

allgegenwärtigen Leid. Im dritten Kapitel stellt er dann Sūtra für Sūtra Schritte vor, wie der Mensch sich mit Hilfe der einzelnen Glieder des Ashtānga-Yoga weiterentwickeln kann.

Dabei beleuchtet er mit Hilfe von einleitenden Erklärungen, kleinen Geschichten oder der Schilderung alltäglicher Begebenheiten, wie yama und niyama in unserer heutigen Welt verstanden und gelebt werden können und wie die Übungen des Yoga dabei helfen. Auch in den Abschnitten zu āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāranā und dhyāna geht er auf diese Weise vor und unterstützt die LeserInnen mit seinen Hinweisen auf ihrem Übungsweg. Er zeigt, wie sich die einzelnen Glieder des Ashtānga-Yoga gegenseitig beeinflussen und bestärken, bis hin zur tiefen Meditation in samādhi. Diesen Weg versteht der Autor nicht als einen Rückzug aus der Welt, sondern im Gegenteil: In seinem Schlusswort appelliert er an die LeserInnen, sich aus der tiefen Reflexion heraus für mehr Nachhaltigkeit in ihrem Leben zu engagieren.

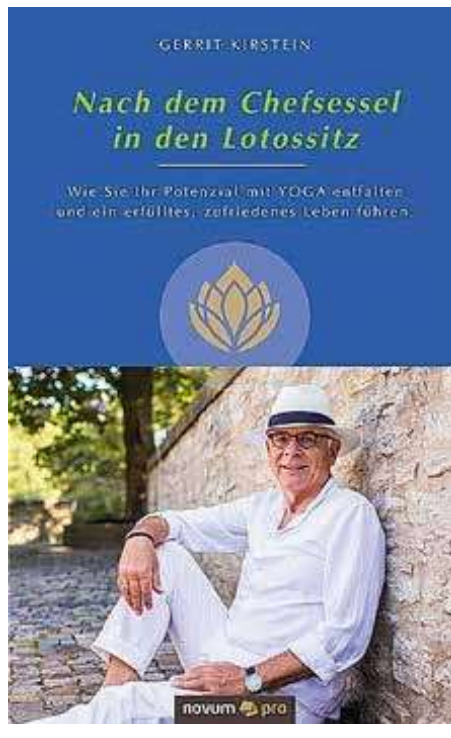
Sowohl in der optischen Anmutung als auch inhaltlich und stilistisch ergänzt R. Sriram mit dem schmalen, schlicht gestalteten Buch seinen 2006 erschienenen Kommentar des Yoga-Sūtras. Wie schon in diesem Kommentar wechseln sich die erläuternden Textpassagen ab mit einzelnen Sūtren, die zunächst in Devanāgarī, dann in lateinischer Umschrift auf Sanskrit und schließlich in deutscher Übersetzung abgedruckt sind. Ein Glossar, in dem die enthaltenen Sanskrit-Begriffe auf Deutsch übersetzt sind, rundet den Band ab.

#### Fazit:

Ein mit seinen vielen, alltagsbezogenen Beispielen inspirierendes Buch, das den Kommentar zum Yoga-Sūtra des Autors vertieft.

Barbara Oberst

Theseus in Kamphausen Media GmbH  
2021, 125 Seiten, 16 Euro, ISBN  
978-3-95883-495-8



GERRIT KIRSTEIN

## Nach dem Chfessessel in den Lotossitz

Dieses Buch ist kein Yoga-Praxisbuch, mit dessen Hilfe man auf der Matte durchstarten kann. Es richtet sich vielmehr an angehende YogalehrerInnen und an Menschen, die ihrem Leben durch Yoga eine neue Orientierung geben möchten.

Gerrit Kirstein, Jahrgang 1948, hat BWL studiert. Er war langjährig erfolgreich und als Manager im europäischen Finanzbereich tätig. Nach einem kurzen Vorwort schildert der Autor zunächst ausführlich seinen Weg von der gefragten und eingespannten Führungskraft zum Yogalehrer. Was tun, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingeln muss, wenn man ausreichend Zeit hatte, den Ruhestand zu genießen? Was könnte dem Leben nun Inhalt und ein neues Ziel, eine andere Richtung geben?

Kirstein, der bereits Yoga-Erfahrung hatte, entschloss sich eine zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer in der

Sivananda-Tradition zu machen. Er berichtet unterhaltsam und authentisch über diesen für ihn nicht immer leichten Weg, über seine Stolpersteine, aber auch Höhepunkte.

»Ich bin Yoga-Lehrer geworden, damit ich Menschen, die auf der Suche nach Wahrheit, Harmonie, Verständnis, Zuversicht und innerem Frieden sind, eine Orientierung geben kann.« Dazu gehört für Kirstein Authentizität, Bewusstsein, Charakter, Demut und Empathie.

Neben dem Vor- und Nachwort beinhaltet das Buch zwölf Impulskapitel, die sich unterschiedlichen Themen wie Selbstimpuls, Gedankenimpuls oder Zeit- und Atem-Impuls widmen. Jedes Kapitel beinhaltet eine kleine Übungssequenz und schließt mit einer Kurzzusammenfassung. Über den Text verteilt finden sich viele Zitate von Einstein, Modersohn-Becker, Rousseau, Kant, Heinz Erhardt sowie kleine Geschichten, wie jene von den zwei Wölfen oder die Geschichte von den Glücksbohnen, die mit dem jeweiligen Kapitel korrespondieren.

Gerrit Kirstein ist nun Yogalehrer und Autor, er hält Vorträge, gibt Workshops, unter anderem in Managerkreisen, sowie Seminare.

#### Fazit

Ein Buch der Motivation, sich immer wieder zu fragen: was ist das Wesentliche für mein eigenes Leben, was möchte ich erreichen, was möchte ich weitergeben, was ist wichtig für ein erfülltes Leben?

Susanne Venker

novum Verlag 2020, 208 Seiten, 14,50 Euro, ISBN: 978-3-99064-947-3

MATHIAS TIETKE

Yogalehrer BDY/EYU, redaktioneller Mitarbeiter des DYF unter anderem für den Bereich Rezensionen. In Berlin lebender Journalist mit den Schwerpunkten Yoga, Indien und Filmkunst, zudem Buchautor. [www.mathiastietke.de](http://www.mathiastietke.de)