

INTERVIEWS

SHIVA REA:

DAS FEUER DES BEWUSSTSEINS
IM HERZEN PFLEGEN

RUTH MARIA KUBITSCHK: ANMUTIG ÄLTER WERDEN

ASANA-WORKSHOP

KREATIVE SEQUENZEN
IN DEN FLUSS KOMMEN UND
KREATIVITÄTS-BLOCKADEN
ÜBERWINDEN

YOGA FÜR ANFÄNGER
DER SONNENGRUSS
ALS HEILGYMNASTIK

GEISTIGE WACHHEIT DURCH MEDITATION

6 AYURVEDISCHE
WINTER-REZEPTE
DEN GAUMEN ERFREUEN
UND DIE SEELE WÄRMEN

ENDLICH
ANGEKOMMEN
SENIOREN IM ASHRAM

DOSSIER

JUNG BLEIBEN MIT YOGA

WIE SIE MIT YOGA BIS INS
HOHE ALTER FIT BLEIBEN

PLUS WORKSHOP
YOGA AUF DEM
STUHL

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70





Katharina Middendorf (35) lebt und arbeitet in Berlin als Yogalehrerin. (Yogalehrer-Ausbildung: Start 8.11.2014) Internet: www.nivata.de



YOGA AKTUELL: Sie haben vor kurzem Ihren Mann an Krebs verloren. Wie hat sich durch diese Erfahrung Ihre Einstellung zum Älterwerden verändert?

Katharina Middendorf: Der Tod meines Mannes – er war 34 Jahre alt – und der Tod unseres Sohnes vor drei Jahren – er war vier Wochen alt – haben mir gezeigt, dass die Vorstellung von Alter sehr schmerzvoll ist. Kommen doch sofort Gedanken, wie „zu jung“, „noch das ganze oder halbe Leben vor sich“, Gedanken, die den Schmerz des Verlustes noch stärken. Der Pfarrer, der unseren toten Sohn segnete, sagte: „Er hatte ein volles Leben.“ An diese Worte versuche ich mich zu erinnern und zu sehen, dass ein volles Leben wenig mit dem Alter zu tun hat. Und trotzdem: „Älterwerden“ hier auf Erden wird dadurch für mich zu einem Geschenk und erinnert mich daran, die Zeit hier auf der Welt entsprechend meiner Bestimmung zu nutzen.

Dass wir älter werden, ist eine Tatsache. Genauso wie die Tatsache, dass wir sterben werden. Und als solches sehe ich es: als Tatsache des Lebens. Widerstand zwecklos. Also bereite ich mich vor – aufs Sterben – und werde nebenbei älter.

Welche Geisteshaltung ist Ihrer Meinung nach wichtig in Bezug auf das Älterwerden?

Älterwerden heißt für mich, dass wir, anders als in jüngeren Jahren, einen größeren Erfahrungsschatz angesammelt haben, der uns immer mehr hilft, unserer Bestimmung zu folgen. Wir werden voller, reicher, bewusster. Mit oder ohne Yoga.

Empfinden Sie in Anbetracht der Tatsache, dass Ihr eigener Mann so früh sterben musste, manchmal Traurigkeit oder sogar Wut auf das Leben, wenn Sie ältere Menschen sehen?

Ja. Denn ich habe das Gefühl, dass wir noch nicht fertig waren. Dass er noch nicht fertig war mit seiner Aufgabe hier. Das macht mich aber weniger wütend, als dass es quälend ist. Doch was weiß ich denn schon? Die Logik des Lebens und des Todes und der beides vereinigenden Kraft kann sich mir nicht erschließen. Nicht hier auf Erden. Aber doch ist da dieses Gefühl, dass irgendetwas im Universum schiefgelaufen ist. Auch wenn ich weiß, dass das eigentlich nicht sein kann.

Hat sich Ihr Umgang mit älteren Menschen durch die Erfahrung mit dem Tod verändert?

Ja. Ich glaube, eine bessere Vorstellung davon zu haben, wo diese Menschen stehen. Beziehungsweise wie es sich anfühlt, bald von dieser Erde zu gehen. Verfolge ich diesen Gedanken weiter, ist er ungreifbar. Aber wenn ich einen älteren Menschen sehe, ist da immer für einen kurzen Moment dieses verbindende Gefühl von „Ja, ich weiß“.

Welche Rolle spielt Yoga für Sie im Hinblick auf das Älterwerden?

Nivata-Yoga, der Yoga, den Julian und ich als Schule gegründet haben, ist tantrisch-vedantischer Ausrichtung. Demnach steht für mich die Erfahrung aller Dinge immer ganz weit oben. Und Älterwerden zeigt mir, ganz platt ausgedrückt, die Summe dieser Erfahrungen. Yoga hilft mir dabei, diese Erfahrungen bewusst zu sehen und zu integrieren.

Welchem Aspekt, glauben Sie, sollte man hier mehr Aufmerksamkeit widmen, der Asana-Praxis oder der Yogaphilosophie?

Für mich gehören diese beiden Dinge unweigerlich zusammen. Als ich Julian kurz vor seinem Tod sagen hörte: „Wenn ich noch Zeit habe, dann würde ich gerne stärker in die Yogaphilosophie einsteigen“, fragte ich ihn verwundert (denn Julian las nicht gerne viel): „Wie das denn?“ Und seine Antwort war: „Na, durch Praktizieren. Wie sonst?“

Wie kann man Ihrer Meinung nach würdevoll altern?

Indem man sein Alter selbst mit Würde behandelt. Mit einer inneren Verneigung vor der Vielzahl an Eindrücken, die man sammeln durfte. Für mich geht es darum, genau das zu würdigen.

Was ist Ihrer Meinung nach der größte Feind des Alters?

Der größte Feind des Alterns ist das heutige Gesellschaftsbild vom ewig jungen Menschen, das den Tod einfach nicht anschaut. So bin ich doch tatsächlich, als Kind dieser Gesellschaft, erstaunt, wenn ich in den Spiegel schaue und die Zeichen der Zeit sehe. „Das hat man mir ja gar nicht gesagt! Auch ich werde älter?“ Und der zweite Gedanke – dann mit Bewusstsein: „Hey, du wirst nicht nur älter, du wirst auch irgendwann sterben.“ Bums!

Wie kann Yoga uns unterstützen, diesen Feind zu besiegen?

Indem die Unterrichtenden sich ihrer Verantwortung bewusst sind, auch die Themen Alter und Tod in ihren Unterricht zu integrieren. Wie explizit auch immer. Indem Yogalehrer zu vermeintlichen „Makeln“ stehen und ihren Schülern genau da begegnen, wo diese sich befinden, und sie in einen bewussteren Umgang mit dem Leben und mit dem Sterben begleiten. So ist doch Shavasana, die Haltung, die mindestens einmal pro Klasse praktiziert wird, keine reine Entspannungshaltung, sondern die Totenhaltung. In unserer Ausbildung zum Nivata-Yogalehrer „Teacher of Stillness“ war es Julian und mir immer mehr ein Anliegen, beides zu lehren: das Licht und den Schatten, und deren Verbindung. ■

