

Simyoga bim...



Ich kenne niemanden, der ebenso viele Vorsätze geschlossen wie gebrochen hat: Bridget Jones! Jeder Versuch etwas aus ihrem Leben zu machen, führt automatisch an den Rande des Wahnsinns. Hieße ihr Buch „Yoga zum Frühstück“ könnte ihr Tagebuch zum Jahreswechsel folgendermaßen aussehen.

Mittwoch, 31. Dezember 2014

Vorsatz No. 1: abnehmen

Vorsatz No. 2: ab morgen alle Menschen einschließlich mir selbst lieb haben

Vorsatz No. 3: jeden Tag Yoga machen und dabei blendend aussehen

Chance, die Vorsätze einzuhalten: großartig

Dienstag, 6. Januar 2015

Gewicht in kg: wie 2014

Menschen in den Arm genommen:

zwei (die Kinder)

Yoga Praxis am Morgen: nicht existent

gebrochene Vorsätze: drei

schlechtes Gewissen: unendlich

Die Erkenntnis: Bridgets Vorsätze - und wahrscheinlich auch deine eigenen - erzeugen eher Stress, als dass sie sich erfüllen. Warum? Weil Vorsätze schlichtweg keinen Zauber in sich tragen. Sie entstehen auf dem Reißbrett des Verstandes und nicht auf dem Nährboden des Herzens. Es sind wechselnde Ideen von dir selbst. Gemacht vom Kopf. Idealvorstellungen, von denen du dir eine nach der anderen aus dem Hut zauberst.

Foto: Jan Rickers, Illustration: www.katharina-middendorf.com

ERLEUCHTUNGS-EINMALEINS

Der letzte Sektkorken oder Quellwasser-Drehverschluss ist weggefegt. Die Böller verballert oder die Brot-statt-Böller-Überweisung getätigt. Egal wie man den Abend verbracht hat, fast jeder startet mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Doch warum erfüllen die sich nie? Und wie kann Yoga helfen? Katharina Middendorf riskiert einen Blick in die Glaskugel



Illusionen von denen du denkst, dass sie dich glücklicher und liebenswerter machen. Ein Körper wie Elle McPherson, ein Verstand wie Albert Einstein und die Seele von Mutter Theresa. All in One. Also weg mit den Vorsätzen? Nein. Vorsätze sind wertvoll. Zeigen sie doch den Wunsch nach Veränderung. Und bieten durch jedes Scheitern die Chance, den Blick auf das Wesentliche freizulegen. Mit dem Wesentlichen meine ich das, worum es in deinem Leben geht.

Im Yoga nennt man das, worum es im Leben geht Sankalpa. Eine in der Tiefe des Herzens verankerte Lebens-Linie in Form eines kurzen, klaren, kraftvollen Satzes. Und anders als Vorsätze lässt sich dieser nicht im Kopf konstruieren. Sondern entspringt dem Herzen. Und das Tolle:

Mit Sankalpa kann man nicht scheitern. Es erfüllt sich immer. Nicht nur an Silvester. Doch wo kriegst du das Sankalpa her? Beim Bleigießen? Oder eher beim Yoga? Überraschende Antwort: Beides ist möglich. Denn das Sankalpa findet dich - nicht umgekehrt.

Und wann bitte schön? Die Stimme in deinem Herzen wird dann hörbar, wenn du im Inneren immer stiller wirst. Und weil die Stille auf der Yogamatte zwar zu den VIP-Gästen gehört, aber nicht immer am Gedanken-Türsteher vorbeikommt, kann das eigentlich auch an der Supermarkt-Kasse passieren. Ganz ohne Simalabim hörst Du es dann vielleicht flüstern: Ich liebe mich selbst und die ganze Welt. Simyogabim! xxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx.

“Vorsätze entstehen auf dem Reißbrett des Verstandes und nicht auf dem Nährboden des Herzens.”



KATHARINA MIDDENDORF fühlt sich Bridget Jones nicht nur durch ihre Liebe zu Schokolade sehr verbunden. Sowohl ihr Blog (www.justadiary.com) als auch die von ihr geführte Yogaschule nivata (www.nivata.de) zeichnen sich vor allem durch eins aus: Authentizität und Herzenskraft.