



Steckt in mir vielleicht etwas ganz anderes als das, was ich täglich nach außen hin vorgebe zu sein?

Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur viel zu selten dazu

Kennen Sie das? Geht es Ihnen manchmal auch so? Und wie könnte man das ändern? Yoga ist zumindest schon ein guter Anfang, um die eigenen Potenziale besser zu nutzen, meint unser Autor.

VON GERRIT KIRSTEIN

Mit diesem Song hat Udo Lindenberg während seines Alters-Comebacks einen echten Hit gelandet und gleichzeitig ein Lebensgefühl angesprochen, das viele Frauen und Männer, egal in welcher Lebensphase sie stecken, nur zu gut kennen. Das Zitat stammt übrigens nicht von Udo, sondern von dem österreichisch-ungarischen Schriftsteller Ödön von Horváth. Der hatte schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts darüber philosophiert, dass es noch etwas Anderes, vielleicht Authentischeres gibt, als das, was wir tagtäglich leben und vorgeben zu sein. Wenn man es hart ausdrücken will, könnte man sagen: Wir leben und verkörpern unsere Illusionen und verstecken unser wahres Ich dahinter; manchmal bewusst, meist aber unbewusst. Könnte das der Grund dafür sein, dass man so oft den Spruch hört: „Eigentlich geht's mir ganz gut...“, und danach folgt dann meist lautlos oder ausgesprochen ein Wenn oder Aber?

Was müsste passieren, damit man eine Befindlichkeitsbeschreibung nicht einschränken muss, sondern aus vollem Herzen sagen könnte: „Mir geht es gut, mir geht es sogar sehr gut“? Warum hört man das so selten? Ist es feinfühligere Rücksichtnahme für den Fall, dass es dem Gegenüber möglicherweise im Augenblick nicht so gut geht? Oder trauen wir uns nicht, unsere Freude und unseren Stolz über ein gutes und schönes Lebensgefühl

auszusprechen, aus Angst und Sorge, dass es damit bald wieder vorbei sein könnte? Oder – das wäre die schlechtere Variante – es geht uns gar nicht so toll und wir wollen nicht, dass andere Menschen das mitbekommen. Ist es nicht so, dass wir in einigen Lebensbereichen einfach eine Illusion leben?

Sigmund Freud hat es schon früh erkannt: „Illusionen empfehlen sich dadurch, dass sie Unlustgefühle ersparen und uns an ihrer Statt Befriedigungen genießen lassen.“ Auch im Yoga ist die Bedeutung der Illusion eindringlich beschrieben. Bei Patanjali und im Vedanta finden wir Erklärungen, die das Verständnis erleichtern und auch Swami Sivananda hat sich ausführlich mit dem Phänomen Illusion auseinandergesetzt, das in der indischen Philosophie als „Maya“ bekannt ist. Maya steht für Schein, äußerer Schein, Täuschung, aber auch für Kraft, ja sogar göttliche Kraft. Maya gaukelt einem alles Mögliche vor und manchmal kann man nicht mehr unterscheiden zwischen Wirklichkeit und Wunschdenken. Sie kennen das: „Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele?“

Es gibt verschiedene Arten von Maya. Oft denkt man, man bräuchte nur noch dieses oder jenes, um zufriedener zu sein. „Wenn ich so sein könnten wie ..., dann wäre ich endlich glücklich.“ Vergessen Sie es! Alles Selbst-

täuschung, Maya, Illusion. Dieses „Ganz-anders-sein“ ist wahrscheinlich sowieso nicht ganz so radikal gemeint, wie es klingt. Wir können ja nicht einfach aus unserer Haut heraus und so smart und cool sein wie George Clooney und Brad Pitt oder so erfolgreich und sexy wie Angelina Jolie und Helene Fischer. Wir müssen mit unserer körperlichen Hülle leben. Bei einem erwachsenen Menschen ist der Wesenskern in aller Regel so ausgeprägt und stabil, dass fundamentale Veränderungen nur eingeschränkt möglich sind. Die Macht der Gewohnheiten und Begrenzungen hat über die Jahre ihre Spuren hinterlassen, hat Charakter und Verhaltensmuster geformt.

Allerdings hätte man durchaus die Chance, positive Eigenschaften und Fähigkeiten zu verstärken und auf diese Weise tatsächlich ein Stück weit anders zu sein: freundlicher, toleranter, mit mehr Mitgefühl und Herzlichkeit. Man könnte sich mit gesteigertem Interesse und vorurteilsfreier Einstellung neuen Gedanken und Entwicklungen zuwenden. Und sollte man nicht in der Lage sein, verständnisvoller und liebevoller zu agieren und zu reagieren? Das müsste man doch hinkriegen. Oder?

Mit Sicherheit gibt es tief im Inneren ein großes Potenzial, das wir noch gar nicht entdeckt, geschweige denn ausgeschöpft haben. Der Neurobiologe Professor Gerald Hüther weist eindringlich auf die Gefahren hin, die drohen, wenn man unverändert alte Muster lebt und bedenkenlos nur die vorhandenen Ressourcen nutzt. Nach dem Motto: „Weitermachen wie bisher, wird schon gut gehen...“ Stattdessen müsste man sich darauf konzentrieren, wie man die Potenzialausschöpfung forciert und neue Wege beschreitet. Diese Strategie wäre ein echter Paradigmenwechsel. Sie könnte nicht nur Lösungen für die universalen klimatischen, soziologischen, wirtschaftlichen, politischen und gesundheitlichen Probleme und Herausforderungen eröffnen, sondern auch von

jedem einzelnen Individuum praktiziert werden. Die meisten fühlen es bereits und es ist ihnen auch bewusst, dass in jedem Menschen viel mehr Möglichkeiten, Ideen, Ambitionen und Fähigkeiten angelegt sind, als die bisher gezeigten. Auch das ist eine wichtige Erkenntnis aus der Neurobiologie: Das Gehirn ist lebenslang, in jedem Alter, in der Lage, neue Verbindungen zu knüpfen, Innovationen zu generieren, Veränderungsprozesse anzustoßen. Also, lassen Sie uns doch den Zugang zu den in uns brachliegenden Goldquellen finden, sie öffnen und den Schatz heben!

„Lassen Sie uns den Zugang zu den in uns liegenden Goldquellen finden und den Schatz heben!“

Aber wieso komme ich viel zu selten dazu? Habe ich tatsächlich keine Zeit oder nehme ich mir zu wenig Zeit für mich, den mit Sicherheit wichtigsten Menschen in meinem Leben? Sind wir uns etwa nicht wichtig und kostbar genug? Trauen wir uns zu wenig zu? Warum schenke ich mir nicht mehr Aufmerksamkeit, Zuwendung und Liebe, um diese anderen, wertvollen Teile lebendig werden zu lassen?

Meine Erfahrung ist, dass wir es a) nicht richtig gelernt haben, auf unsere innere Stimme und auf unser Herz zu hören. Wir haben viel zu früh den Zugang dazu verloren, weil wir funktionieren mussten und in unserer Individualität zu wenig bestätigt wurden. Wir sind ja schließlich zu leistungsbereiten, verantwortungsvollen, nützlichen Gliedern der Gesellschaft erzogen worden. Egoismus war nicht erwünscht und die Suche nach dem Selbst wurde in die Ecke der Esoterik gedrängt. Und b) lassen wir uns zu leicht und oft auch gern von unseren wahren Bedürfnissen ablenken. Lieber geben wir uns den vielfältigen Medieneinflüssen hin, die von morgens bis abends um unsere Aufmerksamkeit buhlen und uns Illusionen vorgaukeln, die mit der Realität oft nichts zu tun haben und uns im Zweifel enttäuscht zurücklassen. Es ist ja auch viel bequemer, so zu bleiben, wie man ist. Warum sollte man sich die Mühe machen und auf die Suche nach dem wahren Selbst und verborgenen Talenten und Wachstumschancen gehen? Wer weiß, was am Ende

Seit über 20 Jahren der
Spezialist für medizinisch geführte
Ayurveda Kuren in Europa



Ayurveda Lifestyle Coaching

Werde Meister Deines Lebens!

Eine Woche Intensiv-Coaching in Theorie
und Praxis mit unseren Ayurveda Ärzten,
Köchen und Experten – für
mehr Lebensenergie und geistige
Harmonie im Stress-Alltag.

Termin:

20. – 26. September 2015



Yoga Retreats

Master Han Shan

Achtsamkeits-Meditation

7. – 11. Oktober 2015

Anna Trökes

Yoga und unser Herz

13. August – 4. September 2015



dabei herauskommt? Also weiter wie bisher, frei nach dem Kölner Motto: „Et hät noch immer jot jejange.“

Wie könnte es also anders gehen? Was können Sie tun, damit mehr von dem „Anderssein“ in Ihnen lebendig wird – natürlich vorausgesetzt, Sie wollten das wirklich. Aus meiner Sicht findet man in der Beschäftigung mit Yoga alles, was nötig ist, um die verborgenen Schätze zu heben und sich an ihnen zu erfreuen.

- ❁ Wir kümmern uns um unser körperliches Wohlbefinden.
- ❁ Wir nehmen uns Zeit und entwickeln Achtsamkeit.
- ❁ Wir konzentrieren uns auf die Atmung und erkennen, dass die Qualität unseres Atmens auch die Qualität unseres Lebens bestimmt.
- ❁ Wir lösen Blockaden und lassen unsere Energien fließen.
- ❁ Wir helfen unserem Geist, zur Ruhe zu kommen.
- ❁ Wir hören auf unsere innere Stimme und öffnen die Herzen.
- ❁ Wir denken positiv und erfreuen uns am Geschenk des Lebens.
- ❁ Wir lernen, dass die Liebe die stärkste Kraft auf Erden ist, und wenn wir Zugang zu unserer allumfassenden Liebe finden, sind wir Samadhi, dem glückseligen, überbewussten Seinszustand nah.

Die Frauen und Männer, die bereits auf dem Yogaweg sind, haben diese Erfahrungen zum Teil schon gemacht. Sie haben sich instinktiv oder bewusst für Yoga entschieden, weil sie spürten, dass hier ein Schlüssel zum Anderssein, zur Veränderung, zum Zu- und Miteinander, zur Auseinandersetzung mit sich selbst, liegt. Wobei es ja nicht um ein Anderssein im Sinne einer Differenzierung und Abgrenzung geht. Nein, es geht allein darum, bisher nicht gelebte Verhaltensweisen und Fähigkeiten zu aktivieren und das eigene Persönlichkeitsprofil zu weiten, wachsen zu lassen und zum Strahlen zu bringen. Primäres Ziel des Yoga und letztlich in unser aller Leben ist es doch, Wachstum, Reife und in einer erhöhten Betrachtung auch Vollendung zu erreichen. Aus diesem Entwicklungsprozess ergeben sich Ruhe, Entspannung, Harmonie, Gleichgewicht, Freude, Selbstwertgefühl, tiefe Zufriedenheit und von Herzen kommendes Denken und Handeln. Die Zufriedenheit darüber, dass man aus dem, was wir an Fähigkeiten und göttlichem Auftrag für dieses Leben mitbekommen haben, etwas Gutes gemacht hat, ist das großartige Geschenk für das Bemühen um die Liebe zu uns selbst. //



GERRIT KIRSTEIN lebt in Osnabrück und war mehr als 20 Jahre als Marketingdirektor in internationalen Bankenkonzernen tätig. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er eine Ausbildung als Yogalehrer begonnen und arbeitet als freier Journalist, Keynote-Speaker und Workshopleiter.