

ERLEUCHTUNGS-EINMALEINS

F(r)ühlings-Zeit...

*Jetzt ist nicht nur Zeit für den Frühling, sondern auch Zeit für Gefühle! Was klingt wie der Titel eines Rosamunde-Pilcher-Romans, wird in diesen zarten Monaten des Jahres ganz besonders wahr. **Strecke deine Fühler aus und spüre, was sich dir mit den Antennen alles offenbart***

Nicht selten spürst du dich dann besonders gut, wenn du in Extremsituationen bist: Du denkst, dass du deinen Partner liebst, wenn der gerade auf Weltreise ist oder sich gerade trennt. Du glaubst, dass du Kraft hast, wenn du einen Marathon geschafft hast oder schlaflos Nächte für eine wichtige Präsentation durchgearbeitet hast. Du beginnst das Leben zu schätzen, wenn es sich plötzlich ganz fragil zeigt.

Das Schöne an diesen intensiven Momenten ist, dass du überhaupt etwas spürst. Dass Gefühle an die Oberfläche dringen, die sonst eher ungesehen und im Dunklen ihre Wurzeln schlagen. In Extremsituationen bist du wach! Dein ganzes System hat seine Antennen ausgefahren und steht in voller Blüte. Doch warum muss immer alles so extrem sein? Und bist das wirklich du, den du da fühlst? Wenn du tränenverschmiert die 100ste Liebes-oder-Wut-Nachricht an deinen Partner tippst oder du euphorisch über die 42 Kilometermarke stolperst. Bist du das? Die Antwort im Yoga ist ziemlich einfach: Nein.

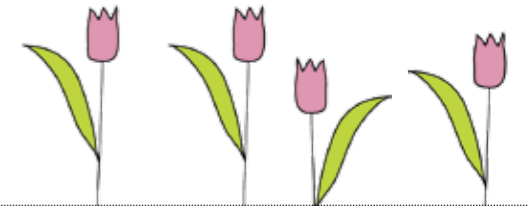
“Eine Symphonie aus Herzschlägen der Liebe”

Es sind starke Begehren (Dvesha) oder Ablehnungen (Raga) die dich solche SMS schreiben lassen. Meistens mit vielen Ausrufezeichen. Vielen Großbuchstaben. Viel Schmerz. Nicht selten als Liebe oder Leidenschaft interpretiert. Ausgelöst durch verschleierte Bilder deiner selbst (Avidya), die dir Halt zu geben scheinen. Und alles, weil du denkst, dass du dich nur in einer starken Ich-Bezogenheit (Asmita) fühlen kannst. Oder weil du Angst hast, ohne deine Geschichten nicht zu existieren (Abhinivesah). Alle die Begriffe in den Klammern sind in den Yogaschriften bezeichnete Leiden (Kleshas), die verhindern dass du dich wirklich fühlen kannst. Weil sie dir große Gefühle vorgaukeln und dich ablenken vom eigentlichen Spüren.

Doch wann und wo fühlst du dich wirklich? Bei mir sind es die Natur, die Liebe und Yoga. Alle drei zeigen mir immer wieder den Unterschied zwischen großem Gefühlskino und wahren Fühlen. Sehe ich die Knospen an den Bäumen und wie sie sich langsam in eine Blüte verwandeln, spüre ich, was es bedeutet den Dingen Zeit zu geben, damit sie sich zur richtigen Zeit entfalten. Und dann kann ich auch bei mir großzügig sein und die vielen “un-aufschiebbaren” Dinge ruhen lassen.

Betrachte ich meine Kinder und fühle mein Herz warm unter meiner Haut schlagen, spüre ich die Kostbarkeit des Lebens. Und dann kann ich manchmal erahnen, was Leben eigentlich ist. Eine Symphonie aus Herzschlägen der Liebe. Nehme ich im Sonnengruß die Hände vor dem Herzen zusammen, spüre ich eine Angebundenheit vom Kleinen zum Großen und dass das Kleine auch das Große ist und umgekehrt. Und dann kann ich eine Großzügigkeit spüren, die mich befähigt, den kleinen Dingen im Leben mehr Raum zu geben.

Yoga und der Frühling können ein tolles Vorbild sein, das Fühlen zu üben und unterscheiden zu lernen, wann du deine Fühler ausgestreckt hast oder wann schon die großen Alarmglocken läuten. Also Antennen ausfahren und die sanfte Frühlingsluft schnuppern...



KATHARINA MIDDENDORF schreibt statt Rosamunde-Pilcher-Romanen Yoga-bücher und Geschichten in ihrem Blog justadiray.com. Auch in ihrer Yogaschule nivata setzt sie statt auf Extreme eher auf die leisen Yogatöne - wie in ihrer Ausbildung zum „Teacher of Stillness“ oder auf der Sommerreise nach Korfu (20.27. Juni mit Kinderbetreuung, mehr Informationen unter www.nivata.de).

