

Gabriele Pohly

RESILIENZ YOGA

Das Übungsprogramm,
um stark im
Leben zu stehen

Fotografien von Surya Pohly



Theseus Verlag

INHALT

<i>Zum Geleit</i>	9
<i>Vorwort</i>	11
<i>Einleitung</i>	16
<i>Resilienz und Yoga</i>	18
<i>Geistige Wirkungen von Yoga</i>	22
<i>Meditation</i>	23
<i>Die Schlüsselkompetenzen der Resilienz</i>	26

TEIL I **DIE LEBENSEINSTELLUNG EINES** **RESILIENTEN MENSCHEN**

1. Akzeptanz – der erste Schritt zur Resilienz	31
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Akzeptanz	26
2. Die Welt mit Optimismus betrachten und eine positive Resonanz erzeugen	45
Das Resonanzprinzip	48
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Optimismus	50
3. Mit Selbstvertrauen die eigenen Ressourcen nutzen	59
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Selbstvertrauen	64
Stress	72
Entspannung	74
4. Mit Lebensfreude Leichtigkeit ins Tun bringen	77
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Lebensfreude	82

TEIL II STRATEGIEN FÜR EIN RESILIENTES LEBEN

5. Verantwortung übernehmen	93
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Verantwortung übernehmen	98
6. Rückhalt finden durch ein soziales Netzwerk	107
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt soziales Netzwerk	110
7. Gestalter des eigenen Lebens sein	121
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt ziel- und lösungsorientiertes Handeln	128
8. Meditation – der Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag	139
Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit	146
9. Entdecke deine wahre Natur	161
Das Feld der Möglichkeiten	164
Ausklang: Erfüllung in der Einfachheit finden	166

ANHANG

<i>Wie du dieses Arbeitsbuch für dich verwenden kannst</i>	168
<i>Schultergruß und Sonnengruß</i>	170
<i>Yogasequenzen im Überblick</i>	182
<i>Übersicht der Yogaübungen</i>	198
<i>Sanskritnamen der Asanas</i>	200
<i>Danksagung</i>	201
<i>Literatur</i>	202
<i>Über die Autorin und die Fotografin</i>	203

Vorwort

Aus einer tiefen Überzeugung heraus schreibe ich dieses Buch. Seit meiner Kindheit habe ich mir oft die Frage gestellt: Wie kann ich mich zu einem glücklichen und authentischen Menschen entwickeln? Diese Frage möchte ich mit diesem Buch beantworten. Damals als Kind hatte ich noch keine Idee, wie ich diese tiefe Sehnsucht nach Glück und Ausgeglichenheit in mir hätte beschreiben oder ausdrücken können, aber eines wusste ich: Ich wollte nie diese Sehnsucht und die Suche nach Frieden und Glück vergessen! Und so schrieb ich auf meine kindliche Art und Weise in mein kleines Tagebuch: „Vergiss nie, weshalb du auf dieser Erde bist!“ Mein Leben ging weiter. Viele schöne und auch viele schwere Zeiten hatte ich zu durchleben. Doch was mich unterstützte, war die Suche in meinem Inneren und die Resonanz, die sich aufgrund dieser Suche im Außen zeigte. So begegnete mir ein junger Baron und schenkte mir im Alter von 14 Jahren das Buch „Siddhartha“ von Hermann Hesse. Meine Sehnsucht wurde hier gleichsam mit der Geschichte Siddharthas genauestens beschrieben, und ich verstand mein innerstes Bestreben ein wenig mehr. Es folgten viele Jahre der Suche nach meinem Selbst und danach, wie ich dieses Selbst in den Ausdruck bringen könnte. Damals hat mein Abenteuer begonnen, durch die Lehren des Buddhismus, des Yoga und der Meditation ein achtsamer, resilienter und glücklicher Mensch zu werden.

Was der Mensch benötigt

Seit vielen Jahren bin ich für einen Bildungsträger in ganz Deutschland, in Italien und Spanien unterwegs, um Seminare für Yoga und Meditation zu geben. In meinen Seminaren leite ich die Teilnehmenden zu der Erfahrung an, innezuhalten und sich selbst den Raum der Ruhe zu schenken. Aufgrund der Erfahrungen aus meinen Seminaren habe ich sehr schnell erkannt, was der Mensch benötigt, um in seiner körperlichen und geistigen Kraft zu bleiben oder dorthin zurückzufinden. Yoga ist Selbstfürsorge. Meine Teilnehmer und Teilnehmerinnen erwähnen immer wieder, dass sie zwar gute Vorsätze haben, aber eine solche Selbstfürsorge im Alltag nach dem Seminar meist nur wenige Wochen lang aufrechterhalten können. Ihnen fehlen meist eine Strategie und Struktur, die ihnen dabei hilft, das in meinen Seminaren Gelernte in ihr Leben zu integrieren.

Resilienz ist der Schlüssel

Mit diesem Buch möchte ich den Lesern und Leserinnen nun einen Leitfaden an die Hand geben, um sich zu einem selbstbewussten, gelassenen, aktiven Menschen voller Selbstvertrauen und Lebensfreude zu entwickeln. Dieses alles konzentriert sich im Begriff der Resilienz. Resilienz ist ein Begriff aus dem Lateinischen; *resilire* heißt „zurückspringen, abprallen“. In der Physik bedeutet dies, ein Gegenstand springt nach einer Beeinflussung von außen wieder in seine Ausgangsposition zurück. Im übertragenen Sinne bedeutet dies für mich: *Ich kann zurückkehren an den eigenen Ursprung, in die eigene Mitte*. Heute wird der Begriff Resilienz auch als Synonym für seelische Widerstandskraft verwendet.

„Hands on Yoga – Wege zur Yogapraxis“ nenne ich den pragmatischen Ansatz, den ich in meinen Seminaren anwende, um kognitive Konzepte im Zusammenhang mit praktischen Yogaübungen zu vermitteln. Nach meiner Erfahrung müssen Theorie und Praxis in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen, will man die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen nicht überfordern und ermüden. Daher werden die Konzepte der Resilienz in diesem Buch möglichst essenziell, also möglichst prägnant und ohne viel Umschweife, dargestellt. Das Buch enthält zu jedem der hier vorgestellten Resilienz-faktoren eine spezifisch darauf abgestimmte Yogasequenz. Im Anhang findest du die Yogasequenzen dann noch einmal im Überblick und zusätzlich die Anleitungen zum Schultergruß und verschiedenen Varianten des Sonnengrußes. Letztere eignen sich gut zum Aufwärmen, können aber auch als eigene Yogasequenz geübt werden. Die Praxis zeigt, dass das Üben von Yoga dann die wahre Befriedigung bringt, wenn man immer wieder in sich hineinspürt und darauf achtet, die Yogastellungen richtig und in der für sich selbst angemessenen Weise auszuführen.

Selbstreflexion und Selbsterkenntnis

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch und soll dazu dienen, dass wir uns selbst überprüfen, indem wir uns die Zeit nehmen, um über die verschiedenen Schlüsselkompetenzen der Resilienz zu reflektieren und welche Rolle sie in unserem Leben spielen. Warum ist es

notwendig, darüber zu reflektieren? Weil wir im Alltag, in unserem gewohnten Leben, hauptsächlich nur funktionieren und für solche Überlegungen keinen Raum haben. Wir wollen an erster Stelle unsere Aufgaben und Rollen möglichst gut ausfüllen, wie zum Beispiel ein guter Vater oder eine gute Mutter, ein guter Mitarbeiter oder eine gute Kollegin zu sein. Hierbei wollen wir zunächst einmal unseren Perfektionismus leben und vergessen dabei oftmals, Lebensfreude, Leichtigkeit und auch geistige Klarheit in alle Aspekte unseres Lebens hineinzubringen. So sind wir schon froh, wenn der Alltag einigermaßen läuft und wir dabei noch ein wenig Zeit für uns selber finden, vielleicht ja sogar, um Yoga zu üben. Doch das alltägliche Leben gibt uns so gut wie keine Möglichkeit für eine Reflexion, für Erkenntnis und Weiterentwicklung.

Dieses Buch soll ermutigen, sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen, denn der erste Schritt, sein Leben aktiv nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten, ist Selbstreflexion. Es geht darum, einmal aus der Gewohnheit, aus dem konditionierten Denken, das uns von Geburt an eingepägt wurde, auszusteigen und sich zu fragen: *„Wer bin ich? Was macht mich aus? Wohin gehe ich? Was will ich sein? Und was will ich verwirklichen?“* Zu diesem Zweck wurden entsprechende Fragen in jedes Kapitel dieses Buches aufgenommen.

Wirkliche Veränderung kann geschehen, wenn du dein Denken veränderst, wenn du alte Gewohnheiten und Emotionen loslässt und wenn du Platz machst für neue Konzepte in deinem Leben. Unzufriedenheit kann hier der Antrieb sein, einen Neubeginn zu wagen und eine neue Richtung einzuschlagen. Die Sehnsucht nach Veränderung und eine daraufhin getroffene bewusste Entscheidung können helfen, alte Einstellungen, Gewohnheiten und Emotionen, die sich als nicht hilfreich erwiesen haben, hinter sich zu lassen und eine neue, bewusstere Lebensführung zu etablieren.

Dieses Buch ist aber auch ein persönliches Buch. Ich habe, wo immer es mir notwendig erschien, meine ganz persönliche Sichtweise und Erfahrungen mit einfließen lassen. Neben der Reflexion und dem Ausloten der verschiedenen eher rationalen Aspekte der

Resilienz wäre das Thema allein nicht komplett, wäre hier nicht auch der Raum für Lebendigkeit und Freude, denn woran es uns heutzutage oft mangelt ist die Lebensfreude und diese sollte hier nicht vergessen werden.

Dieses Buch ist ein Experiment und eine Herausforderung für dich. Wir verbinden in diesem Buch die Reflexion und Kontemplation der einzelnen Schlüsselkompetenzen der Resilienz mit den yogischen Disziplinen, die wiederum helfen, Körper, Geist und Seele zu einer Einheit zu verschmelzen und geistige Klarheit in dir erwecken können. Was es braucht, ist ein wenig Zeit, eine Offenheit für Neues und ein Tagebuch für eigene Notizen und Reflexionen. Dieses Arbeitsbuch soll dir die freudige Spannung schenken, dich einmal neu kennenzulernen, dich zu überprüfen und deine Konzepte zu überdenken. Auch ist hier, wie in jedem Yogakurs, zu beachten, dass Yoga nicht als ein Leistungssport aufgefasst werden sollte und dass jede(r), die oder der die hier beschriebenen Techniken anwendet, eigenverantwortlich die eigenen Grenzen einhalten sollte.

Was kann man auf diesem Weg der Erkenntnis und Entwicklung erreichen?

Resilienz in Verbindung mit Yoga und Meditation zu betrachten ist ein Weg der Erkenntnis und der persönlichen Entwicklung. Es ist ein erfüllender Weg – und dieser Weg schenkt uns Achtsamkeit und Bewusstheit. Lebendigkeit, Freude, Neugierde und Leichtigkeit werden sehr schnell unser Bewusstsein und unser ganzes Sein erfüllen. Unser Geist wird berührt von förderlichen und wohlwollenden Gedanken. Eine neue Kraft wird uns durchfluten. Die Resonanz in uns und außerhalb von uns wird sich zum Wohle unseres ganzen Daseins verändern. Nichts wird uns unmöglich sein, wenn wir etwas erreichen wollen. Wir werden neue Wege finden und Lösungen werden auf uns zukommen.

Probiere es für dich aus, wenn dich diese Worte berühren. Bleibe dran. Übe dich in Geduld und Vertrauen. Baue in dir Schritt für Schritt die notwendige Bewusstheit durch Achtsamkeit auf und begegne dir und deinem Leben mit Offenheit und Weite. Be-

schränke dich nicht in deinem Denken. Alles beginnt in unserem Geist und unserem Denken. Halte alles für möglich. Sei dir deiner Denkmechanismen bewusst, denn sie werden dein Handeln beeinflussen. Wisse, du bist das, was du denkst. Wichtig ist dabei, dass du erkennst, was dich jetzt ausmacht. Es ist wunderbar, dass wir die Möglichkeit haben, uns in unserer eigenen Zeit entwickeln zu dürfen und in die Eigenermächtigung zu gehen. Was es für den ersten Schritt braucht, ist, dass wir es wollen. Von Herzen wünsche ich allen, die dieses Buch für sich durcharbeiten, dass sie angeregt werden, sich zu einem glücklichen und vitalen Menschen voller Lebensfreude zu entfalten. Ich hoffe, ich kann mit diesem Buch dazu beitragen.

Gabriele Pohly, Casola in Lunigiana im Juli 2019

Einleitung

Der Begriff der Resilienz steht für geistig-seelische Widerstandskraft. Er wurde von der US-amerikanischen Psychologin Emmy Werner geprägt und beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebensumstände psychisch gesund zu überstehen. An einem Beispiel soll Resilienz kurz erklärt werden. Ein Schwamm in seinem Grundzustand ist relativ fest und zusammengezogen. Lege ich den Schwamm ins Wasser, dehnt er sich aus und verformt sich. Nehme ich ihn aus dem Wasser heraus, dann trocknet er wieder und kehrt in seine ursprüngliche Form zurück. Auf den Menschen übertragen bedeutet dies: Was auch immer ich im Außen erfahre, welchen Herausforderungen ich mich auch immer zu stellen habe, ich kehre immer wieder zu mir zurück, zu meinem Ursprung, in meine Gelassenheit, in meinen eigenen Rhythmus und in meine ganz persönliche Art der Regeneration.

Dieses Buch soll dazu dienen, sich der eigenen Resilienz bewusst zu werden, denn Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir alle in uns tragen. Gleichwohl ist das Verständnis, was genau Resilienz ist, sehr unterschiedlich. Es geht hier nicht nur um das kognitive Verstehen der Konzepte der Resilienz, sondern auch darum, wieder emotional zu erfahren, was es bedeutet, in der eigenen Kraft zu stehen. Wir können uns zurückerinnern an eine Kraft, die stets in uns wohnt. Dann können wir bei all den unterschiedlichen Aufgaben und Anforderungen des Lebens in einer Balance bzw. in einem Fließgleichgewicht sein.

Der Beginn der Resilienzforschung

Die Erforschung der Resilienz im psychologischen Zusammenhang hat ihren Ursprung in einer Studie von Emmy Werner, die über 40 Jahre hinweg Kinder auf Hawaii beobachtete, die in sehr schlechten Verhältnissen lebten. Sie hat aufgrund ihrer Beobachtungen festgestellt, dass ein Drittel dieser Kinder die Kraft hatte, sich zu autonomen Menschen zu entwickeln und trotz widriger Umstände ein gutes und glückliches Leben zu führen. Sie stellte sich die Frage: Was war der Antrieb, um aus solch schlechten Umständen herauszuwachsen? Niemand hatte diesen Kindern eine Strategie gezeigt, wie

man aus der begrenzenden familiären Situation herauskommt. In unserer modernen Gesellschaft haben wir ganz andere Bedingungen und Voraussetzungen als die Kinder in Hawaii im letzten Jahrhundert. Und doch müssen wir uns, gerade weil unser Leben anspruchsvoller geworden ist, auch heute die Frage stellen, wie auch wir uns zu autonomen Menschen entwickeln und trotz herausfordernder äußerer Umstände ein gutes Leben führen können.

Die Resilienzforschung hat die notwendigen Schlüsselkompetenzen, Grundhaltungen und Strategien analysiert und beschrieben, sodass wir diese auf unser heutiges Leben anwenden können. Nun ist es an uns zu erforschen, welche Grundhaltung, welche Lebenseinstellungen und welche Ressourcen wir schon in uns tragen und welche Strategien wir noch zusätzlich lernen und trainieren können. Dazu braucht es nicht viel. Was es braucht, ist Offenheit, Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und den Willen, neue Konzepte zu erlernen, zu verinnerlichen und anzuwenden.

Resilienz ist ein Entwicklungsprozess

Resilienz ist nicht etwas, das jedem Menschen von Natur aus in gleichem Maße gegeben ist. Die individuelle Resilienz ist vielmehr bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Das Gute daran ist aber: Diese Fähigkeit kann aktiv entwickelt und gestärkt werden. Resilienz ist also ein Entwicklungsprozess. Wir werden in diesem Prozess uns selbst besser kennen und verstehen lernen. Dabei müssen wir die verschiedenen Aspekte und Gegensätze, die in uns leben, weder verdrängen noch unterdrücken.

Ich möchte den Geist der Resilienz so zusammenfassen:

Stehe immer wieder auf! Erkenne und baue in dir deine Widerstandskraft auf, um den Herausforderungen in deinem Leben gewachsen zu sein und sie zu meistern!

Sieh jede Herausforderung als Chance für Wachstum und Entwicklung an und heiße sie willkommen!

Eine tiefe Sehnsucht und eine Herausforderung

Wir Menschen tragen alle eine tiefe Sehnsucht nach einem authentischen Dasein, nach Glück, Zufriedenheit und Gesundheit, ja nach innerer und äußerer Fülle in uns. Wir wünschen uns einen gut bezahlten Job und gute soziale Kontakte. Auch liegt eine tiefe Sehnsucht nach Liebe, nach Geborgenheit und vor allem nach Sicherheit in uns. Wir suchen all diese Dinge im Laufe unseres Lebens im Außen und finden sie zum Teil, für eine gewisse Zeit oder auch gar nicht. Die Herausforderung liegt darin, dass wir diese Dinge, nach denen wir im Außen suchen, in uns selbst finden und etablieren. Hier erweitert sich der Begriff der Resilienz – der ursprünglich beinhaltet, mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen zu können – um eine neue Qualität: das Leben in Freude, Leichtigkeit und Vitalität zu erfahren und in Achtsamkeit zu leben. Der Weg dorthin ist ein Weg des Lernens und der Einsicht mit den Mitteln von Yoga und Meditation. Und so erlaube ich mir, Resilienz in diesem Buch etwas anders als üblich zu beschreiben, nämlich im Zusammenspiel mit Yoga und Meditation, da nach meiner Erfahrung Resilienz mit Yoga und Meditation besser erreicht werden kann als allein auf kognitivem Weg.

Resilienz und Yoga

Resilienztraining wird in diesem Buch gepaart mit Yoga. Resilienz und Yoga gehen eine natürliche Verbindung miteinander ein, denn sie haben viele Berührungspunkte, die uns helfen, unser Leben positiv aktiv zu gestalten. Resilienz und Yoga wirken synergistisch und sie sorgen gleichermaßen für eine starke Basis, eine stabile Grundhaltung und innere Balance.

Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

Durch die Übung des Yoga entwickeln wir in uns eine ganz natürliche Grundhaltung: Wir werden zu einem aufmerksamen Menschen und lernen, Achtsamkeit in jedem Moment in unserem Alltag zu leben. Warum sind Achtsamkeit bzw. eine natürliche Aufmerksamkeit so wichtig für uns? In unserem Alltag treffen wir so oft unbewusste

Entscheidungen: Wir fließen mit dem Strom, funktionieren nur und sind in Automatismen gefangen. Wir reflektieren dann nicht mehr, warum etwas so ist, wie es ist. Wir haben keine Zeit dafür und nehmen uns keinen Raum. Wir sind ständig aktiv, nehmen fortwährend Reize auf und finden kaum Ruhe, weder im Innen noch im Außen. Um sich zu einem achtsamen Menschen zu entwickeln, bedarf es ein wenig Zeit und Raum mit dir allein, die du dir schenken solltest, und den Wunsch, Yoga zu üben.

Kurze Geschichte des Yoga und verschiedene Yogarichtungen

An dieser Stelle möchte ich etwas näher auf Yoga eingehen. Yoga ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet „etwas verbinden, etwas zusammenfügen“. Yoga ist ein sehr altes, bewährtes Übungssystem, mit dem Körper und Geist miteinander in Einklang gebracht werden. Ein Teil von Yoga ist der Hatha-Yoga. Hatha-Yoga ist durch seine Yogastellungen, die Asanas, die heutzutage praktisch in jedem Fitnesscenter angeboten werden, allgemein bekannt geworden. Die Asanas entfalten nachhaltig positive physiologische Wirkungen auf die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Der Körper wird insgesamt gekräftigt, aber auch flexibler und geschmeidiger. Hatha-Yoga ist vor mehr als 2000 Jahren in Indien entstanden und war zunächst dazu gedacht, durch die Körperübungen auf ein längeres Sitzen in Meditation vorzubereiten. Daneben gab es weitere Ausrichtungen des Yoga: einen Yoga der liebenden Hingabe, Bhakti-Yoga; einen Yoga des selbstlosen Handelns, Karma Yoga; eine rein geistige Yogadisziplin, Jnana-Yoga, einen Yoga der Geisteskontrolle, Raja Yoga, die Yogaphilosophie der Dualität, Samkhya, sowie eine weitere Yogaphilosophie der Einheit, Vedanta.

Hatha-Yoga mit seinen Yogastellungen hat sich im 20. Jahrhundert an der Schnittstelle zwischen indischer und westlicher Kultur weiterentwickelt. Hier seien beispielhaft die folgenden Yogarichtungen genannt: Im Sivananda-Yoga wird eine ganzheitliche Yoga-Praxis mit fünf Aspekten – Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung (Savasana), Meditation (Dhyana) und vollwertige Ernährung – gelehrt. Im Iyengar-Yoga wird eine detailgenaue körperliche Ausrichtung bei der Ausführung der Asanas durch Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke angestrebt. Im Ashtanga- bzw.

Vinyasa-Yoga werden Serien fließend ineinander übergehender Yogastellungen ausgeführt, um in ein Flow-Erleben¹ zu kommen. Und im Yin-Yoga wird durch längeres Verweilen in den Yogastellungen eine Dehnung von Muskeln und Faszien bewirkt und hiermit ein tiefes Hineinspüren in den Körper angeregt. Hatha-Yoga ist also hinsichtlich seiner Ausprägungen heute deutlich vielfältiger geworden.

Die Fünf Aspekte des Yoga

ASANAS

Die Körperübungen des Yoga fördern Kraft und Flexibilität des Muskel-Skelett-Systems. Und wir können uns in unserer Wahrnehmung wieder mehr mit unserem Körper verbinden.

PRANAYAMA

Die yogische Atmung kann den Körper mit mehr Sauerstoff und damit mit mehr Energie versorgen. Durch die Atembeobachtung fällt es uns leichter, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

SHAVASANA

Die Entspannung im Yoga hilft, den Körper in kürzester Zeit effektiv zu regenerieren (zum Beispiel in einem zehnminütigen Bodyscan) und belastende Gedanken einfach loszulassen.

DHYANA

Meditation kann uns helfen, begrenzende Erinnerungen an Vergangenes und Fiktionen über Zukünftiges loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Hierbei helfen uns Atembeobachtung, Mantra und Fokussierung im Geiste.

ERNÄHRUNG

Eine vollwertige, gesunde (möglichst vegane) Ernährung ist ein weiterer wichtiger Baustein zur ganzheitlichen Gesunderhaltung. Nicht förderliche Ernährungsgewohnheiten werden überprüft und durch gesunde Alternativen ersetzt.

¹ vgl. dazu Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow – Das Geheimnis des Glücks*

In diesem Buch beschäftigen wir uns vorwiegend mit den Körperübungen des Hatha-Yoga. Hatha-Yoga kann uns lehren, zunächst den Körper wahrzunehmen und unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im Körper gerade spürbar ist. Wir entwickeln ein Körperbewusstsein und lernen, die Sprache unseres Körpers zu verstehen. So spüren wir auch eher Blockaden in der Bewegung und nehmen körperliche und geistige Widerstände wahr. Wir lernen wieder zu fühlen. Wo zeigen sich Empfindungen auf der Körperebene? Wo zeigen sich körperliche Einschränkungen? Wir können erkennen, ob unser Körper „im Fluss“ ist. Yoga lehrt uns Achtsamkeit. Sind wir im Gleichgewicht oder sind wir es nicht? Der erste Schritt in die Achtsamkeit ist das Fühlen körperlicher Empfindungen.

Selbstfürsorge

In meinen Seminaren erkennen die Teilnehmenden oft: Sie müssen etwas für sich tun. Vor einem Jahr waren sie vielleicht noch beweglich und flexibel. Dann wurden sie krank oder etwas anderes ist passiert. Und danach haben viele ihren Rhythmus nicht mehr wiedergefunden, um zum Beispiel einer täglichen Yogapraxis nachzugehen. Wann sollten sie dafür noch Zeit nehmen? An dieser Stelle ist es wichtig, sich selbst immer wieder daran zu erinnern, dass es ganz wesentlich ist, gut für sich selbst zu sorgen. Ein resilienter Mensch gestattet sich in seinem Leben den Raum und die Zeit für eine gesunde Selbstfürsorge und kann sich so immer wieder regenerieren. Selbstfürsorge heißt zuallererst, dem Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu Kräftigung und Flexibilität, aber auch zur Beruhigung des Geistes.

Frage dich an dieser Stelle: Wie viel Zeit und Raum will ich für meine Selbstfürsorge aufwenden? Welche Übungen können mir hier am besten helfen? Es lohnt sich, darüber nachzudenken und eine regelmäßige Yogapraxis in das eigene Leben zu integrieren.



AKZEPTANZ

DER ERSTE SCHRITT ZUR RESILIENZ

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

vermutlich von Reinhold Niebuhr

Akzeptanz ist der erste Schritt auf unserem Weg zur Resilienz. Akzeptanz bedeutet, sich selbst anzunehmen und sich mit den äußeren Umständen auszusöhnen. Dies befreit uns von Stress, stärkt unsere Basis und gibt uns die Stabilität, die wir im Leben brauchen.

Akzeptanz ist eines der am schwierigsten zu besprechenden Themen in meinen Seminaren. Das Thema löst viele Stimmungen und viele kontroverse Diskussionen aus. Manche Menschen kommen mit dem Begriff der Akzeptanz gar nicht zurecht und sagen zum Beispiel über bestimmte Umstände, dass sie diese zwar tolerieren, nicht aber akzeptieren können. Heißt Akzeptanz, dass wir alles hinnehmen müssen? Warum ist die Akzeptanz so wichtig für uns und für unsere Stabilität? Hadern wir mit uns selbst und sind wir stets unzufrieden mit unseren Umständen? Lösen unsere Lebensumstände in uns negative Emotionen wie Angst, Ärger oder Wut aus? Wie können wir mit solchen negativen Emotionen umgehen? An dieser Stelle muss festgestellt werden: Akzeptanz ist nicht Gleichgültigkeit. Akzeptanz heißt nicht: Wir nehmen alles hin, halten den Mund und dürfen keine andere Meinung haben. Wie kann man ein tieferes Verständnis der Akzeptanz bekommen?

Annahme seiner selbst

Akzeptanz bedeutet zuallererst einmal, dass wir uns selbst annehmen, uns selbst lieben. Das bedeutet auch: Nimm dich selbst mit all deinen Gegensätzlichkeiten und Widersprüchlichkeiten an, egal, wie schwierig das auch gerade erscheinen mag. Hierfür ist es notwendig, sich selbst kennenzulernen, die eigenen Standpunkte und Sichtweisen, die eigenen Denk- und Handlungsmuster zu erkennen und all diese Aspekte anzunehmen und zu akzeptieren.

Vergebung

An dieser Stelle sollten wir kurz über Vergebung nachdenken. Vergebung ist ein wichtiger Prozess. Wenn wir nicht vergeben können, bedeutet das, dass wir Verbitterung, Groll, Hass und Wut unbewusst in uns tragen. Und das prägt unser Leben, unsere Offenheit gegenüber Begegnungen mit anderen Menschen. Können wir vergeben, sind wir auch offen für Veränderung und Wandel in unserem Leben und können auch neue Sichtweisen zulassen. Dann können wir auch neue Erfahrungen zulassen in Bereichen, in denen das bisher nicht möglich war. Vergebung sich selbst gegenüber ist die Voraussetzung, um innere Blockaden aufzulösen, die mit Verletzungen, Enttäuschungen und Ablehnungen einhergehen. Vergebung hilft, die Vergangenheit loszulassen, und schafft Raum für einen Neubeginn. Vergebung sorgt auch dafür, dass Kopf und Herz wieder frei werden und dass positive Seiten wieder gesehen werden können. So öffnet Vergebung die Tür für einen Neuanfang. Und die Bereitschaft zu vergeben und Vergebung anzunehmen ist das grundlegende Element von Beziehung.

Prüfe dein Selbstbild und mache einen Abgleich: Was lebst du wirklich im Innern und im Außen? Und wo lebst du nicht das, was und wer du wirklich bist? An dieser Stelle sollten wir einmal nach innen gehen, nachspüren und erkennen, was uns selbst ausmacht.

Reflexion: Sich selbst annehmen

Frage dich:

- Wer bin ich und was macht mich aus?
 - Welche Haltung/Beziehung habe ich zu mir selbst?
 - Was braucht es, damit ich mich selbst annehmen kann, so wie ich bin?
 - Schaue ich gerne in den Spiegel?
 - Entdecke ich in mir Widersprüchlichkeiten? Aspekte, die ich annehmen kann? Aspekte, die ich ablehne?
 - Welche Teilaspekte meiner Person hindern mich daran, mich anzunehmen?
 - Wie gehe ich mit Aspekten um, die ich als nicht förderlich erkannt habe? Lasse ich da alles, wie es ist? Kann ich es verändern? Wenn ja, mit welcher Strategie?
-

Erinnere dich jeden Tag an Selbstannahme und Selbstliebe. Verabrede dich dafür für eine kurze Zeit mit dir selbst, schau in den Spiegel und übe dich darin, dich selbst anzunehmen, wie du bist.

Eine Meditation zur Selbstannahme

Komme in eine entspannte liegende oder sitzende Haltung. Schließe deine Augen. Spüre in deinen Körper hinein, spüre, wie es ihm geht und wie er sich anfühlt. Welche Körperempfindungen nimmst du wahr?

Lenke deine Empfindungen vom Körper nun zum Atem und lasse dich ganz ein auf den Rhythmus deines Ein- und Ausatmens. Dein Atem kommt und geht ganz von allein. Vielleicht spürst du schon jetzt oder in einer Weile, wie dein Körper und Geist immer ruhiger werden. Lasse deinen Atem nun vermehrt in den Brustraum fließen. Werde ganz weit in deinem Brustraum. Lasse dich berühren von dieser Weite in deinem Herzraum. Verweile einige Momente hier in deinem Herzraum.

Nun stelle dir vor, wie es ist, dich zu akzeptieren, so wie du bist, mit all deinen Gegensätzlichkeiten und allen Aspekten deines Seins. Sage nun zu dir selbst: „Ich nehme mich so an, wie ich bin, und lasse dieses Gefühl sich ausbreiten nach oben und unten, nach vorne und hinten, nach rechts und links.“ Spüre die Akzeptanz jetzt mit deinem ganzen Wesen.

Spüre nach: Wie fühlt es sich an, in die vollkommene Akzeptanz einzutauchen? Verweile noch einige Momente in diesem Gefühl ... Atme jetzt drei bis vier Mal etwas tiefer ein in den Bauch. Atme vollständig aus. Spüre in deine Füße hinein, in deine Hände, in deinen ganzen Körper und öffne dann wieder deine Augen.

Mache dir auch bewusst, was dir alles gegeben wurde und was du eigentlich für selbstverständlich hältst, und sei dankbar dafür; dazu gehören das eigene Leben, deine Möglichkeiten und deine äußeren Umstände. Das eigene Leben zu schätzen heißt, sich daran zu erinnern, dass das Leben kostbar ist und für alle Möglichkeiten, die dir dieses Leben schenkt, dankbar zu sein. Dann kannst du dich mit offenem Herzen auf das Leben einlassen und alles willkommen heißen, was das Leben dir anbietet. Egal, wie groß oder klein dein Reichtum gerade ist, fühle und spüre Dankbarkeit für alles, was dir gegeben wurde.

Hast du die Selbstannahme und Selbstliebe in dir kultiviert, kannst du auch liebevolle Beziehungen mit anderen Menschen⁴ eingehen.

Aussöhnung mit den äußeren Umständen

Unser Alltag bringt uns immer wieder neue Herausforderungen. Doch Veränderungen, wie sie immer wieder im Leben geschehen, zum Beispiel durch Umstrukturierungen im Außen, durch eine Krankheit oder eine Krise, bringen auch Unsicherheiten und Stress mit sich. An dieser Stelle sollten wir uns bewusst werden, dass sich alles, was sich uns

⁴ siehe dazu auch Kapitel 6 zum sozialen Netzwerk

im Außen sozial, beruflich und partnerschaftlich zeigt, permanent in einem Prozess der Wandlung befindet. Wie schon Heraklit sagte: Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. Akzeptiere nun auch deine äußeren Umstände, also all das, was du gerade beruflich machst und in welchem sozialen Kontext du gerade stehst.

Ein resilienter Mensch kann akzeptieren, dass es verschiedene Lebenswahrheiten und Möglichkeiten gibt. Sind wir in der Grundhaltung der Akzeptanz, können wir anerkennen, dass wir alle unterschiedlich sind. Und ohne uns mit anderen vergleichen zu müssen, liegt unser Fokus auf unseren eigenen Fähigkeiten. So erkennen wir immer mehr unseren eigenen Ausdruck und erkennen die Fähigkeiten der anderen an, ohne diese zu kopieren oder schlechtmachen zu müssen. Das heißt nicht, dass wir nicht Vorbilder haben können.

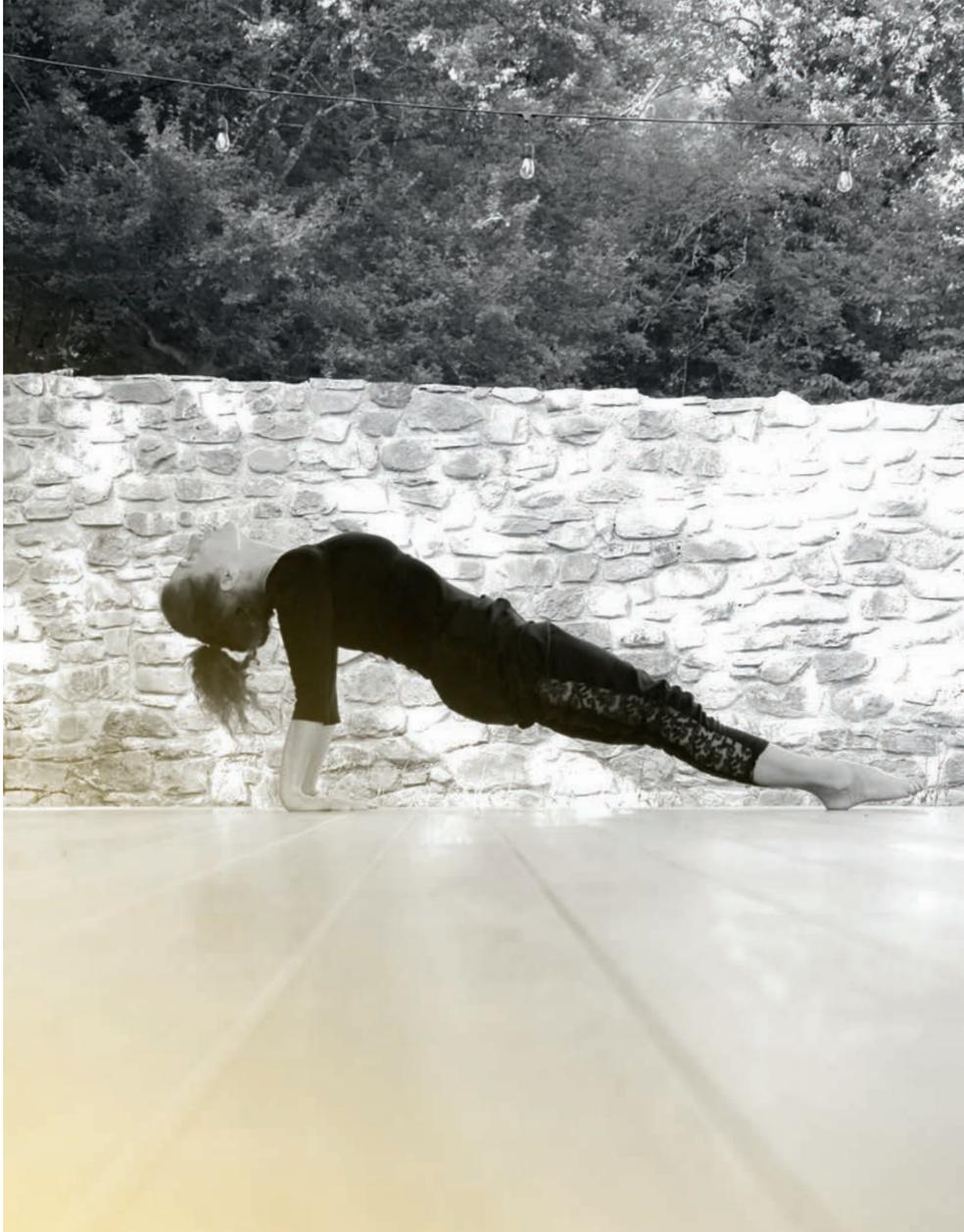
Wir können auf unsere Fähigkeiten und unser Können vertrauen und unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Wir setzen diese Fähigkeiten und das Können beruflich, sozial und auch für uns selbst ein.

Hast du dich mit deiner Realität ausgesöhnt, kannst du einen Schlussstrich ziehen und dich besser aus alten Verstrickungen lösen. Erst dann bist du wirklich bereit für einen Neubeginn. Du bist klar in deinem Geist und frei von Zweifeln.

Akzeptanz zu üben mag manchmal schwerfallen. Hast du dich aber darin geübt, die Grundhaltung der Akzeptanz immer wieder in deinen Alltag einfließen zu lassen, dann kannst du in Zeiten der Herausforderung oder in Krisenzeiten in deiner Kraft bleiben und aus einer gewissen Sachlichkeit heraus handeln. Akzeptanz gibt dir Stabilität, Sicherheit, Stärke und Kraft für deinen Neubeginn. Auf diese Weise kannst du offen bleiben und sagen: „Ich heiße diese neue Herausforderung willkommen, da ich an ihr wachsen kann.“ Dann kannst du das Leben als ein gesundes Fließgleichgewicht erfahren.

YOGASEQUENZ MIT DEM SCHWERPUNKT

AKZEPTANZ



1. TADASANA - DER BERG

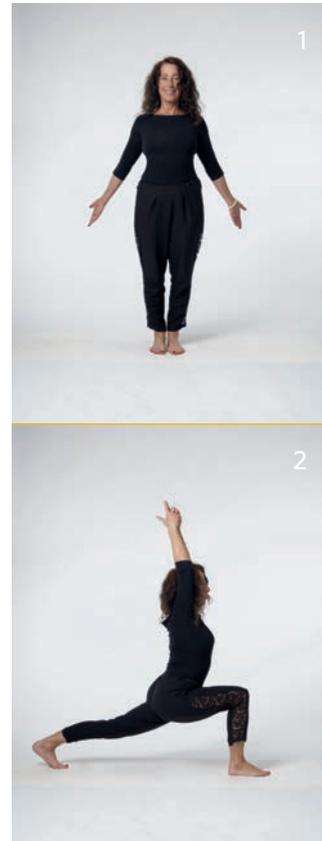
Komme ins Stehen. Deine Füße sind hüftweit auseinander. Dein Oberkörper ist aufrecht, der Kopf mittig ausgerichtet und die Handinnenseiten weisen nach vorne. Deine Beine sind stabil. Richte dein Brustbein ein wenig auf und bringe deine Schulterblätter etwas zusammen. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren, wie sie im Kontakt mit der Erde sind. Fühle dich im Kontakt mit der Erde. Spanne sanft dein Gesäß an. Atme zu deiner Körpermitte hin ein und über die Beine und Füße zur Erde hin aus.

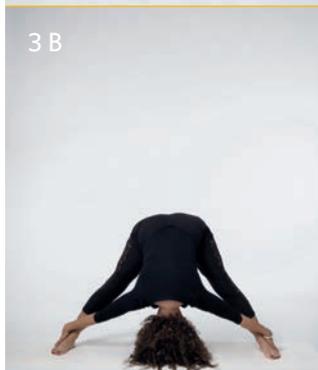
Nimm geistig Stabilität in dir wahr und Standfestigkeit und Zentrierung in deinem Körper. Bleibe hier für 3 bis 4 Atemzüge im Stand aufgerichtet, stabil in deiner Basis.

2. ASHTA CHANDRASANA - MOND-VARIATION

Mache aus dem Stand einen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten; das linke Bein bleibt ausgestreckt. Die Ferse des linken Fußes geht sanft in Richtung Boden; der rechte Vorderfuß ist in festem Kontakt mit dem Boden. Der Oberkörper bleibt nach vorne ausgerichtet, die Hüften in gleicher Ausrichtung wie die Schultern. Bringe einatmend die Arme über die Seiten gestreckt über dem Kopf zusammen in Richtung Decke, sodass die Handinnenseiten sich berühren. Bringe dann ausatmend das rechte Knie in einen rechten Winkel. Das Becken zieht gleichzeitig sanft in Richtung Boden.

Fühle hier deine Stabilität, deine Standfestigkeit und deine gelassene Zentriertheit. Bleibe kraftvoll in der Basis, offen und weit im Oberkörper. Bleibe in dieser Position für 3 bis 4 Atemzüge. Gehe dann direkt in den Seitwechsel. Löse danach und spüre nach.





3. A+B PRASARITA PADOTTANASANA - DIE GEGRÄTSCHTE VORWÄRTSBEUGE

Du stehst quer auf der Yogamatte, mit deinen Füßen eine Beinlänge auseinander. Hebe einatmend deine Arme in Richtung Decke. Senke ausatmend die Arme nach unten und bringe deine Fingerspitzen oder Handflächen vor dir zum Boden (Abb. 1.3 A). Lege alternativ die Hände auf Yogaklötzen ab oder umfasse deine Fußgelenke von außen mit deinen Händen (Abb. 1.3 B). Bringe Stabilität in deine Basis. Bleibe weit und weich in den Schultern. Lasse deinen Kopf ganz entspannt.

Achtung! Löse bei Druck im Kopf bzw. in den Augen die Position rechtzeitig auf. Bei Bluthochdruck gehe alternativ in die sitzende gegrätschte Vorwärtsbeuge. Bleibe in dieser Position für 3 bis 4 Atemzüge. In dieser Übung bist du dir ganz nahe. Ziehe die Sinne zurück und regeneriere. Spüre die Hingabe an das, was ist. Das ist Akzeptanz. Löse dich dann aus der Übung.

4. UTTHITA PARSHVAKONASANA - GESTRECKTE SEITLICHE WINKELSTELLUNG

Komme in den Vierfüßlerstand und bringe deinen rechten Fuß nach vorne zwischen deine Hände für „den Sprinter“. Strecke das linke Bein durch und nach hinten aus und bringe dabei die linke Fußsohle quer auf den Boden, sodass die Zehen vom Körper wegzeigen. Bringe nun einatmend die linke Schulter mit dem linken Arm durchgestreckt in Richtung Decke. Die rechte Hand bleibt am Boden. Arme und Schultern sind in einer geraden Linie. Halte diese Position für 4 bis 5 Atemzüge. Spüre Öffnung, Weite und Akzeptanz: Es gibt verschiedene Meinungen und Wahrheiten. Komme zum Lösen zurück in den Vierfüßlerstand und gehe dann in den Seitwechsel.