



*Inhouseyoga LifeLog II/2014*

## Mein körperliches Lehrstück

**Wie ich lernen muss demütig zu sein und ein körperlicher „Störfall“ zum „Glücksfall“ wird.  
Ein Erfahrungsbericht.**

*Zürich, 20.8.2014*

**Seit Monaten mühe ich mich als Teilnehmer durch die Yoga Asana Klassen, immer mit einem Gefühl der Enge und Verkrampfung in meiner rechten Hüfte. Mein Ego möchte tiefe Körperpositionen und eine Yogaklasse ohne Einschränkungen. Und mein Herz wünscht sich so sehr eine offene rechte Hüfte. Nur: Die Realität ist eine andere und meine rechte Hüfte macht was sie will. Wie sich aber herausgestellt hat, hat sich genau dieser „Störfall“ zu meinem „Glücksfall“ entwickelt.**

Als ich noch als Berater und Banker gearbeitet habe, habe ich meinen Kunden und Mitarbeitern voller Inbrunst die Notwendigkeit und die Vorteile der Leistungsbeurteilungs-Systeme erklärt. Ich bin voll dahinter gestanden, jede Aktivität unserer Mitarbeiter zu messen, zu beurteilen und notfalls Korrekturen einzuleiten, wenn jemand dem Minimum-Leistungs-Niveau nicht entsprochen hat. Denn nur leistungsfähige Menschen sind wertvolle Mitarbeiter und bringen das Unternehmen weiter, so dachte ich.

Nun hat mich die Yoga Praxis gelehrt, dass ein Mensch – zum Glück – kein Roboter ist und Schwankungen ausgesetzt ist. Es gibt Tage an denen er viel Energie hat, Tage an denen er müde ist oder auch Tage an denen er geistig unruhig ist. Und immer schickt uns das Leben Unerwartetes und Ungeplantes. Mitarbeiter werden krank, haben private Schwierigkeiten oder ändern ihre Lebensplanung. Als Vorgesetzter waren das aufwändige Szenarien für mich, denn kaum hatte ich mein Team „gebüschelt“, schon wurde alles wieder über den Haufen geworfen. Wenn nur das Leben und die anderen Menschen sich endlich so verhalten würden wie ich das möchte und alle immer volle Leistung bringen würden, so dachte ich.

Interessanterweise habe ich bei mir in der Vergangenheit dieselbe Verhaltensweise auf der Yogamatte beobachtet: Leistungsorientierung. Ich möchte immer mein allerbestes geben, möchte, dass es immer aufwärts geht, dass meine Asana immer perfekter und fortgeschrittener und eleganter und schöner werden, mein Atmen immer tiefer und harmonischer und mein Geist immer ruhiger. Wenn nur die Realität nicht wäre. Um präzise zu sein, meine Hüfte. Seit ich vor fünf Jahren meine erste Yogalehrer-Ausbildung absolviert habe, arbeite ich an der Öffnung meiner Hüften in Vorbeugen. Zuerst war es die linke Hüfte, nun ist es seit fast einem Jahr die rechte Hüfte. Durch die intensiven Körper-Übungen haben sich zwar einerseits die Muskeln und Bänder gedehnt, andererseits aber wehrt sich der Körper gegen diese Öffnung, so dass es

immer wieder zu spontanen Verkrampfungen in den Muskeln kommt, zum Beispiel in den grossen und mittleren Gesässmuskeln. Phasenweise musste ich diese Verspannungen durch den Chiropraktor lösen lassen oder ich konnte nur noch Yin Yoga praktiziert habe, was sehr therapeutisch für meine Hüfte war.

Im Laufe der Zeit, hat sich meine linke Hüfte dann immer mehr geöffnet, über mehrere Jahre hinweg. Aber es gab auch viele Rückfälle. Und so ging es Woche für Woche, Monat für Monat, rauf und runter, dann wieder sehr viel besser und kaum hatte ich mich gefreut, gab es wieder einen Schritt zurück, oder zumindest meinte mein Kopf, dass es ein Rückschritt sei. Aber eines Tages war es soweit, der Widerstand in meiner linken Hüfte ist zum Erliegen gekommen, das Muskel-, Band- und Skelettsystem hat sich neu organisiert. Und siehe da: Nun geht es richtig tief in die Vorbeugen und das ohne das Gefühl der Enge oder Anstrengung. Es ist das, was man so schön einen „Step-Change“ nennt, ein grosser Schritt in kurzer Zeit, eingetreten. Ich habe eine neue Ebene an Öffnung erreicht in meiner linken Hüfte, hinter welche mein Körper nun nicht mehr zurück fallen wird. So weit so gut mit meiner linken Hüfte, nur, die rechte Hüfte hinkt da leider um einiges hinterher und sie steht mitten in diesem Prozess der Öffnung und des Loslassens.

Was hat mich mein körperlicher „Störfall“ mit meinen Hüften nun gelehrt?

1. Ich musste durch die Hüftthematik lernen, meine aktuelle **körperliche Situation so anzunehmen** wie sie ist. Denn es gibt keine Alternative: Es ist so wie es ist! Auch wenn unser Ego noch so sehr dagegen ankämpft. Körperliche Schwierigkeiten entstehen meist dann oder können sich verschärfen, wenn der Kopf etwas anderes möchte, als der Körper. Dann zerfällt der durch Yoga angestrebte Einheitszustand von Körper, Lebensenergie und Geist (Koshas). Dann entsteht neben dem körperlichen auch noch mentales „Leiden“.
2. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen seit 20 Jahren acht Stunden pro Tag auf einem Bürostuhl, und erwarten nun, dass Sie nach zwei oder drei Jahren wöchentlichem Yoga so beweglich wie eine Artistin des chinesischen Nationalzirkus sind. Der **Körper benötigt Zeit** um sich durch die Yoga Asana zu öffnen. So passiert mit meiner Hüfte. Nur ist das etwas was wir in unserer „Instant Gesellschaft“ nicht mehr gewohnt sind. Wir möchten alles, und bitte gleich sofort. Aber so funktioniert das normalerweise nicht im Leben und schon gar nicht im Yoga ... Geduld bringt Rosen.
3. Es ist in vielen Fällen nicht realistisch, dass eine tiefe Öffnung des Körpers ohne **intensive körperliche Begleiterscheinungen** vonstattengeht. Sie müssen sich vorstellen, dass zum Beispiel die rückseitigen Beinmuskeln, die vom vielen Sitzen eng und kurz geworden sind, durch die Yoga Asana physisch in die Länge gezogen werden. Ergo, der ganze Muskel, Band- und Sehnenapparat muss sich neu kalibrieren und ausrichten. Und natürlich sind intensive Übungsperioden wie eine Yogalehrer-Ausbildung oder Yogaferien aber auch Stress bei der Arbeit oder intensive persönliche Zeiten besonders dazu geneigt, den Körper über die Grenze zu belasten, so dass er sich verschliesst und schützen muss. Also, ohne etwas Wohlweh geht es kaum.
4. Durch den achtsamen Umgang mit meiner Einschränkung habe ich gelernt, dass es nicht immer aufwärts geht. Es gibt oft Wochen, Monate oder gar Jahre, wo es schwieriger wird. Und in solchen Momenten ist es wichtig nicht ins Zweifeln zu kommen. Es gilt dann einfach mit viel Achtsamkeit und Selbst-Akzeptanz unbeirrt weiter zu üben, und von den durch das Ego erwünschten Resultaten der Praxis Abstand zu nehmen. Es geht beim Yoga **nicht um das Resultat**, sondern um das regelmässige Praktizieren. Oder wie Krishna in der Bhagavad Gita zu Arjuna sagt:

*„Kein Sterblicher vermag jemals  
Das Handeln aufzugeben ganz,  
Doch wer aufgibt den Wunsch nach Lohn,  
Der strahlt in des Verzichtes Glanz.“*

Bhagavad Gita, 18. Gesang, Vers 11 (Übersetzung R. Boxberger, Reclam, 1955)

5. Es ist wichtig in einer Asana Klasse **nicht immer an seine Leistungsgrenze** zu gehen. Können Sie sich gut fühlen, auch wenn Sie nur 80 oder 90 Prozent ihrer vollen Leistungsfähigkeit geben? Es gibt im Yoga keine Leistungsbeurteilungssysteme und keine Zielerreichung wie im Geschäftsleben. Es ist okay in bestimmten Positionen mit Vorsicht ans Werk zu gehen. Es ist okay in eine Kinderposition zu gehen, wenn man müde ist, auch wenn man der einzige Teilnehmer der Klasse ist.

6. Es gibt einige Körperzonen, welchen man in der Yoga-Asana Praxis mit besonderer Achtsamkeit begegnen sollte, da dort die **Verletzungsgefahr** erhöht ist: Knie (Meniskus), unterer Rücken (Bandscheiben), Schultern / Nacken und auch die Handgelenke. Und selbstredend, alle körperlichen „Problemzonen“, welche bei jedem Individuum anders gelagert sind.
7. Und last but not least: Oft sehen wir nur die rein Muskulo-Skeletalen-Themen im Yoga, manchmal haben die Themen, die uns beschäftigen aber organische oder energetische Ursprünge und nicht selten mentale. Es lohnt sich also unser **Körper-Energie-Geist-System integral** zu betrachten und wenn wir durch eine körperlich schwierige Phase in unserem Leben gehen auch mögliche mentale Ursachen in Betracht zu ziehen.

Zurück zu meiner rechten Hüfte: Da die Organe hierarchisch betrachtet im Körper über dem Muskel-Skelettsystem angesiedelt sind, haben meine Magen- und Darm-Probleme, die ich von meiner Reise nach Ostafrika im letzten Sommer mitgebracht habe meiner rechten Hüfte weiter zugesetzt und die Schmerzen haben sich sogar ins rechte Knie und ins ganze rechte Bein ausgedehnt. So dass ich Ende letzten Jahres viele Yoga Asana Positionen auf der rechten Seite nur eingeschränkt üben konnte. Und wieder sind in meinem Kopf die Zweifel hoch gekommen. Und nicht ganz überraschend, konnte mir die Schulmedizin nicht helfen. Diagnose: Es ist medizinisch gesehen alles okay mit meinem Knie. Und das stimmt isoliert betrachtet für das Knie, aber nicht im Gesamtzusammenhang des Körpers. Denn wie ich im Rückblick festgestellt habe, hatte meine Hüftthematik drei Ursachen. Erstens hatte er von meiner Coaching Ausbildung psychische Themen zu „verdauen“ und war zweitens durch die afrikanischen Parasiten und die medizinische Behandlung physisch in Mitleidenschaft gezogen. Und drittens wurde meine Hüftthematik durch die mechanisch-muskuläre Öffnungsarbeit in der Asana-Praxis überlagert. Die Schmerzen im Knie sind also nicht nur Ausdruck meines körperlichen Transformations-Prozesses in der Hüfte, sondern auch meines Lebens ganz allgemein.

Mit Hilfe meines Lehrers und viel Achtsamkeit gegenüber meiner Einstellung und meinen Gedanken gelang es mir dann sukzessive, meine Mischung aus Sorge, Hilflosigkeit und Frustration in „es ist so wie es ist“ umzuwandeln und mich vertrauensvoll der Weisheit meines Körpers hingeben. Sehr geholfen hat mir auch, meine aus der Geschäftswelt angeeignete Leistungsorientierung etwas loszulassen. Und siehe da. Im Frühling dieses Jahres, mit Unterstützung meiner Osteopathin, wurden die Spannungen im Darm und damit auch die Knieschmerzen besser und besser und sind heute schlussendlich ganz verschwunden. Doch kaum hatte ich mich gefreut ist es mit meiner rechten Hüfte wieder schwieriger geworden, da ich einen Magen-Darm-Virus eingefangen habe, welcher auf meine rechte Hüfte ausgestrahlt hat. Und da stehe ich gerade heute: Mittendrin in der Transformation, aber mit Vertrauen in die Zukunft und meinen Körper.

Nun mag sich der Aussenstehende Fragen: Mon Dieu, Yoga hört sich sehr anstrengend an, wieso tust du dir das um Himmels willen alles an? Wieso genießt du nicht einfach das Leben und lässt Uttanasana ein hübsches fremdländisches Wort sein? Die Antwort ist ganz einfach: Weil ich spüre, dass ich in der Transformation wachsen kann. Ich merke, dass ich „runder“, „ganzer“ und dadurch von innen her zufriedener werde. Ich benötige immer weniger Bestätigung und Impulse von der Aussenwelt, sondern aus meinem Inneren heraus entwickelt sich eine Verbundenheit und ein Vertrauen ins Leben, die ich nicht mehr hergeben möchte. Ganz in diesem Sinne wird mein körperlicher „Störfall“ zum „Glücksfall“.