en
ku
rz
er
wä
hn
t,
in
La
ge
,
in
Sa
ch
en
Ge
su
nd
he
it

pr
äv
en
ti
v
(v
or
be
ug
en
d)
zu
wi
rk
en
?
Um
di
e
Gr
en
ze
n
de
s
Be
we
gu
ng
sr
au
me
s
ni
ch
t
zu
üb
er
sc
hr

ei
te
n
is
t
ei
n
ho
he
s
Ma
ß
an
Au
fm
er
ks
am
ke
it
er
fo
rd
er
li
ch
.D
er
Bl
ic
k
mu
ss
da
fü
r
bi
s
in
di
e

ti
ef
en
Fe
in
he
it
en
de
r
Kö
rp
er
wa
hr
ne
hm
un
g
hi
ne
in
ra
ge
n.
Da
un
te
rs
ch
ie
dl
ic
he
As
an
as
im
Kö
rp
er

an
ve
rs
ch
ie
de
ne
n
St
el
le
n
he
ra
us
fo
rd
er
n,
le
rn
en
wi
r
de
n
Kö
rp
er
in
se
in
er
Ge
sa
mt
he
it
ke
nn
en

und
sind
schon
nach
wenigen
Wochen
der
Übung
in der
Lage,
feinst-
e Körper-
erwar-
nehmen
und
gen

zu
er
ke
nn
en
un
d
di
es
e
au
ch
du
rc
h
Er
fa
hr
un
g
zu
un
te
rs
ch
ei
de
n.
Nu
n
ze
ig
t
di
e
Er
fa
hr
un
g,
da

s
si
ch
Kr
an
kh
ei
te
n
in
al
le
r
Re
ge
l
ni
ch
t
vo
n
he
ut
e
au
f
mo
rg
en
ei
ns
te
ll
en
,
so
nd
er
n
si
ch

la
ng
fr
is
ti
g
an
kü
nd
ig
en
.
En
tw
ed
er
ei
n
un
gu
te
s
Ge
fü
hl
,
ei
ne
le
ic
ht
e
Ve
rä
nd
er
un
g
de
r
Ha

lt
un
g,
de
r
Zu
st
an
d
ei
ne
r
Sp
an
nu
ng
od
er
ei
n
an
de
re
r
fe
in
er
en
er
ge
ti
sc
he
r
Au
sd
ru
ck
ze
ig
t

si
ch
,
la
ng
e
be
vo
r
ei
ne
Kr
an
kh
ei
t
zu
gr
ei
fe
n
be
gi
nn
t.
Ic
h
z.
B.
be
ko
mm
e
le
ic
ht
e
En
tz
ün
du

ng
en
im
Mu
nd
-
un
d
Ra
ch
en
ra
um
me
hr
er
e
Ta
ge
vo
r
ei
ne
r
Er
kä
lt
un
g,
be
ko
mm
e
Sc
hu
lt
er
sc
hm
er
ze

n
be
i
la
ng
er
Re
ch
ne
ra
rb
ei
t,
di
e
si
ch
du
rc
h
ei
n
le
is
es
Zi
eh
en
be
me
rk
ba
r
ma
ch
en
.
Re
ch
tz
ei

ti
g
er
ka
nn
t,
ka
nn
so
de
r
an
gr
ei
fe
nd
en
Kr
an
kh
ei
t
fr
üh
be
ge
gn
et
we
rd
en
.
Ei
n
Ba
d
(g
eg
en
di
e

Er
käl-
tung)
oder
eine
Lock-
erung
süb-
ung
g
(für
die
e
Schul-
ter)
zu
re-
chte-
n
Zeit
it
wirk-
en
be-
i
mi-
r

al
s
Be
is
pi
el
wa
hr
e
Wu
nd
er
.
Da
s
Üb
en
vo
n
Yo
ga
sa
na
hi
lf
t
al
so
du
rc
h
Au
fm
er
ks
am
ke
it
,
Kr
an

kh
ei
te
n
[5
.
Au
ch
di
e
Ve
rs
pa
nn
un
g
is
t
ei
ne
Kr
an
kh
ei
t.
],
be
so
nd
er
s
in
ih
re
r
vo
ll
au
sg
ef
or

mt
en
St
är
ke
,
du
rc
h
re
ch
tz
ei
ti
ge
s
Ge
ge
ns
te
ue
rn
zu
ve
rm
ei
de
n.
Ei
ne
Er
kä
lt
un
g
da
ue
rt
da
nn
ma

l
zw
ei
,
dr
ei
Ta
ge
,
de
r
Sc
hu
lt
er
sc
hm
er
z
is
t
me
is
t
in
Mi
nu
te
n
sc
ho
n
au
fg
eh
ob
en
.

Dann bereitet

Yogasana auf die Meditationshaltungen vor, die ja auch ein Teil der Yogapraxis sind. Nicht jeder Sitz ist für Stunden gehalten bequem und unproblematisch. Ich denke sogar, das Yogasana für die Erreichung der Ziele der Meditation bzw. deren Aufgabe unabkömmlich sind. Aber das ist ein anderes Thema.

Fassen wir

tabellarisch mal zusammen, was wir bis hier gelesen haben:

1. Yogasana
dienen der Lösung und Vermeidung von Verspannungen.
2. Yogasana
helfen, den Körper wahrzunehmen und diesen zu verstehen.
3. Yogasana
helfen dabei, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.
4. Yogasana
öffnen den Bewegungsraum und helfen Kreislauf und Atem.
5. Yogasana
trainieren Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
6. Yogasana
bereiten auf die Meditation vor

Das ist doch recht

gesehen schon eine ordentliche Palette guter Wirkungen. Aber wie setzten wir jetzt die mehr allgemeinen Anforderungen für Asana um? Wie kann ich mir das vorstellen? Nun, eine Asana ist einfach eine Pose, die wie ein Rezept verstanden werden kann. Sie wird immer im Grenzbereich der Beweglichkeit gehalten. Wenn dann eine bestimmte Haltung eingenommen ist, beginnt man damit, diese entweder selbst zu korrigieren oder vom Lehrer korrigieren zu lassen. Dann legt man eine mäßige leichte Spannung in die Pose, um sie räumlich zu füllen oder sogar etwas zu heben. Diese Spannung, die meist zur Basis (Boden, Sitzen) geht und den Körper sich allgemein etwas verengen lässt, lässt man dann nach wenigen Sekunden langsam abflachen, bis

sich der Körper wieder öffnet, weitet. An der Stelle (Schwelle), wo der Körper sich noch erdet, aber schon öffnet, weitet, hält man die Spannung bis zum Ende der Asana. Dabei öffnet sich sowohl der Atemraum (Prana) als auch die Ausrichtung zur Erdmitte (Apana) deutlich fühlbar. Die Pose erscheint dann fest und relativ mühelos. Durch stetiges Üben in dieser Form, darin enthalten ist der korrekte Einsatz von Bhandas und Marmas [6. Bhandas und Marmas sind energetisch wirksame innere Bewegungen und Anbindungen, die uns in die Lage versetzen, eine Haltung mühelos zu halten. Sie wirken wie Siegel, die unsere optimale Haltung absichern.] werden sich Verspannungen, Schutzverspannungen und behindernde Blockaden lösen und zunehmend dem Körper mehr Raum geben. Mehr Raum bedeutet mehr Energie, denn Energie braucht Raum, da sie bewegt ist und nicht statisch gespeichert oder gehalten werden kann. Das ist in kurze Worte gefasst der grobe Aufbau einer einzelnen Asana aus meiner Sicht.



1. Die Form
einnehmen.
2. Die Form
korrigieren.
3. Bhandas und
Marmas einsetzen.
4. Etwas mehr
Spannung erzeugen und diese langsam zurückgehen lassen,
beobachten...
5. Die Form in
der Wahrnehmung haltend etwas wirken lassen (stehen).

Die Übungsreihen,
mit denen man dann im Alltag arbeitet, enthalten Übungen, die
entweder in einer ganz bestimmten Weise eine Wirkung erzeugen sollen
oder ist eher allgemein gehalten, was bedeutet, das systematisch der
Körper nach Spannungen und Veränderungen durchleuchtet wird. Daher
der Aufbau vieler Traditionen des Yoga in festgelegten Übungsreihen.
Diese sind aber meiner Überzeugung nach mehr für Einsteiger
gedacht. Der erfahrene langjährig Yoga-übende Mensch wird solche
Reihen nicht brauchen. Er verfährt nach der Methode, „was ich in
der Körperwahrnehmung bei mir gefunden habe, werde ich auch sofort
angehen“. Daher ist eine eigene Übungspraxis zu Hause immer
sinnvoll. Die vielleicht eine gemeinsame Übungsstunde in der Woche
oder der Unterricht mit einem Lehrer ist nur ein Impulsgeber oder
eine Kontrolleinrichtung. Sie dienen dem Erlernen neuer Asanas, der
Erweiterung des geübten Portfolios und der Aufnahme von Tips und
Tricks, mit denen die Übungen verfeinert werden können. Außerdem
ist es immer auch interessant und gewinnend, sich mit Gleichgesinnten
zu treffen, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

Dieses in der Fülle
nur leicht angeleuchtetes Beschreiben einer Asanapraxis (Yogasana)
ist meine Art, mit diesem uralten Rezept aus dem Yoga umzugehen. Die
Elemente religiöser Anteile, die häufig im Yoga beobachtet werden
können, interessieren mich nicht. Das Geschäft mit Yoga ist für
mich nicht von Bedeutung, und auch als Hobby würde ich Yoga ungern
bezeichnen. Yogasana, Pranayama und Meditation sind für mich wie
Körperpflege, wobei Körper und Geist in meinem Denken nicht
getrennt sind. Beide gemeinsam brauchen diese Pflege, um ein gesundes
und erfülltes Leben führen zu können.

Nun hat der Artikel
schon vier DIN-A4-Seiten und Details wie Tips, Tricks und Wege zur
Orientierung sind darin noch nicht enthalten. Jeder Mensch für sich
ist nun einmal eine einmalige Übungsfläche. Das macht die Sachlage
unübersichtlich. Jede Pose, jede Haltung, jede Übung und jeder
Atemzug ist eine einmalige Sache. Es gibt wenig Regeln und wenige
Schilder, mit denen eine solche Praxis einfach mal so durchgeführt
werden kann. Auch ein Lehrer hat für sich genommen eine einmalige

Struktur und kann daher meist nur für sich selbst sprechen. Da aber Menschen doch nicht so unterschiedlich sind, das gar keine Merksätze mehr gebildet werden könnten, und da Menschen lernen können, Mitgefühl zu entwickeln und tolerant zu sein, ist die Arbeit zwischen Lehrer und Schüler im Yoga immer auch ein Gespräch, ein Austausch und innerhalb eines freundschaftlichen Rahmens angesiedelt. So sehe ich meinen Yoga-Unterricht, und so werde ich es auch weiterhin halten. Wo nur wenige Regeln sinnvoll sind, sollten auch nur wenige als endgültig formuliert oder ausgewiesen werden.

Und um jetzt zum Anfang zurückzukehren: Manchmal ist es wichtig, auch Form zu üben und die Funktion hinten anzustellen. Denn erst die richtige Form lässt oftmals die Funktion erst im Licht der Aufmerksamkeit erscheinen. Yoga und Yogasana sind jeweils ein System [7. Systeme müssen gelebt werden, um erkannt zu werden. Zuerst folgt man jemanden, dem man vertraut. Dann versteht man, und fließt durch die Übungsreihen. Dann reihen sich die Übungen mehr und mehr von selbst. Und zum Schluss steigt man nur noch auf seine Matte und verlässt sie wieder. Und dazwischen ist... nichts!], und keine Aneinanderreihung von Einzelübungen.

Die Wirklichkeit, in der sich alles abbildet, ist kein weit entferntes Land.
Sie steckt in dir selbst, mittendrin.
Schau doch einfach mal dort nach.
Dort findest du alle Antworten auf alle Fragen.