

ANNA TRÖKES



Der kleine
Alltags-
Yogi

G|U

uns Methoden und Werkzeuge an die Hand, mit denen wir lernen können, die inneren Einstellungen zu verwandeln, die bewirken, dass wir Leid erfahren. Welche Einstellungen das im Einzelnen sind, wird im Weiteren deutlich werden.

DIE YOGAPRAXIS ALS ÜBUNGSFELD

Wenn Sie bisher Asanas geübt haben, konnten Sie sicher schon die Erfahrung machen, dass Sie Ihr Alltags-Ich mit all seinen Problemen und inneren Einstellungen mit auf die Matte nehmen, zum Beispiel Ihre Ungeduld oder Ihren Perfektionsdrang. Das Üben bietet uns einen Raum an, um in aller Ruhe zu lernen, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis zu entfalten. Nutzen

Sie also diese Zeit, um wie unter einem Vergrößerungsglas zu erkennen, was und wie Sie denken, fühlen und handeln. Sie können Ihre Yogamatte zu Ihrem »Laboratorium« ernennen, in dem Sie neues Denken, Fühlen und neues Verhalten ausprobieren und - wenn es sich stimmig anfühlt - einüben. Durch regelmäßiges Üben werden Sie dieses Neue ebenso integrieren, wie Sie nach und nach auch die Yogahaltungen und das tiefere Atmen in Ihr Leben integrieren.

Von der Anhaftung zur inneren Freiheit

Eine weitere wesentliche Ursache dafür,

dass wir Leid erfahren, ist die Angewohnheit, uns mit dem zu identifizieren, was dem Wandel unterworfen ist. Dieses geistige und gefühlsmäßige Anhaften wird *samyoga* genannt, was in etwa bedeutet, sich mit allem (*sam*), was ist, zu verbinden (*yoga*).

IDENTIFIKATION FESSELT UNS

Was bedeutet das konkret? Fast jeder Mensch identifiziert sich zum Beispiel mit seinem Ego. Dieses Ego bildet sich durch Erziehung und Erfahrung und drückt sich in festen Denkmustern, Verhaltensweisen und Charakterzügen aus. Sich damit zu identifizieren bedeutet zu glauben, Persönlichkeit und

Charakter seien stabil und unveränderlich. Man sagt dann gern: »Ich bin so, wie ich bin. Man muss mich so nehmen, wie ich bin.« Tatsächlich aber ist die Persönlichkeit eines Menschen - sofern er einigermaßen normal aufwächst - etwas außerordentlich Dynamisches.

Unser Charakter wird weitgehend in unserer Kindheit geformt und durch das Erlebte geprägt. Dabei entwickeln wir Eigenschaften, die zum Zeitpunkt unserer Kindheit und Jugend nützlich und hilfreich sind. Aber wir *sind* nicht diese Eigenschaften - genauso wenig, wie wir unsere Gedanken und Gefühle *sind*, sondern sie einfach nur *haben* (>).

WIR SPIELEN NUR ROLLEN

Wenn wir uns in einem veränderten Kontext (Schule, Ausbildung, Partnerschaft, Beruf) behaupten wollen, dann entwickeln wir in der Regel neue Eigenschaften, Gedanken und Ansichten und lassen dafür das hinter uns, was nicht mehr angemessen und passend ist. Man könnte auch sagen, dass wir im Leben ständig viele verschiedene, manchmal sehr unterschiedliche Rollen spielen: die Rolle einer Frau/eines Mannes, einer Tochter/eines Sohnes, einer Partnerin/eines Partners, einer Freundin/eines Freundes, einer Arbeitnehmerin/eines Arbeitnehmers, einer Chefin/eines Chefs und so weiter.