

Ich schaff das schon!

Da hat sich der Dämon Mahishasura gründlich verschätzt:
Statt ihn zu heiraten, macht die Muttergöttin Durga seinem
größenwahnsinnigen Treiben ein für alle mal ein Ende.

Durga-mata
Pura

Im Yoga wird manchmal ganz schön viel versprochen und auch andernorts blüht der Markt für Selbstentwicklung. Führt das nicht auch oft dazu, dass wir uns selbst überschätzen? Manchmal ist weniger mehr.

Von Ralf Sturm

„In dir steckt ein riesiges Potenzial!“ Wenn man manchen Yogalehrern zuhört, dann ist man schon beeindruckt, was noch alles möglich sein soll. Auch außerhalb von Yoga gibt es eine Menge Angebote, die dazu anregen, sich nicht mit kleinen Fortschritten zufrieden zu geben, sondern die ganz großen Ziele anzustreben. Das ist wunderbar, denn wenn das Selbstvertrauen nicht allzu groß ist, neigen wir manchmal dazu, unser inneres Licht nicht strahlen zu lassen. Yoga ruft dazu auf, sein gesamtes Potenzial zu entfalten. Leider ist unser Scheitern dann manchmal genau so grandios wie unsere Idee – und statt zu wachsen, verletzen wir uns.

Das Grundproblem ist nicht neu, das sieht man auch daran, dass schon die Geschichten von den indischen Göttern und Dämonen davon handeln – und die sind Tausende von Jahren alt. Wann haben wir Menschen eigentlich damit angefangen, unser Ego aufzubauen, um besser auszusehen als jemand anderer? In den indischen Mythen sind es in der Regel die Dämonen, die unbedingt ein bestimmtes Ziel erreichen wollen, um sich dadurch zu bestätigen. Leider geht das fast immer schief.

Mahishasura war der Sohn des Königs der Dämonen. Und er wünschte sich – wie alle Dämonen das tun – Unsterblichkeit. Dazu meditierte er lange, um im Gegenzug von den Göttern diesen Wunsch gewährt zu bekommen. Diese Fixierung auf einen bestimmten Wunsch funktioniert in unserem Kopf genau auf die gleiche Weise: Wenn wir ständig über etwas grübeln, dann werden unsere Gedanken immer enger und wir werden sie kaum mehr los. Sie sind dann auch fast „unsterblich“. Doch Gott sei Dank ist nichts unendlich. Mahishasura musste sich also trotz allem eine mögliche Todesursache aussuchen. Er wähnte sich sicher, wenn er nur durch die Hand einer Frau getötet werden könnte. Als dieser Wunsch gewährt war, stellte er seine Armee zusammen und rüstete zum Angriff gegen die Götter. Diese sahen seine Soldaten anmarschieren und baten den mächtigen Shiva um Hilfe. Der ließ nach Brahma und Vishnu senden und gemeinsam zogen sie auf das Schlachtfeld. Die Götter versuchten jeder auf seine Weise, den Dämon zu besiegen. Doch alle Versuche waren umsonst – schließlich konnte Mahishasura ja

nur von einer Frau getötet werden. Erst als die Götter alle ihre Kräfte vereinten, erschien aus dem gebündelten Licht Durga, die Muttergöttin, als Verkörperung der gesamten Schöpfung. In rote Seide gehüllt und mit Diamanten umhängt, ihre obere Hälfte die einer Braut, welche die Sinne entzückt und Leben schenkt, ihre untere Hälfte die einer Kriegerin, schwer bewaffnet, um sich zur Wehr zu setzen. Mit dieser Kraft bestieg sie einen Löwen als Reittier und ritt gegen Mahishasuras Palast. Als seine Wachen ihre Schönheit und Kraft beschrieben, setzte sich der tolle Dämon in den Kopf, sie zu verführen und zu seiner Frau zu machen.

Durga zeigte sich trotzdem großzügig und gab Mahishasura noch eine Chance: „Ergib dich den Göttern und ich verschone dich.“ Der Dämon hätte sich jetzt daran erinnern können, dass er durch diese weibliche Hand sterben könnte, aber stattdessen griff er sie an. Er mobilisierte alle seine Kräfte und verwandelte sich in einen wilden Büffel. Doch der Kampf war aussichtslos, er wurde schließlich von Durga enthauptet.

Mahishasura wird manchmal als das Monster des Vergessens bezeichnet. Wann taucht auch in uns so ein kleiner Dämon auf, der uns unsere Grenzen vergessen lässt? Wie oft wird aus dem eigentlich positiven Mantra: „Ich schaff das schon“ ein unrealistisches „Ich schaff das noch, ich will noch mehr“, obwohl wir eigentlich wissen müssten, dass wir am Limit sind? Yoga ruft dazu auf, über alte Grenzen hinauszuwachsen. Aber dazu muss man diese Grenzen erst einmal kennenlernen und bereit sein, sie zunächst anzunehmen. Es hilft nichts, sich in die Vorwärtsbeuge hineinzuziehen, um eine gute Figur zu machen. Wenn man bemerkt, dass es zieht, dann sollte man sich daran erinnern, dass wir alle nur Menschen sind, und akzeptieren, wo dieser Körper gerade steht. Das freut dann auch Durga, die auf uns aufpasst. Denn auch die ist in uns drin. Tatsächlich. //



RALF STURM leitet gemeinsam mit Katharina Middendorf die Nivata-Yogalehrer-Ausbildung zum „Teacher of Stillness“. Die einjährige Ausbildung beginnt im November 2016. Gemeinsam führen sie eine Praxis für Yoga- und Psychotherapie in Berlin. www.nivata.de