



Luftsprünge: Wer so begeistert ist, hat entweder einen wirklich beflügelnden äußeren Anlass – oder gelernt, aus sich selbst heraus begeistert zu sein.

Lebe begeistert!

Moment mal, halten Sie bitte für einen Augenblick inne in Ihrem geschäftigen Treiben oder Ihrem Alltagstrott. Welche Bedeutung hat der Zustand „Begeisterung“ für Sie? Wovon sind Sie begeistert und wodurch lassen Sie sich begeistern?

Von Gerrit Kirstein

„Glaube mir, dass eine Stunde der Begeisterung mehr gibt als ein Jahr gleichmäßig und einförmig dahinziehenden Lebens.“ Christian Morgenstern

Christian Morgenstern hat leicht reden, aber was steckt eigentlich genau hinter diesem Lebenselixier „Begeisterung“? Meist ist es ja so, dass wir uns von äußeren Einflüssen begeistern lassen. Zum Beispiel durch interessante Menschen, durch beeindruckende Naturphänomene, ein tolles Konzert oder den Sieg des Lieblingsvereins in letzter Minute. Was wir dann empfinden, ist mehr als nur Freude: Es ist ein emotionaler Zustand von Erregung, Verzückung, Euphorie. Ein Hochgefühl, das von Elan, Leidenschaft, Lust und Hingabe getragen ist. Ganz ähnlich können wir uns auch begeistern durch Wünsche, die wir uns erfüllen, und Dinge, die wir uns leisten. Das kann das schicke neue Outfit sein, eine erlebnisreiche Reise zu fremden Kulturen, ein schönes Schmuckstück, die lang ersehnte Wohnung oder die Teilnahme am Workshop eines prominenten Yogalehrers.

Wir lassen uns gern begeistern, aber eine Begeisterung für – ich nenne sie mal Lustobjekte – ist oft kurzlebig und vergänglich. Selbst schöne Erlebnisse und Begegnungen verblassen und vergehen. Echte, tragende und erfüllende Begeisterung ist etwas anderes. Es ist ein Enthusiasmus, der nicht von außen kommt, sondern aus dem eigenen Selbst. Es ist die Freude am eigenen Wesen mit all seinen Stärken, aber auch mit seinen Schwächen, eine Einstellung zum Leben, eine Art, wie man die Herausforderungen, die das Leben stellt, meistert. In der Hatha Yoga Pradipika, einer der wichtigsten Schriften im Yoga, gibt es dazu wertvolle Hinweise. Sie wurde im 14. Jahrhundert von Swatmarama aufgeschrieben. Über ihn ist nicht viel bekannt, aber sein Name sagt schon sehr viel: „Derjenige, der Freude aus dem eigenen Selbst erfährt.“ Und darum geht es! Dort hinzukommen, das in meinem

Inneren zu entdecken: Freude und Begeisterung in mir, an mir, mit mir und für das Leben zu empfinden.

Wenn das gelingt, wenn ich diese Selbstbejahung und vorbehaltlose Annahme verspüre, dann bin ich weitgehend frei und unabhängig von externen Stimulanzen und kann mich aus der Quelle meiner Lebensenergie immer wieder selbst erneuern und inspirieren. Vor allem ist es mir möglich, diese Energie und Begeisterung auch zu teilen und an andere Menschen weiterzugeben.

Ein vielversprechender Weg, um zu dieser inneren Begeisterung zu finden, ist die Meditation. Wir identifizieren uns zu schnell mit unseren Gedanken und Gefühlen und lassen uns durch sie beherrschen. Meist sind das Dinge, die aus der Vergangenheit kommen oder sich mit der Zukunft beschäftigen. Auch deshalb ist der Gefühlsraum für Begeisterung eingeschränkt, denn wahre Begeisterung kann nur in der Gegenwart gelebt werden. Durch Meditation lenken wir die Konzentration auf das Jetzt und unser wahres Wesen. Wir beschenken und wertschätzen uns bereits, indem wir uns Zeit dafür nehmen. Mithilfe der Meditation können wir uns aus dem festen Griff der Sinne und des rastlosen Geistes befreien. Bei ausreichender Übung und Hingabe werden wir erkennen, welches Potenzial in uns schlummert und darauf wartet, entdeckt zu werden. Durch regelmäßige Praxis wird der Geist allmählich klarer und ruhiger. Wenn wir bereit sind, etwas zu verändern, um ein Leben in Frieden und innerer Begeisterung zu führen, wird kein Weg an der Meditation vorbeiführen. //



GERRIT KIRSTEIN war über 25 Jahre als Führungskraft in internationalen Konzernen tätig. Nach Eintritt in den Ruhestand hat er sich zum Yogalehrer ausbilden lassen und arbeitet heute als Autor, Seminarleiter, Redner und Yogalehrer.