



Auf MORGEN *verschoben* war GESTERN...

Denn ab sofort heißt unser Motto: Immer wieder Jetzt! Das wusste der weise Yogi Patanjali schon vor etwa 2.500 Jahren – sein erstes Yogasutra über den kostbaren Augenblick schenkt uns auch heute noch Aha-Erlebnisse

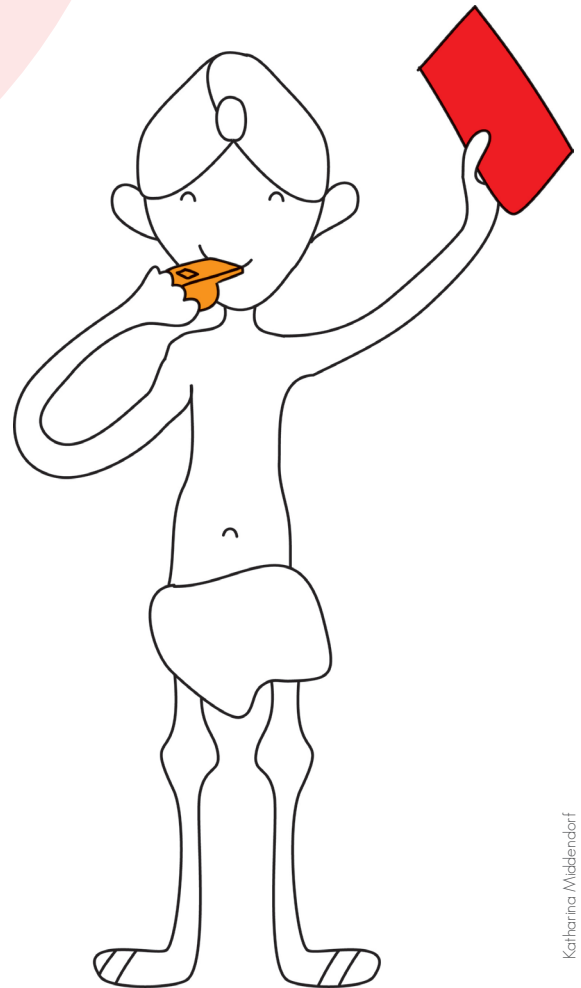
...IM ALLTAG

„Jetzt beginnt Yoga.“ Schöner kann eine Yogaschrift eigentlich nicht anfangen. Das dachte sich wohl auch der Autor Patanjali, als er vor rund 2.500 Jahren die Schrift der Yogasutren verfasste – quasi eine yogische Lebensanleitung zum Glücklichen. In seiner Sprache hieß das: Atha Yoganushasanam.

„Jetzt beginnt Yoga.“ Das kannst du dir im Alltag eigentlich nicht oft genug sagen. Denn dieser kleine Satz ist eigentlich das schönste Mantra, das du immer in der Hosentasche haben kannst. Und zwar für die Situationen am Tag, in denen du eigentlich nur laut „Sch...!“ rufen möchtest. Denn erst, wenn es um uns herum und in uns drinnen richtig kritisch wird, beginnt die wahre Kunst des Yoga.

Und die beginnt indem du zunächst beobachtest, was passiert und das dann anerkennt. Ja, mein Kind schreit grad die U-Bahn zusammen und ich kann nichts dagegen tun. Ja, mein Partner hat sich nicht wie vereinbart um den Einkauf gekümmert. Ja, mein Chef ist wiederholt nicht bereit, meine Ideen ernst zu nehmen. Und ja, ich fühle mich mit all diesen Situationen einfach sch... Der erste Schritt ist getan: Die Situation ist beschrieben, wie sie ist. Und du hast dir gestattet, diese Situationen nicht schön finden zu müssen. Es geht also nicht darum, aus der totalen Wut in die totale Gleichmütigkeit zu kommen. Wie soll das auch gehen? Schließlich sind wir Menschen.

Du beobachtest die Situation und lässt die in dir aufsteigenden Gefühle zu. Dadurch entsteht Raum. Wofür? Für eine Entscheidung! Entweder im alten Fahrwasser der Apokalypse weiterfahren. In bekanntem Terrain und mit bekanntem Ausgang: einem unguuten Gefühl. Wir können also unser Kind anschreien und uns Vorwürfe machen, dass wir eine schlechte Mutter sind. Den Partner mit schlechter Laune empfangen, weil wir immer



Katharina Mclendorff

alles alleine machen müssen. Und wir können uns bei Kollegen über den unfähigen Chef auslassen und uns mal wieder nicht gesehen fühlen.

Oder: Wir entscheiden uns für den Yogaweg. Mitten in der U-Bahn, mitten in der Küche, mitten im Besprechungsraum. Wie das aussieht? Vielleicht so: Wir lassen unsere Beobachtung ein wenig wirken. Fragen uns, was wir tun können, damit es uns besser geht in dieser Situation. Und was wir tun können, damit es auch Anderen besser geht.

Mit dem Kind ist das recht einfach: die Situation ertragen. Wahrnehmen, was passiert und mit unserer ganzen Präsenz beim

Kind bleiben. Und in dieser Stille den von selber erscheinenden Impuls erspüren und danach handeln. Dem Partner sagen, dass das mit dem Einkauf anders vereinbart war und ob es für ihn möglich wäre, zukünftig einzuhalten was besprochen wurde. Weil es dir wichtig ist. Dem Chef in einem Brief oder einem persönlichen Gespräch mitteilen, dass du gerne mehr Kompetenzen in der Firma übernehmen möchtest. Vielleicht um eine Beförderung bitten. Oder dich bei einer anderen Stelle bewerben, wo das Engagement der Mitarbeiter mehr gefördert wird.

Ob Kind, Partner, Chef: Egal in welcher Situation du dich gerade befindest - Yoga kann dir helfen, einen guten Umgang damit zu finden. Ob du schon Yoga machst oder nicht. Denn Yoga ist zwar eine jahrtausendealte Tradition, aber ganz und gar nicht veraltet. Yoga ist zwar ein spiritueller Weg, aber kein esoterischer. Yoga schenkt uns vielmehr eine klare Sicht auf die Dinge. So dass wir dann zum Besten aller handeln können und uns mit unserer Handlung rundum wohl fühlen dürfen. Und so ist unser ganzer Tag voller Übungspotenzial. Freu dich über die nächste Eskalation in deinem Leben. Und dann beginne mit Yoga. Immer wieder Jetzt!

... AUF DER YOGAMATTE

Trotz Räucherstäbchen, OM Shanti und einer toll angeleiteten Yoga Klasse - unsere Gedanken machen auch im Yogaraum nicht halt: Ich bin total unflexibel! Ich kann nicht mehr! Gleich noch einkaufen gehen! Wieder nicht aufgeräumt zuhause! Und irgendwann dann die gedankliche Glücks-Guillotine, die eigentlich alles vernichtet, weswegen du gekommen bist: Mist, heute wird das hier nichts. Bin gar nicht bei der Sache. Dann sollte ich es vielleicht besser ganz sein lassen?

Du kennst diese Gedanken? Dann kommt es jetzt darauf an, was du damit machst. Denn so lästig diese Gedanken auch sind - sie sind auch eine besondere Einladung. Eine zum Bleiben. Nämlich genau dann, wenn der Kopf beschlossen hat, zu gehen.

Dann beginnt tatsächlich Yoga. Dableiben. Egal ob du gerade deine Yoga-Fähigkeiten abwertest oder gedankliche Einkaufslisten schreibst. Wahrnehmen, dass diese Gedanken gerade die Zügel in der Hand haben und über die nächsten Momente bestimmen möchten. Und dann, bevor du ihnen nachgibst, innehalten und beobachten, was hier gerade passiert und das auch erlauben. Und während du da sitzt, stehst oder liegst, dich selbst betrachtest und annimmst, wird sich der Wegrenn-Impuls verwandeln. In einen wieder offenen Raum der Möglichkeiten. Ja, du kannst gehen. Du kannst aber auch bleiben. Wow, du kannst etwas verändern. Hier und jetzt. Denn Alles ist plötzlich wieder möglich.

Und in diesem Moment sind wir ganz tief im Yoga. Vielleicht sogar noch mehr als Minuten zuvor, als wir uns in einer waghalsigen Haltung verrenkten. Stehen wir hingegen einfach auf und gehen oder machen stoisch weiter trotz der Widerstände, verlassen wir yogisches Terrain und Patanjali würde vermutlich seine rote Yogakarte ziehen.

Was aber auch nicht so schlimm wäre, denn schließlich hat Yogakapitän Patanjali genau hierfür die goldene erste Mannschaftsregel aufgestellt: Jetzt beginnt Yoga. Beginne also einfach wieder jetzt! Egal, was war. Du kannst jederzeit einsteigen. Und wieder einsteigen. Das ist das unglaublich Schöne am Yoga - es lädt immer wieder ein. Egal was vorher war.

„Stehen wir hingegen einfach auf und gehen stoisch weiter, verlassen wir yogisches Terrain und Patanjali würde vermutlich seine rote Yogakarte ziehen.“

TEXT - KATHARINA MIDDENDORF



Jan Rickers

Eigentlich bräuchte der Tag von Katharina Middendorf 108 Stunden: Yogalehrerin, Inhaberin von nivata (www.nivata.de), Buch-Autorin, Illustratorin, Bloggerin (www.justadiary.com) und Mutter von zwei Mädchen. Doch weil auch für Katharina die 24-Stunden-Regel gilt, ist einfach alles was sie macht getragen von der Leichtigkeit und Klarheit des Yoga.