

MUT ZUR  
*Sansftheit*





## WIE VIEL ABWECHSLUNG BRAUCHT MAN IN SEINER YOGAPRAXIS? UND WIE VIEL ANSTRENGUNG?

VON RALF STURM

Ein Teilnehmer meines letzten Kurses war sehr bemüht, alles richtig zu machen. Er ließ sich sogar von einem ayurvedischen Arzt beraten, der ihm mehr Ruhe, weniger Anstrengung und Achtsamkeit mit sich selbst verordnete. Und obwohl er eine begeisterter Jogger war, lautete der Rat des Therapeuten: Einmal pro Woche laufen genügt. Mir schien, dass er auch in seiner Asana-Praxis sehr viel von sich forderte. Ich habe das schon oft beobachtet: Gerade Menschen, die eigentlich eine eher kühlende und beruhigende Praxis bräuchten, fordern sich selbst beim Yoga, bis nicht nur ihr Körper innerlich brennt.

Das erinnert mich an die Geschichte von Kubera, dem Schatzmeister der Götter. Er gilt als der Gott des Reichtums. Sein Palast lag ganz in der Nähe von Shiva und Parvati, nahe dem Berg Kailash. Eines Tages lud Kubera die beiden zu einem großen Festessen ein, um „das Leben zu feiern“, wie er sagte. Shiva und Parvati spürten allerdings, dass es ihm im Grunde darum ging, seinen Wohlstand zu präsentieren. Sie schickten deshalb nur ihren Sohn Ganesha zum Besuch. Der freute sich sehr über Kuberas Angebot, die besten Speisen des Palastes serviert zu bekommen und feiern zu dürfen, bis sein Hunger gestillt war. „Ich kann essen, so viel ich will?“, fragte der junge Ganesha. „Mein Reichtum wird Euch sicherlich zufriedenstellen“, antwortete Kubera.

Er rief alle seine Palastdiener zusammen. Die feinsten Speisen wurden aufgefahren und Ganesha putzte in Windeseile die prächtig geschmückten Platten leer. „Bringt mir mehr!“, rief er Kubera zu. Der wies seine Gefolgschaft an, mehr Essen zu holen, doch Ganesha verspeiste auch diese Lieferung im Nu. Kubera wurde unruhig. „Ich bin kein bisschen satt!“, rief der Gott mit dem Elefantenhaupt. „Was gibt es denn noch? Darf ich dich auffressen?“ Kubera ließ alle Vorräte aus den Kellern holen, doch die Dienerschaft konnte nicht so schnell kochen, wie Ganesha aß, und so brachten sie bald auch Töpfe mit rohen Zutaten. Ganesha verschlang alles, was die Speisekammern hergaben und auch das, was Kubera mit letzter Anstrengung noch auf dem Markt auftreiben konnte.

Gerade in Yogastunden, in denen die Haltungen lange gehalten werden sollen, sieht man oft Schüler, die rasch von einer Variation in die nächste wechseln. Die Füße werden in den Lotos gezogen, und statt der einfachen

Brücke geht es direkt in Chakrasana. Natürlich ist es gut, auf seinen Körper zu hören, aber ich frage mich, ob wir ihm tatsächlich immer das geben, was er „jetzt gerade braucht“, oder ob die Impulse nicht ab und zu auch von unseren inneren Antreibern kommen? Ich verzichte an dieser Stelle bewusst auf das böse Wort „Ego“. Das würde dieses Muster nur abstempeln. Ich denke, es steht immer eine gute Absicht dahinter, wenn man sich im Hatha Yoga fordert. Nur: Wie weit soll man gehen?

Kubera schaffte es nicht, Ganesha satt zu bekommen. Aus Angst, schließlich selbst gegessen zu werden, lief er mit gesenktem Haupt zu Shiva und Parvati. „Ich wusste nicht, dass es so enden würde“, stammelte er. „Es war eitel von mir, zeigen zu wollen, wie reich ich bin. Verzeiht mir meine Anmaßung, aber rettet mich vor eurem Sohn!“ Die beiden Eltern lachten. „Nimm diese kleine Portion Reis, und biete sie Ganesha an, nachdem du ihm deinen Stolz dargeboten hast.“ Kubera bedankte sich und eilte mit der bescheidenen Speise zu dem jungen Gott. Ganesha lächelte, aß dankend den Reis, und sagte sanft: „Vielen Dank! Jetzt bin ich wirklich satt.“

Ich glaube nicht, dass man sich im Yoga pusht oder fordert, um anderen zu imponieren. Man tut es, um sich selbst zu beeindrucken. Man sucht nach Variationen und Herausforderungen, um sich selbst eine andere Geschichte über sich zu erzählen. Dabei muss man sich gar nicht immer neu erfinden. Je mehr man von sich verlangt, desto größer wird die Gefahr, nicht mehr zu spüren, was man wirklich braucht. Phlegmatischen Menschen mag der Feueratem sicher gut tun. Aber ich habe Yogis beobachtet, die sich systematisch selbst verbrennen. Frauen oft mehr als Männer. Wie ich gehört habe, geht der Trend im Yoga wieder zum sanften Üben. Weniger Power, mehr Bescheidenheit. Vielleicht ist das ein Segen. Wenn wir sanft mit uns selbst sind, dann können wir das auch mit anderen sein. //

RALF STURM bietet zusammen mit Katharina Middendorf vom 2. bis 5.1.2015 ein Retreat zum Thema „Götter-Yoga“ in der Nähe von München und am 18./19.4.2015 eine Fortbildung in Berlin an. Die nächste Indienreise mit Ralf führt vom 28.3. bis 11.4.2015 nach Rishikesh. ([www.ralfsturm.de](http://www.ralfsturm.de))

