

EIN FALLBEISPIEL AUS DER YOGA-PRAXIS

Yoga hat mir nicht viel gebracht

Vor einigen Tagen erhielt ich eine WhatsApp-Nachricht von einer Kursteilnehmerin. Sie schrieb mir: »Leider muss ich mich vom Yoga-Kurs abmelden, da ich aus psychischen Gründen kurzfristig eine Reha antreten werde. Ich will endlich den Kopf frei kriegen und mein Gleichgewicht wiederfinden. Dein Unterricht hat mir wirklich gut gefallen, aber es hat mir nicht viel gebracht.«

Text: Gerrit Kirstein

Die Frau ist Mitte 40, hat von einem Jahr mit Yoga begonnen und es war ihr zweiter Kurs bei mir. Ich konnte beobachten, dass sie sich mit großem Interesse am Unterricht beteiligte, und sie hatte bei mir auch schon Empfehlungen für geeignete Yoga-Literatur und weiterführende Seminarangebote nachgefragt. Was war geschehen, dass sie im Yoga nicht das fand, was sie erwartet hatte? Ich nehme dieses Ereignis zum Anlass, mich der Frage zu widmen, was Yoga bringen kann beziehungsweise bringen soll.

Natürlich kommen Menschen, die den Yoga-Weg zum ersten Mal betreten, mit ganz unterschiedlichen Erwartungen in die Kurse. Eines ist jedoch von Anfang an klar und sollte frühzeitig verdeutlicht werden: »Yoga ist kein Allheilmittel!« Yoga bringt auch kurzfristig wenig Erfolg. Yoga ist ein langer und weiter Weg der Selbsterkenntnis – mit Höhen und Tiefen – mit Hindernissen, die es zu überwinden gilt und Herausforderungen, die wir meistern können. Ganz so, wie sich auch unser Leben von Tag zu Tag vollzieht.

Sich auf die Wirkungen einlassen

Wenn mir Yoga »etwas bringen soll«, dann muss ich selbst die Bereitschaft mitbringen, mich auf die Wirkungen der Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen einzulassen. Das heißt, ich muss offen sein für einen Wandlungsprozess, der nicht nur körperlich, sondern auch mental gespürt werden kann. Yoga, das ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, hat Einfluss auf unser Gehirn und unseren Geist und damit auf unser Denken und Handeln – vor allen Dingen dann, wenn ein ganzheitlicher Yoga praktiziert wird, der zum Beispiel auf der Sivananda-Tradition beruht.

Vielen Yoga-EinsteigerInnen sind diese Wirkungsweisen nicht bekannt und sie gehen zum Teil mit Vorstellungen in die Kurse, die nicht erfüllt werden. Natürlich gibt es Menschen, die sich gar nicht so intensiv mit sich selbst beschäftigen und auseinandersetzen wollen. Ihnen macht es Angst, wenn sie tiefer in sich hineinschauen, und manchen fällt es schwer, in der Stille zu verweilen und daraus Kraft zu schöpfen. Andere wollen sich einfach nur angeleitet bewegen und Spaß haben, sich an den Kontakten in der Gruppe erfreuen. Auch dafür sollten Yogalehrende Verständnis haben und diese Motive anerkennen.

Die wahre Essenz des Yoga besteht jedoch darin, die bei jedem von uns vorhandenen widerstreitenden Gefühle und Gedanken in ein gedeihliches, fruchtbares Miteinander zu bringen; uns Anregungen zu geben, wie wir die Zügel für die Gestaltung unseres Lebens selbst in die Hand nehmen können.

Was uns Yoga bringen kann

Die Leitlinien für ein wirkungsvolles Voranschreiten auf dem Yoga-Weg finden wir in den Yoga-Sūtren von Patañjali. Hier wird auf dem achtgliedrigen Pfad der Selbsterkenntnis und erfolgreichen Lebensführung das Fundament durch die yama und niyama gelegt. Wenn ich mich mit diesen wertvollen Handlungsempfehlungen für die Einstellungen zu anderen Menschen und zur Mitwelt und vor allem für die Einstellung zu mir selbst nicht beschäftigen will und nicht versuche, sie zumindest ansatzweise in mein Leben zu integrieren, dann werde ich nie in den vollen Yoga-Genuss kommen. Dann wird das, was ich auf den beiden folgenden Trittstufen praktiziere – āsana und prānāyāma – lediglich den Charakter von Sportgymnastik haben. Das kann auch gesund und wertvoll sein, aber es führt

nicht zu der Bewusstheit und Tiefe, die den Namen Yoga verdient.

Echter, bewusst wahrgenommener Yoga bedeutet viel mehr:

- Wir machen neue Erfahrungen in Körper und Geist, die zur Selbsterkenntnis und zu einem erweiterten Bewusstsein führen und uns unsere Selbstwirksamkeit erkennen lassen.
- Wir üben uns in der Hingabe an unseren Körper.
- Wir entdecken, dass wir Freude an uns selbst, an unserem ganz speziellen, einzigartigen Wesen empfinden können.
- Wir beschenken uns mit der Aufmerksamkeit, die wir verdienen und die uns guttut.
- Wir lernen uns anzunehmen, so wie wir sind. Und wir finden die Kraft und den Mut, dies auch nach außen zu vertreten.
- Wir finden zu Gelöstheit und Gleichmut und üben uns darin, unseren unruhigen Geist zu besänftigen und zu lenken.
- Wir achten auf das rechte Maß zwischen Zuviel und Zuwenig und sorgen für unser inneres und äußeres Gleichgewicht.
- Wir entwickeln ein Grundgefühl von Dankbarkeit, für das kostbare Leben, das uns geschenkt ist.

Das und noch einiges mehr ist es, was uns Yoga bringen kann. Wohlgermerkt, wenn wir uns auf die Auseinandersetzung mit unserem wahren Wesen einlassen und uns für den Yoga-Weg Zeit und Geduld nehmen. Und wenn wir mit Verständnis, Selbstliebe und Zuversicht diesen Entwicklungsprozess zur Vervollkommnung begleiten.

GERRIT KIRSTEIN

blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig.