

yoga

JOURNAL

4,90
EURO

4 ÜBUNGS-STRECKEN
TWISTS ZUM ENTGIFTEN

Interview

DORIS DÖRRIE

„WIR SCHREIBEN UNSER EIGENES DREHBUCH.“

YOGA & GELD
DAS GROSSE TABU

FRÜHJAHRSPUTZ
YOGISCHE
DETOX-TIPPS

KRISE ALS CHANCE
YOGA IN GRIECHENLAND

LIEBE FÜR DEN MAGEN

KRISHNATAKI

ÜBER NAHRUNG FÜR KÖRPER & SEELE



PLÖTZLICH ALLEIN

GIBT ES BESTIMMTE ASANAS, DIE MAN MACHEN KANN, WENN MAN EINEN GELIEBTEN MENSCHEN VERLIERT? GIBT ES EINE MEDITATION, DIE HILFT, WENN JEMAND IN UNSERER FAMILIE STIRBT? KATHARINA MIDDENDORF UND RALF STURM NÄHERN SICH DEN SCHWIERIGEN THEMEN „TRENNUNG“ UND „TOD“ AUS YOGISCHER PERSPEKTIVE.



WENN ES UM VERLUST UND TOD GEHT, sprechen Katharina Middendorf und Ralf Sturm aus eigener Erfahrung: Mit 6 Jahren verlor Katharina ihren Vater, mit 15 ihren Adoptivvater. 2010 starb ihr vierwöchiger Sohn Luke, 2013 ihr 35-jähriger Mann Julian. Ralf Sturm verlor seinen Vater im Alter von 15 Jahren, eine seiner Töchter starb bei der Geburt, sein Stiefsohn Chandra mit 4 Jahren. Ein Gespräch darüber, was ihnen half, diese schweren Zeiten zu überstehen.

Ralf Sturm: Wenn man im Internet „Katharina Middendorf“ eingibt, schlägt Google als erstes das Wort „Yoga“ vor. Und noch während man deinen Namen eintippt, wird der Name „Julian“ von der Suchmaschine angezeigt. Julian war erst dein Yogalehrer, dann dein Mann und der Vater deiner Kinder. Hat Yoga dir geholfen, damit umzugehen, als er starb?

Katharina Middendorf: Ob es letztendlich Yoga selbst war, kann ich nicht sagen. Vielleicht eher das, was ich durch Yoga gelernt und in mein System aufgenommen habe. Nicht wegzurennen. Dazubleiben. Hinzuschauen. Es war nicht das Klassische: „Jetzt mache ich mal den ‚Krieger‘ und dann habe ich Kraft, die Dinge durchzustehen“. Aber ich habe nach Julians Tod viel in den Upanishaden gelesen. Eine Sammlung von Schriften, die ich vorher nie gelesen hatte – obwohl ich bereits selbst Yogalehrer ausbildete. Das war mein einziger Trost. Meine Freundin Anna Trökes hatte mir ihre CD gegeben, auf der sie die Upanishaden eingesprochen hatte. Und zum ersten Mal habe ich mich getraut, eine Hoffnung zu haben: Zu wissen, was Sterben bedeutet, und dass es danach weitergeht. Es war dieses Yoga des Wissens, das mir tatsächlich half. Nach dem Tod meines Sohnes Luke hatte mir das Weitermachen mit Yoga geholfen. Wir haben zu der Zeit unsere Schule in Berlin aufgebaut und einfach weitergemacht mit unserem Leben.

Ralf: Kann man das Karma Yoga nennen?

Katharina: Ja. Das hat mich – neben den Upanishaden – am meisten getragen. Du selbst hast ja auch einiges erlebt. Du hast die Asche zweier Kinder zum Ganges getragen. Hättest du das ohne Yoga gemacht?

Ralf: Seit ich als Jugendlicher im Religionsunterricht von der Möglichkeit hörte, verbrannt zu werden, zog ich immer die Idee vor, meine Asche sollte verstreut werden, statt irgendwo begraben zu sein. Ich wollte niemandem zur Last fallen. Wenn ich kein ‚Yogi‘ geworden wäre, hätte ich die Asche der beiden vielleicht nicht zum Ganges gebracht, sondern eine Seebestattung gewählt. Aber so lag es für mich sehr nahe, den Abschied von meinen Liebsten an einem Ort zu feiern, der für mich spürbare Kraft hat. Und das ist eben die Ganga. Bhakti Yoga half mir also, mit dem Übermaß an Gefühlen klarzukommen, für die ich sonst gar kein Ventil gehabt hätte. Man kann ja nicht den ganzen Tag heulend durch die Straßen laufen. Wenn man solch eine Zeremonie durchführt, ist das eine schöne Art und Weise, sich dem Schmerz zu stellen.

Katharina: Muss man dazu nach Indien fahren?

Ralf: Ich hätte das auch in Deutschland machen können. Ich fand es aber gerade am Ganges sehr hoffnungsvoll, weil das Ritual dort eine Widmung an die Sonne mit einschloss. Für mich brachte das Licht in diese dunkle Zeit. Natürlich ist das auch hier möglich. Wenn man im Friedwald beigesetzt wird, dann werden wir laut der buddhistischen Philosophie wieder zu lebendigen Blättern. Es kommt sicher nicht auf das Ritual selbst an, sondern darauf, dass ein wacheres Schauen in uns wächst. Das hat mir geholfen, zu lernen, dass ich schwierige Situationen in einen positiven Kontext setzen kann. Die Philosophie lässt einen die Blumen sehen, die aus der Asche wachsen können.

Katharina: Aber weniger Schmerz empfindet man trotzdem nicht, oder? Kann man sich als Yogi wirklich einfacher trennen, nur weil man schöne Rituale hat und sich seines Atems bewusst ist? Trennung und Tod bleiben doch schmerzhaft.

Ralf: Nichts hat den Schmerz verringert. Aber ich hatte Mittel zur Verfügung, diesen Schmerz in einem geschützten Rahmen zu fühlen. Wie du es beschrieben hast: nicht weglaufen. Das erlaubte mir, die Trauer nicht wegzudrücken. Als ich mit 15 Jahren den Tod meines Vaters erlebte, hatte ich keine solchen Hilfsmittel. Es hat zwei Jahrzehnte gedauert, bis ich das nach und nach aufgedeckt habe.

Katharina: Ich glaube, es ist wichtig, dass man – auch als Yogaübender und selbst als Yogalehrer – einfach mal unendlich geschockt, traurig und wütend sein darf. Denn man ist ja immer noch Mensch. Trennung darf einen aus der Bahn werfen. Vielleicht kommt man schneller wieder in die Spur mit Yoga. Aber jeder hat da seine eigene Geschwindigkeit. Ich habe nach Julians Tod viele E-Mails bekommen, er sei jetzt „im Licht“. Aber das war überhaupt nicht das, was ich selber sehen konnte. Für mich war einfach erst einmal alles dunkel. Ich wusste nicht, wie es nach dem Tod weitergeht. Und ich dachte: „Krass, dann ist die Mattscheibe einfach aus.“

Ralf: Du glaubst nicht, was ich mir nach dem Tod meiner Tochter und dem meines Stiefsohnes anhören musste: „Sie war einfach ein kleiner Engel, der für euch da war“, oder: „Er ist jetzt in einer besseren Welt“. Das hat mir kein Stück geholfen.

Katharina: Mir haben Freunde geholfen, die mich auf Dinge wie die Sterbeforschung von Elisabeth Kübler-Ross aufmerksam gemacht haben. Die Verknüpfung von Spiritualität und Wissenschaft durch Menschen, die ihr Herz an der richtigen Stelle haben. Die keine Wahrheiten aufstellen wollen, sondern einfach Beobachtungen teilen. Da kamen Puzzlestücke zusammen, die ich mit der Zeit verbinden konnte. Trennung ist ja für jeden Yogaübenden erst einmal von Grund auf etwas Schreckliches, weil wir nach Einheit suchen. Da ist jedes Trennungserlebnis ein Dolchstoß. Nicht nur Tod. Auch in einer Beziehung. Oder wenn die Kinder auf einmal beim Ex-Partner leben.

Ralf: Ja, die Suche nach Einheit – eine zweiseitige Sache. Ich glaube nicht, dass Menschen alleine leben sollten. Ich glaube auch nicht, dass wir das überhaupt gesund können. Trotzdem muss ich selber sehen, dass – jedes Mal wenn ich eine Trennung erlebt habe – eine gewisse Blase zerplatzt ist. Ich bin immer noch ein großer Fan von Beziehungen und halte sie für den einzig sinnvollen Weg, durchs Leben zu gehen. Ich sehe aber, dass sie immer auch begleitet sind von der Hoffnung, unsere Getrenntheit in der Welt zu überwinden. Wenn man sich spirituelle Weisheiten einredet wie: „Man ist verbunden mit allen“, oder: „Alleinsein ist All-Ein-Sein“, dann ist das oft nur Augenwischerei. Wenn man es allerdings schafft, da durchzubrechen und durch den Schmerz hindurch tatsächlich tief im Innern mit seinem Kern Kontakt aufzunehmen und seine Seele zu fühlen, dann setzt das eine unheimliche Kraft frei.

Katharina: Aber wie viele Leute sind dazu bereit?

Ralf: Die Frage ist, wie viele Leute sind dazu in der Lage? Man braucht eine sehr gute Anleitung und Führung, um so etwas zu erleben. Es klingt einfach, wenn man das intellektuell hört. Das im Innern wirklich nachzuvollziehen, ist etwas anderes. Die Verletzungen sind so stark, dass wir uns oft nur gedankliche Konstrukte aufbauen, wie wir mit ihnen umgehen. Diese Konstrukte entsprechen aber nicht der Realität unseres Schmerzes. Heute nenne ich das gerne die Yoga-„Falle“, bis vor Kurzem bin ich selbst noch da hineingetappt. Viele Jahre lang war ich total davon überzeugt, dass Asanas und Pranayama unheimlich gute Werkzeuge sind, mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Sie schulen ja die Fähigkeit, unseren Körper und unsere Energien wahrzunehmen. Wenn wir auf den fünf Koshas – den Hüllen des Seins – immer feinfühler werden, dann werden wir auch immer wahrnehmungsfähiger für die Bedürfnisse unserer Seele. Und wir können durch die gesteigerte physische Wahrnehmung mit den Verletzungen in Kontakt kommen. Ich machte das nach dem Abschied von einer langjährigen Beziehung zu meiner Praxis. Früher hatte ich mich meist in Gedanken verloren: „Was hätte ich besser machen können?“ oder „Was hätte sie anders machen müssen?“. Stattdessen versuchte ich nun, mich in Momenten, wenn solche Gedanken „angriffen“, still zu halten und meinen Bauch zu spüren, oder einfach zu fühlen, wie es mir gerade das Herz, die Brust zerreißt. Über das geschärfte Wahrnehmen durch die Asanas war es für mich also leichter, den Ausdruck meiner Seele zu fühlen.

Katharina: Eigentlich glaube ich ja, dass jeder fühlen kann, wo die Trauer ist. Sie ist bei jedem Menschen im Herzen. Man sagt: „Mir zieht sich alles zusammen.“ Es hat ja niemand Daumenschmerzen, wenn er sich trennt.

Ralf: Für mich war der Schlüssel trotzdem der Bauch. Und damit auch die Lösung der Yoga-„Falle“. Im Kriya Yoga gibt es Meditationen, in denen man seine Chakras von oben nach unten stärkt. Mittlerweile benutzt man diese Technik auch in der Suchtbehandlung: durch Visualisierung zum Gefühl kommen. Ich habe das auch angewendet. Für mich selbst und auch wenn ich mit Leuten gearbeitet habe, die Beziehungsstress hatten. Es war aber immer nur temporärer Balsam, sich stark zu machen. Was mich wirklich tiefgreifend verändert hat, war, zu verstehen, dass wir nur aus unserer Verletzlichkeit und Schwäche heraus überhaupt wachsen können. Wenn ich diese Zartheit

im Bauch immer wieder mit Power und Positivität überdecke, dann scheine ich zwar stark, aber es ist eigentlich wahnsinnig anstrengend. Und es verlangt ständige Aufmerksamkeit. Wenn ich dagegen einfach akzeptiere, dass ich immer ein verletztes Kind in meinem Bauch habe, freut sich dieses sehr drüber, endlich

so sein zu dürfen, wie es ist. Dadurch fängt es von selbst an, zu wachsen und sich in die Welt zu bringen. Meine Welt entsteht seitdem ständig von selbst. Aus der Verletzung heraus. Die Tibeter nennen das: Aus dem gebrochenen Herzen heraus leben!

Katharina: Die hilfreichsten Tipps kamen bei mir nicht von Yogis, sondern ganz praktisch von Nachbarn und Menschen, die solche Situationen selbst schon einmal erlebt hatten. Zum Beispiel, sich Zeit für das Trauern zu geben. Sich ein Trauerjahr zu nehmen und alles einmal bewusst ohne den anderen Menschen erlebt zu haben. Sich bei der Bewältigung auch in unserer Kultur umzuschauen. Es braucht Zeit. Da darf man auch einmal „yogisch untätig“ sein und einfach darauf vertrauen, dass dieses eine Jahr einen schon ein Stück weiterbringt.

Ralf: Stimmt. Viele machen sich sogar unbewusst Druck, wenn sie einen spirituellen Weg gehen, weil sie denken, sie müssten dann mit allem umgehen können.

Katharina: An mich wandte sich eine Frau, die ebenfalls ihren Mann verloren hatte und mit mir reden wollte. Ich konnte verstehen, was sie mir sagte, aber ich kam mir so blöd vor. Sie hatte meinen Blog und meine Gedanken zum Tod gelesen. Doch in unserem Gespräch konnte ich immer nur sagen: „Ja, stimmt. Das ist Scheiße. Das tut weh.“ Aber ich konnte keine Werkzeuge ableiten. Es ist so wichtig, erst einmal anzunehmen: Ja, man fühlt sich jetzt wirklich „plötzlich allein“!

Ralf: Warst du denn alleine?

Katharina: Als ich mit 6 Jahren meinen Vater sterben sehen musste, konnte ich das in dem Alter nicht „lösen“. Also habe ich mich irgend-

TRENNUNG DARF EINEN IMMER AUS DER BAHN WERFEN.

wie mit einem Teil von mir verbunden, der älter war und das konnte. Als Julian starb, konnte ich fühlen, dass ich eine unglaubliche spirituelle Kraft bekam, von einem „Ich“, das es noch gar nicht in seiner ganzen Entfaltung gibt. Das funktionierte für eine bestimmte Zeit. Dieses Phänomen war so lange an meiner Seite, bis ich es anscheinend nicht mehr brauchte. Dann erst kam der Aufprall. Ich glaube nicht, dass nur das Adrenalin irgendwann aufhörte, sondern dass auch dieses „Wissen“, das mich durch diese Zeit trug, wieder unzugänglich wurde. Heute bin ich wieder in meinem Alter und in der Situation, in der diese Weitsicht nicht mehr da ist. Ich glaube, mein „Höheres Selbst“ hatte entschieden, dass mir für kurze Zeit ein „Älteres Selbst“ zur Seite gestellt wurde. Ich war in der Zeit im Hospiz und auch kurz danach definitiv ein anderer Mensch als jetzt. Jetzt ist es wieder enger.

Ralf: Yoga kann das Trauerjahr nicht beschleunigen, oder?

Katharina: Ich finde, nein. Aber Yoga lehrt uns ja an manchen Stellen auch etwas über Rhythmus, und dass Dinge ihre Zeit brauchen. Sonnengruß, Mondgruß, das sind Rhythmen der Natur. Vielleicht kann man dadurch Trennungen weniger schwer nehmen. Weil man weiß, dass es auch wieder Zusammenführungen gibt.

Ralf: Ich glaube tatsächlich, dass das Universum ein Vakuum nicht lange zulässt. Es war mir ein Trost nach meiner Trennung, dass ich danach eine sehr reiche Überraschung erlebt habe.

Katharina: Weißt du, was mir an Yoga wirklich hilft? Dass ich alles, was ich im Leben schon gefühlt oder gedacht habe, bestätigt bekomme. Das ist für mich der größte Trost. Ich habe immer gedacht, ich wäre „falsch“ auf der Welt. Aber seit ich Yoga kenne, erfahre ich Untermauerung und Bestätigung. Dadurch wächst in mir Vertrauen. Es trägt einen auf dem Weg, den man sowieso gehen muss.

Ralf: Ich weiß nicht, ob ich ohne all das, was ich durch die Berührung mit dem Tod erlebt habe, so wach geworden wäre für das Leben. Seit ich angefangen habe zu meditieren, tue ich das auch mit Wissen um meinen Tod. Ich trainiere meine Achtsamkeit dafür, einen guten „Übergang“ zu ermöglichen. Was ich dadurch an gesteigerter Lebensqualität erlebe, ist ein willkommenes Nebenprodukt. Ich fühle mich lebendiger, seit ich mich auf den Tod vorbereite. Was sagst du zu der These, dass Schwierigkeiten Geschenke sind?

Katharina: Ausgehend von dem Glauben, dass man sich auf dieser Welt und in diesem Leben so entwickeln kann, dass man anders stirbt, als wenn man sich nicht entwickelt, bin ich dankbar für diese Geschenke. In diesem Glauben habe ich das Gefühl, der Erleuchtung ein Stück näher zu kommen. Aber ich weiß es eben nicht! Ich weiß nicht, ob ich nicht genauso nah an der Erleuchtung wäre, hätte ich mir fünfzig Jahre lang zusammen mit Julian glücklich Wälder angeguckt. Was mich trägt, ist: Nicht alleine zu sein. Vielleicht ohne „den anderen“. Aber es gibt immer Menschen, die da sind. Auch wenn manche sich in Krisenzeiten aus dem Staub machen. Es gibt so viele hilfsbereite Menschen. Man schaut nicht so sehr drauf, wer nicht mehr da ist, sondern mehr, wer alles da ist.



KATHARINA MIDDENDORF bildet Yogalehrer aus und erstellt persönliche Yogasequenzen. RALF STURM berät Menschen in Partnerschaftsfragen und Krisen. Beide leiten vom 21. bis 23. März 2014 im Seminarhaus Finkenwerder Hof den Workshop „Bereit für die Liebe“ und vom 21. bis 28. Juni 2014 eine Yogareise auf Korfu. (www.nivata.de, www.ralfsturm.de)

JIVAMUKTI YOGA BERLIN

जीवमुक्ति योग



Mitte: Brunnenstr. 29
THE JIVAMUKTI CANTEEN@MITTE
XBerg: Oranienstr. 25
www.jivamuktiberlin.de

39€ 30 TAGE YOGA SO
OFT DU WILLST!*

*Sonderangebot für Erstbesucher bei Jivamukti Yoga Berlin.



JULES FEBRE
Der Neffe von Jivamukti Gründer David
Life für eine Woche
in Berlin: Jivamukti
Open XL Klassen &
Workshops. 1.-6.4.



**SPRING
KIRTANS**
Prema Hara
6.4.2014
**Janin Devi
& Friends**
13.4.2014



JOHN SCOTT
Das verlängerte
Himmelfahrt-
wochenende mit
dem bekannten
Ashtanga Lehrer
29.5.-1.6.2014

Anja Kühnel (Jivamukti Yoga Berlin)
Dechen Thurman (Jivamukti Yoga NYC)
A 16th century palace right on the Grand Canal (Venice, Italy)
June 7-14, 2014



The 2014
Jivamukti Yoga
Venice Intensive Retreat

THE 2014
JIVAMUKTI+YOGA
PHILOSOPHY RETREAT
IN PUGLIA, ITALY
12.-19.7.2014



MANORAMA (Sanskrit Studies Institute NY), ANJA KÜHNEL (JYB), LA ROSE DEI 4 VENTI (Italien).
7 Tage Jivamukti
Yoga+Philosophie

