

YOGA und das Anerkennen von Gefühlen und Emotionen

Von Marion Hötzel

Das Geheimnis und die Existenz eines Sinn-erfüllten Lebens zu erfahren, versöhnt und verbindet uns mit dem Ganzen. Unsere Sehnsucht, „Ganz“ zu sein ist so stark, dass, solange wir leben, diese innere Quelle immer wieder an die Oberfläche drängt, um uns mit unserem Sein zu verankern.

Diese Augenblicke in unserem Leben, in denen wir Zugang zu dieser Quelle erlebt und erfahren haben, wollen erinnert, belebt und neu in uns verankert werden. Wenn wir ein erfülltes Leben, leben möchten, müssen wir zunächst herausfinden, welche Potentiale in uns stecken – und wer wir wirklich sind. Bei dem Bemühen diese inneren Potentiale in unser Bewusstsein zu lenken, kann YOGA uns eine wertvolle Hilfe sein, und diese Aufgabe hat YOGA immer schon erfüllt.

So kann es uns befähigen, aufrichtig und voller Wohlwollen unsere innere Welt zu betreten und diese zu erforschen. Anfangs bedarf es bei dieser Erforschung der liebevollen Zuwendung und achtsamen Aufmerksamkeit eines selbsterfahrenen Lehrers. Nach einiger Zeit der begleitenden Praxis kann jeder in der Lage sein, selber zu praktizieren. Das Wertvolle an dieser eigenständigen Erkundung der inneren Welt mit Hilfe des YOGA ist, die individuell abgestimmte Geschwindigkeit beim Öffnen der inneren Türen eines jeden Einzelnen. So entsteht ein sich Öffnen, entsteht eine Art von Mut zu sich selbst. Wir werden freundlicher mit uns, was uns auf natürliche Weise vor Überforderung und evtl. Abhängigkeit von äußeren Autoritäten bewahrt.

Selbstverständlich ist eine konsequente Übungspraxis die Grundvoraussetzung für einen fruchtbaren Weg. Neugierde und innere Freiwilligkeit sind ständige Begleiter auf diesem. Daher ist es auch nicht erforderlich, die einzelnen Asanas in ihren jeweiligen Endformen möglichst so zu verrichten, wie es uns die Strichmännchen auf unseren Anleitungsbögen vormachen. Vielmehr geht es darum, im offenen Gespür für unsere augenblicklichen Möglichkeiten, die einzelne Übung so zu verrichten, dass wir möglichst ganz anwesend dabei sind und ganz und gar wahrnehmen, was jetzt gerade ist.

Jeder Augenblick ist wertvoll und einzigartig. Veränderungen finden von Augenblick zu Augenblick statt. So ist jede Stunde anders, kein Tag wiederholt sich und jedes Jahr unterliegt anderen Einflüssen.

Deshalb ist im YOGA das Anerkennen von Ge-

fühlen und Empfindungen besonders wichtig. Wir können durch die Hingabe an die Asanas viel über uns selber erfahren. Wenn es uns gelingt, auf Bewertungen zu verzichten, lernen wir tief liegende Gefühle und Emotionen kennen und trennen diese nicht in edel oder unedel. Wir erfahren etwas über unsere Widerstände, unsere Vorlieben und Abneigungen und können so langsam erkennen, wie wir uns durch sie im Alltag unbewusst selber einschränken.

Die YOGA-Praxis zielt darauf ab, das Ursprüngliche in uns zu erfahren, Gefühle und Emotionen zu zulassen, ohne Geschichten daraus zu machen oder illusionären Vorstellungen zu erliegen. So kehren wir im Laufe der Zeit Stück für Stück zu unserem ursprünglichen Wesen zurück und werden dadurch authentischer in unserem Handeln. Wir lernen spontan, mit unseren Gefühlen und Empfindungen zu leben und zwar ohne Verzögerungen, Kalkül und Willkür.

YOGA hat sich von je her mit der Auflösung aller Verstrickungen beschäftigt und im Grunde gibt es da nichts Neues zu sagen. Wir können heute auf viele Schriften zurückgreifen, und doch muss jeder von uns seinen eigenen Weg finden, wenn wir authentisch sein wollen und nicht irgendwelchen Ideologien hinterherlaufen. Wir müssen entschlossen sein, Selbstliebe, Respekt und Ausdauer zu kultivieren und vor allem auch den Mumm besitzen, alles was sich an Illusionen und Trugbildern in uns angesammelt hat über Bord zu werfen. Was auch immer das sein mag....

Ganz sicher werden wir in den Abgründen unserer Emotionen auch Türen finden, die wir nicht so gerne öffnen; Emotionen, mit denen wir uns nur ungern anfreunden, die wir gerne als überstanden und gar als geläutert abhaken! Genau diesen Trend sehen wir in der YOGA- und Meditationsszene immer häufiger. YOGA und Meditation wird als Ersatz für Anerkennung und fehlende Tiefe zu sich selbst missbraucht.

Ohne die Aufarbeitung der eigenen Schatten, der Klarheit über die eigenen Gefühle und der Bewusstwerdung der Tatsache, dass Du nicht Dein Körper, Deine Gefühle, Deine Gedanken und Deine Vorstellungen bist, schaffen wir uns ständig neue Trugbilder. Statt zu werden, wer wir wirklich sind, jagen wir irgendwelchen Idealen hinterher, verlieren uns in trügerischem Narzissmus und landen in Scheinwelten des vermeintlich Guten, im Morast der unbewussten Schattenwelten, die jeder von uns in sich trägt. Ganz gleich, aus welchen Überzeugungen wir mit der ernsthaften YOGA-Praxis beginnen, geht es letztlich darum, alle Aspekte unseres Seins zu erkennen. So dienen die Asanas eben auch der Auseinandersetzung mit dem Unbewussten in uns, mit den Teilen, die wir irgendwann abgespalten haben - dienen uns, all das Vergessene wieder in unser Bewusstsein zu transportieren, um GANZ zu werden.



Marion Hötzel

ZENtrum-Mondsee,
Schule für Meditation und Achtsamkeit
Kooperationspartner der DGAM in Österreich
Schlosshof 5, 5310 Mondsee, Tel.: 066473076034
www.zentrum-mondsee.at