



Inhouseyoga LifeLog I/2018

Was bringt Yoga wirklich?

Wir alle haben viel gehört und gelesen, was Yoga erreichen soll: Ein gesunder Körper und Geist. Entspannung und innere Ruhe. Beweglichkeit und Stärke. Disziplin. Vertrauen in die Welt und uns selbst. Hohes Alter oder gar Unsterblichkeit. Und natürlich Vereinigung mit dem Universum oder mit Gott. Nur, wie fühlt es sich an, wenn man den Yogaweg beschreitet? Können die Erfahrungen die versprochenen Früchte des Yogaweges einlösen? In diesem kurzen LifeLog möchte ich meine persönlichen Erfahrungen der letzten Jahre mit euch teilen, und dies ganz ungeschminkt, ohne Marketing-Gesäusel und pompöse Worte.

Zürich, 6.1.2018

Yoga hat nicht nur eine sehr lange Tradition, sondern ist seit Jahren ein Trend der Millionen mobilisiert. Immer mehr Menschen praktizieren Yoga und erfreuen sich an diesem Weg nach Innen. Nur, was „bringt“ Yoga nun wirklich? Hält es was es verspricht? Werden wir gesünder? Altern wir langsamer? Werden wir körperlich und geistig geheilt? Finden wir mehr innere Ruhe und Zufriedenheit? In den letzten 18 Jahren habe ich über 10'000 Stunden in diverse Yoga Wege und verwandte Disziplinen investiert um den für mich richtigen Weg zu finden und als Mensch zu wachsen.

Was mir in den letzten Jahren am meisten geholfen hat, waren: Pranayama & Meditation, holotropes Atmen und Coaching. Für alle, die nun enttäuscht sind, dass Yoga Asana in meiner Aufzählung nicht erscheint: Ohne Yoga Asana wäre ich gar nicht erst auf den Weg des Yoga eingebogen. Aus meiner persönlichen Sicht sind also alle acht Stufen des klassischen Patanjali Yoga wichtig, jedes Glied zu seiner Zeit auf dem Weg des Yoga. Aber: Die yogischen Disziplinen alleine waren für mich nicht ausreichend. Um die gut verborgenen persönlichen Themen zu knacken, musste ich Methoden einsetzen, welche einen stärkeren und emotionaleren Impuls setzten.

Wenn ich erzähle, was mich als Menschen in den letzten fast zwanzig Jahren wirklich weitergebracht hat, dann kann ich meine Erfahrungen mit Yoga seit dem Jahr 2000 in folgende drei Phasen zusammenfassen:

- Der Start: Zehn schweisstreibende und oft frustrierende Jahre Yoga Asana Praxis
- Die Verbreiterung und Vertiefung der Erfahrung: Acht Jahre intensive Auseinandersetzung mit vielen yogischen Wegen und Traditionen und auch mit verwandten Disziplinen wie Ayurveda, holotropes Atmen, buddhistische Meditation und Coaching. Sechs Jahre davon als Hauptberuflicher Yogalehrer
- Der Weg in die Freiheit: Diese Phase hat im Mai 2016 begonnen, ausgelöst durch einschneidende Erfahrungen in einem Meditations-Retreat. Ich habe nun vollständiges Vertrauen in den Weg und werde diesen mit Ausdauer und Beständigkeit beschreiten. Es ist der Weg meines Lebens

Diese drei Phasen sind natürlich nicht strikte voneinander zu trennen. Aber die Gliederung hilft mir, meinen eigenen Weg besser zu verstehen und auch welche Art von Praxis mir in welchen Lebensabschnitten und bei welchen Themen am meisten geholfen hat. Angefangen hat alles in der Toilette meines ehemaligen Arbeitgebers McKinsey in Oerlikon im Jahre 1999. Ich habe gegen das Ende eines anstrengenden Projektes in den Spiegel geschaut und bin erschrocken. Wer bin ich? Wieso arbeite ich so viel? Wieso sehe ich so fürchterlich erschöpft aus? Und wieso fühle ich mich so kopfig, ohne Körpergefühl? Die Quintessenz dieser Begegnung mit mir selber war, dass ich etwas machen muss um mehr in Kontakt mit meinem Körper zu kommen. Und obwohl ich seit vielen Jahren auf Anraten der Ärzte Krafttraining betrieb, war ich nicht in meinem Körper zu Hause. Ein Kollege hat mich dann zu einer Yoga Probelektion mitgenommen, obwohl ich keine Ahnung hatte was das ist, und Yoga im Jahre 1999 nur wenig bekannt und noch nicht trendig war. Die erste Yogastunde war reines Leiden und sehr anstrengend. Und obwohl ich es recht mühsam fand, bin ich beim Yoga geblieben. Über viele Jahre bin ich ein- bis zweimal in der Woche ins Yogastudio gepilgert und habe mich neben all den beweglichen Damen abgerackert. Und irgendwie habe ich mich aber dabei dennoch gut gefühlt. Aufgrund meines fehlenden Körpergefühls und meiner Steifheit hat es viele Jahre geduldigen Asana Übens benötigt, um erste positive Effekte zu spüren. Wichtiger als die reine Beweglichkeit war aber das Gefühl nach Savasana, dieses tiefe Gefühl der Ruhe und Entspannung.

Es hat dann viele Jahre des Asana Praktizierens und unzählige Stunden des Zuhörens bei meinen Yogalehrern gedauert, bis die Neugierde auf „Mehr Yoga“ entfacht wurde. Im Jahre 2010 habe ich meine erste Yogalehrer-Ausbildung absolviert und gleich danach eine Vertiefung in Yoga Philosophie, weitere Ausbildungen sind bis heute gefolgt. Im Jahre 2011 habe ich meine Anstellung bei der Bank gekündigt und mich mit Feuer und Flamme in die Arbeit als Yogalehrer gestürzt und das für sechs Jahre bis im Frühling 2017. Diese Jahre waren eine Zeit der Selbst-Therapie für mich. Eine Zeit in welcher Asana zwar immer noch wichtig war, ich aber gespürt habe, dass es viele Themen in meinem Leben gibt, welche ich an die Hand nehmen muss, denn ansonsten komme ich als Mensch nicht weiter und Asana kann mir auf diesem Teil des Weges nur beschränkt helfen. Ich habe gespürt, dass es Traumata gibt, welche Aufmerksamkeit benötigen, dass es Familien- und Persönlichkeits-Themen gibt, die ein Hindernis auf meinem Weg darstellen, darunter ein hohes Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit und eine geringe Verbindung mit meinem Emotions-Körper.

Und so habe ich mich durch holotropes Atmen, zwei Coaching Ausbildungen und eine Ayurveda Grundlagen-Ausbildung gearbeitet. Ich habe gesehen, dass Yoga mir und meinen Themen und Traumata nur beschränkt helfen kann (das muss nicht für jedermann gleich sein) und ich offen sein muss für andere Methoden und Wege. Sukzessive habe ich mich mit meinen Themen auseinandergesetzt, teilweise mit heftigen Nebenwirkungen auf meine Arbeit und auch die Beziehung zu meiner Familie. Nichtsdestotrotz bin ich den Weg weiter gegangen, einfach weil ich gespürt habe, dass es mich Schritt für Schritt „erleichtert“. Ich habe gesehen, dass alle Dinge, die mich beschweren, mich körperlich (Spannungen) und mental (Vorurteile und Glaubenssätze) eng machen, immer mehr von mir abfallen und mich so frei machen. Und so bin ich ganz simpel einfach dem Gefühl zur Freiheit gefolgt und habe nun viele Jahren mit Methoden verbracht, welche Raum schaffen: Raum im Körper (Asana), im Atem (Pranayama), im Geist (Meditation), im Emotionalen Körper (holotropes Atem und Coaching) und in meinen Beziehungen zur Umwelt und Mitmenschen (Yama, Niyama, Brahma Viharas).

Und nun bin ich im Jahre 2018 angekommen und habe mein Leben als hauptberuflicher Yogalehrer – zur Zeit – aufgegeben und bin wieder ins Berufsleben eingetaucht. Denn ich möchte sehen, ob all dies, was ich in den letzten 18 Jahren gelernt habe, auch wirklich der Realität, und das ist Familie, Arbeit und Alltag, standhält. Ich suche also nach dem „Proof of the Pudding“. Es ist relativ einfach ein zufriedenes Leben auf der Yogamatte zu führen, aber es ist gar nicht so einfach, den Untiefen des Alltags zu trotzen, den Familienthemen und dem Stress am Arbeitsplatz, die Prinzipien des Weges zu leben, auf authentische und ehrliche Art und Weise. Und daran bin ich gerade.

Summasumarum geht es also darum, Schicht für Schicht unsere Verhärtungen abzulegen, seien es nun körperliche, mentale oder emotionale Themen. Nur so können wir leer und transparent werden. Dies ist auch was mit der Verbindung mit dem Universum gemeint ist. Je mehr Raum wir schaffen, desto mehr können wir uns ausdehnen und desto weniger werden wir uns alleine und abgetrennt vom Rest der Welt und anderen Menschen fühlen. Das ist der Weg zur Freiheit. Dafür müssen wir aber bereit sein, dort hinzugehen wo es „weh tut“ und wo Widerstand ist. Denn es sind diese Verhärtungen, die uns eng und unfrei machen. Unter Umständen müssen wir uns für besonders harte Wegstrecken einen Führer (Coach, Therapeut oä) zur Hilfe nehmen. Und dann ist Ausdauer und Disziplin gefordert. Man kann sich den Weg nach Innen und in die Freiheit also wie eine Expedition zum Nordpol oder eine anspruchsvolle Bergbesteigung vorstellen, auf der es einfachere und

schwierigere Wegstrecken gibt und man diverse Herausforderungen meistern muss. Wir als Yogalehrer können als „Führer“ und Wegbegleiter dienen. Den Weg selber muss aber jeder einzelne für sich gehen.