





Mit Yoga den Weg (zu sich selbst) finden

Den eigenen Weg zu finden und zu gehen ist nicht immer einfach, aber essenziell, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Yoga kann dabei eine große Unterstützung sein. Wie? Das erfährst du in diesem Buch.

Meine Geschichte

Kennst du deinen Weg und traust dich nicht, ihn zu gehen, oder bist du noch auf der Suche? Ich kannte meinen lange nicht und bin erst über Umwege und mithilfe von Yoga darauf gestoßen.

Gefangen im Hamsterrad fern des eigenen Weges

Stell dir deinen morgendlichen Weg zur Arbeit vor. Nachdem du dich in Windeseile zu Hause fertig gemacht hast und noch schnell einen Kaffee runterstürzt, weil du beim Wecker ein paar Mal zu oft auf »Snooze« gedrückt hast, hetzt du in die Arbeit. Draußen ist es noch dunkel, es ist Winter und ziemlich kalt. Du verdeckst dein halbes Gesicht hinter einem Schal, dein Blick ist entweder auf den Boden oder auf dein Smartphone, das du in der Hand hältst, gerichtet, die Mundwinkel dabei nach unten gezogen.

Wahrscheinlich nimmst du gar keine Notiz von den Menschen, die

um dich herum gerade genau in derselben Situation sind. Alle eilen zur Arbeit, die einigen von euch keinen Spaß macht. Hamsterrad – tag-ein, tagaus. Freudige Gesichter und Lächeln auf den Lippen – Fehlanzeige. Stattdessen nach unten gezogene Mundwinkel und griesgrämige Blicke. Ferngesteuert wie Roboter, in Gedanken schon längst beim Feierabendbier oder in einer Hängematte im Paradies.

Die meisten Menschen befinden sich auf einem Weg, der nicht der ihre ist, und trotzdem verfolgen sie ihn stur, ohne nach einem neuen Ausschau zu halten. Glücklicherweise sind sie dabei nicht. Im Gegenteil. Unzufriedenheit ist ihr täglicher Begleiter. Jeden Tag freuen sie sich nur

darauf, am Abend wieder aufs gemütliche Sofa zu fallen, Jammern und Beschwerden sind fixer Bestandteil der täglichen Konversationen, genauso wie das Erzählen von Träumen und Plänen für die in weiter Ferne stehende Pensionierung. Träume und Pläne, die vermutlich nie in die Tat umgesetzt werden.

Ich teile diese Menschen in zwei Kategorien:

1. Menschen, die ihren Weg nicht kennen und nicht wissen, was sie stattdessen tun sollen, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen, und
2. Menschen, die ihren Weg zwar insgeheim kennen, sich aber aus verschiedensten Gründen nicht trauen, ihn auch zu gehen.

Menschen, die ihren Weg nicht kennen

Ich bin in der »Generation Y« aufgewachsen. So wird die Generation genannt, die zwischen 1980 und 2000 geboren wurde. Die meisten von uns hatten eine gut behütete Kindheit, in der es uns an nichts gefehlt hat. Wir wurden von unseren Eltern umsorgt und verhätschelt. Denn viele von ihnen hatten es als Kind nicht ganz so gut und wollten es bei uns anders machen. Wir wurden gelobt und gefördert. Uns wurde gesagt, wir seien etwas Besonderes. Einzigartig. Uns wurde gesagt, wir können alles werden, was wir wollen. Nur, was wollen wir eigentlich?

Die Möglichkeiten waren noch nie so vielfältig wie in der heutigen Zeit. Wir können uns die Schule, das Studium und den Beruf völlig frei aussuchen. In vielen Fällen herrscht nicht einmal finanzieller Druck. Mama und Papa geben uns schon noch das nötige Kleingeld, bis wir wissen, was wir vom Leben wollen. Wir sind gut ausgebildet, verfügen oft über einen Hochschulabschluss und sind mit dem Internet groß geworden.

An die Stelle, an der vormals Status und Prestige standen, sind Werte wie Selbstverwirklichung, Freiheit, Freunde und Familie gerückt.

»Why?« Wir fragen, wir suchen, wir wollen uns möglichst viele Optionen offenhalten. Ja nicht festlegen. Folglich kennen wir auch häufig unseren Weg nicht. Wir irren ziellos im Kreis umher in der Hoffnung, den richtigen Weg vielleicht irgendwo zu entdecken, gehen währenddessen aber einen Weg, der angeblich der richtige für uns sein soll. Einen Weg, den entweder unsere Eltern für uns ausgesucht haben, der durch unser Studium vorprogrammiert ist oder der der Norm unserer Gesellschaft entspricht. Nur glücklich sind wir dabei nicht.

Menschen, die ihren Weg nicht gehen

Dann gibt es die Menschen, die zwar insgeheim genau wissen, wo sie hinwollen, es aber einfach nicht machen. Sie träumen entweder davon oder verschieben alles auf später. »Wenn XY eintritt, dann mach ich es endlich« ist ihr Lieblingssatz, den sie sich oder anderen gerne vorbeten. Doch XY tritt nicht ein oder XY tritt zwar ein, aber wenn es endlich so weit ist, haben sie schon längst eine andere Ausrede parat, die sie davon abhält, das Leben, das sie sich wünschen, auch zu führen, den Weg, von dem sie träumen, zu gehen. Diese Menschen spüren die Lust, etwas Neues zu wagen. Wenn da nicht diese ganzen Verpflichtun-

gen wären. Der gewohnte Rhythmus, der Alltag. Die Angst vor den Konsequenzen.

Die Stimme im Kopf ist aber lauter als der Wunsch. »Wieso bildest du dir ein, das machen zu wollen?«, »Was werden deine Freunde, Arbeitskollegen und Familie denken?«, »Du hast doch schon alles, sei doch damit zufrieden.« Die Stimme übertönt den Wunsch und löscht den Mut, Neues zu versuchen. Es werden 100 Gründe gefunden, etwas nicht zu tun, aber kein einziger, es doch zu versuchen. Neidisch blicken sie auf die Menschen in ihrem Umfeld, die ganz gezielt ihren Weg beschreiten. »Wie schaffen die das nur?«, »Woher nehmen sie den Mut und die Kraft?«, »Ich könnte das nie!«

Diese Menschen bleiben in ihrer Komfortzone. Ein bequemer Ort, aber kein Ort des Wachstums, der Weiterentwicklung und des Fortschritts.

Wie ich meinen Weg entdeckte

Ich habe Jura studiert und mehrere Jahre in Anwaltskanzleien als angehende Konzipientin (angehende Anwältin) gearbeitet. Glücklicherweise war ich dabei nicht, aber eine bessere Idee hatte ich auch nicht.

Ich bin der Inbegriff der Generation Y. Auch mir wurde als Kind immer gesagt, ich könne alles werden, was ich nur wollte. So großartig das war, so überfordert war ich mit der Entscheidungsvielfalt. Wollte ich Lehrerin, Ärztin, Anwältin, Fotografin oder Schriftstellerin werden? Ich wusste es nicht.

Da ich bis zu dem Moment, in dem es Zeit fürs Inskribieren war, nicht wusste, was ich studieren sollte, hatte ich quasi die Wahl zwischen BWL und Jus. Die beiden Studienrichtungen, die man studiert, wenn man nicht weiß, wo es hingehen soll. Da ich mit Zahlen nicht so gut kann, fiel meine Wahl auf Jus. Ich studierte vor mich hin, ohne je Leidenschaft oder brennendes Interesse dafür zu empfinden. Mangels Wissens darüber, welchen Weg ich sonst einschlagen sollte, und aus Bequemlichkeit blieb ich dabei.

Nach dem Studium war es Zeit für den Ernst des Lebens. Die Laufbahn der Anwältin war vorgegeben und so begann ich, in einer Anwaltskanzlei in Wien zu arbeiten. Nachdem die anfängliche Euphorie über den ersten richtigen Job verflogen war, war ich schnell in einem Trott. Den ganzen Tag wartete ich auf den Feierabend. Die ganze Woche wartete ich auf das Wochenende. Das ganze Jahr wartete ich auf meinen Urlaub. Ich arbeitete noch in zwei

weiteren Kanzleien, in denen die Situation auch nicht besser wurde. Ich existierte. Mein Leben war okay. Mehr aber auch nicht.

In der zweiten Kanzlei wurde ich nach 1½ Jahren völlig überraschend von meinem Chef gekündigt. Ich hatte ihn in meine Pläne eingeweiht, sechs Monate später die Anwaltsprüfung zu machen, und wollte gemeinsam mit ihm eine passende Lösung finden. In Österreich braucht man mindestens einen Monat frei, um für diese umfassende Prüfung zu lernen. Deshalb wollte ich klären, ob ein unbezahlter Urlaub oder aber eine Auflösung des Dienstverhältnisses nach den sechs Monaten infrage kommt.

Meine Bemühungen, meinem Chef die Planung im Vorfeld zu erleichtern, wurden mir schließlich selbst zum Verhängnis. Er kündigte mir umgehend. Zum Zeitpunkt der Kündigung fehlte mir allerdings die für die Prüfung erforderliche Berufspraxis, weshalb ich gezwungen war, mir für die nächsten sechs Monate einen neuen Job in einer anderen Kanzlei zu suchen. Die Kündigung traf mich sehr und war ein schwerer Schock. Ich konnte nicht verstehen, wie mein vorausschauendes Denken und mein Versuch, für meinen Chef und mich die beste Lösung zu finden, am Ende gegen mich verwendet werden konnten.

Diese Kältherzigkeit und Ungültigkeit, mit denen mir begegnet wurde, erschütterten zu diesem Zeitpunkt mein Weltbild.

Im Nachhinein war die Kündigung das Beste, was mir passieren konnte. Durch sie begann ich das erste Mal darüber nachzudenken, ob die berufliche Laufbahn, die ich eingeschlagen hatte, auch tatsächlich die richtige für mich war. Ich begann darüber nachzudenken, ob ich ein Leben führen wollte, das okay war, oder ob ich mir nicht doch mehr vom Leben erhoffte.

Kurz nach der Kündigung verbrachte ich gemeinsam mit meinem Freund einen zweiwöchigen Urlaub in Thailand. In diesen zwei Wochen fühlte ich mich das erste Mal seit langer Zeit frei, unbeschwert und glücklich. Dieses Gefühl wollte ich wieder und in meinem Kopf entstand die Idee, für längere Zeit mit dem Rucksack durch Südostasien zu reisen. Auch nachdem ich in einer neuen Kanzlei begonnen hatte, ließ mich die Idee nicht mehr los und ich entschied mich dazu, ein halbes Jahr Geld anzusparen, danach zu kündigen und mein immer größer werdendes Hirngespinnst Realität werden zu lassen.

In dieser Zeit begann ich auch verstärkt damit, Yoga zu praktizieren. Zunächst sah ich es als reines kör-

perliches Workout, um in Form zu bleiben. Aber schon nach wenigen Einheiten bemerkte ich, dass sich dabei auch etwas in mir tat. Mein Alltag erfüllte mich nicht, aber die eine Stunde auf der Matte war wie eine Flucht in eine andere Welt, in der ich mich das erste Mal mit meinem Inneren auseinandersetzte und ganz bei mir war.

In den Yogastunden erlebte ich wahnsinnig intensive Momente und wusste schon bald, dass ich mehr davon wollte. Im Zuge meiner Reiseplanungen stieß ich auf einen Erfahrungsbericht über ein Yoga-Teacher-Training in Thailand. Ähnlich wie bei meiner Entscheidung zur Reise ließ mich auch dieser Gedanke nicht mehr los. Vor allem in den Yogastunden, die ich besuchte, drehten sich meine Gedanken nur noch um dieses Training. Mein Verstand erklärte mich für dumm. Ich hörte zunächst auf ihn und verwarf die Idee. Als sie mich aber einfach nicht mehr loslassen wollte, meldete ich mich kurzerhand für ein Yoga-Teacher-Training auf Bali an.

Die Reise und das Yoga-Teacher-Training waren eine intensive Erfahrung, die beste Entscheidung, die ich bisher in meinem Leben getrof-

fen hatte, und die ersten Schritte auf einem neuen Weg. Auf MEINEM Weg.

Zu keinem Zeitpunkt habe ich es bereut, meinen relativ sicheren Job in einer Anwaltskanzlei an den Nagel gehängt zu haben, um ans andere Ende der Welt zu fliegen und eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen.

Nach meiner Rückkehr beschloss ich, diesen neu entdeckten Weg auch in Zukunft nicht zu verlassen. Ich beschloss, jede Idee, die mich eine Zeit lang nicht loslässt, in die Tat umzusetzen. Nicht zu träumen und zu warten, sondern zu machen. Nicht das Leben an mir vorbeiziehen zu lassen, sondern es zu leben. Nicht mehr Teil dieses Hamsterrades zu werden. Nicht das Leben zu führen, das den gesellschaftlichen Konventionen entspricht, sondern das, das mir gefällt. Nicht ein Leben zu führen, das bloß okay ist, sondern eines, das wild, frei, spannend und wunderbar ist. Nicht mehr auf einem Weg zu bleiben, der mir nicht gefällt, nur weil ich nicht sicher bin, welchen Weg ich stattdessen nehmen soll, sondern einfach einen anderen auszuprobieren. Denn genau dabei kann es dir pas-

sieren, dass du einen Weg entdeckst, von dem du nie gedacht hättest, dass es der deine ist, der sich aber aus dem Nichts heraus einfach richtig anfühlt. So wie es bei mir war.

Was ist dein Weg?

Hast du dich vielleicht schon in meinen Worten wiedergefunden? Ich vermute, dass du dieses Buch in den Händen hältst, weil du deinen Weg entweder noch nicht gefunden hast oder dir nicht sicher bist, wie du es bewerkstelligen sollst, deine Träume auch tatsächlich Realität werden zu lassen.

Eines gleich vorweg: Ich kann dir nicht garantieren, dass du deinen Weg sofort findest, wenn du alle Asanas in diesem Buch regelmäßig praktizierst. Ich möchte dir in diesem Buch aber meine Erlebnisse schildern, dir erzählen, wie Yoga mir dabei geholfen hat, meinen Weg zu finden, dir eine Hilfestellung geben, wie es auch dir dabei eine Unterstützung sein kann, und dich durch meinen Weg vielleicht ein kleines bisschen auf deinem inspirieren. Let's go!

Was ist Yoga? Und wie soll Yoga helfen, den Weg zu finden?

Yoga kann dir auf der Suche nach deinem Weg und bei der Beschreitung desselben eine Hilfe sein. Das glaubst du nicht? Keine Angst, das tat ich zuerst auch nicht, ich wurde aber sehr bald eines Besseren belehrt.

Was ist Yoga?

Was ist Yoga? Diese Frage geistert nach wie vor in vielen Köpfen herum, vielleicht auch in deinem.

»Yoga – das ist doch dieses komische Verbiegen« hört man oft von Menschen, die noch nie damit in Berührung gekommen sind. Aber Yoga ist mehr als das bloße Üben von Verbiegungen bzw. von Asanas (so werden die Körperhaltungen genannt). Diese sind nur ein kleiner Teil davon. Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien und bereits über 2000 Jahre alt. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Einheit« oder »Verbindung«. Yoga ist »citta vritti nirodah«. Das ist ebenfalls Sanskrit und heißt

sinngemäß übersetzt »Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken«.

Das verrückte Äffchen, das in unserem Kopf oft Purzelbäume schlägt, soll beherrscht werden. Das Ziel von Yoga ist somit nicht, sich wie eine Brezel zu verbiegen oder Yoga-Fotos von Instagram nachzueifern, sondern innere Ruhe zu erlernen. Um das zu erreichen, nutzt Yoga die Konzentration auf den Atem in Verbindung mit Bewegung bzw. dem Sitzen in Stille.

Warum Yoga und wie es hilft, den Weg zu finden

Yoga ist mittlerweile für viele Menschen unserer westlichen Welt zum

fixen Bestandteil des Alltags geworden. Die Gründe, warum jeder Einzelne damit beginnt, sind vielfältig. Die Suche nach Stressreduktion oder einem passenden Workout und der Trendfaktor sind die Hauptursachen für die ersten Besuche im Yogastudio. Ich selbst habe mit Yoga aus zwei dieser Gründe begonnen: Ich suchte ein passendes Workout und einen Ausgleich zu meinem stressigen Job. Im Grunde ist es aber völlig egal, warum man mit Yoga beginnt. Denn der erste Schritt ist meistens nur ein kleiner Teil von dem, was danach kommt.

Je länger ich Yoga praktizierte, umso mehr Entwicklung fand bei mir statt. Zunächst bemerkte ich nur die körperlichen Aspekte. Ich

wurde beweglicher und stärker. Schon bald musste ich aber feststellen, dass sich auch in mir etwas tut. Ich begann im Unterricht besser auf meinen Körper zu hören, spürte in mich hinein und mein Körper verriet mir auf einmal, wie weit ich gehen konnte. Als ich mit Meditation und Atemübungen begann, fing ich an, mich mit meinem Geist zu beschäftigen und meine Gedanken und Gefühle zu beobachten.

Diese Entwicklung beschränkte sich am Anfang auf die Erfahrung im Yogastudio. Als ich länger praktizierte, begann ich, bestimmte Dinge, die ich in den Yogastunden gelernt hatte, auch in meinen Alltag mitzunehmen.

Ich war nicht mehr nur im Yogastudio Beobachter meiner Gedanken, sondern nahm plötzlich auch Gefühlsausbrüche, die ich im Alltag erlebte, aus einer anderen Perspektive wahr, statt mich ihnen immer nur hilflos auszuliefern.

Durch das Praktizieren von Achtsamkeit wachte ich aus Gewohnheiten und unbewussten Handlungen auf und fragte mich: »Warum mache ich das gerade?« Schon bald darauf folgten ähnliche Fragen wie: »Warum arbeite ich in meinem Job?«, »Finde ich Erfüllung in dem, was ich tue, und in meiner jetzigen Situation?«

Äußerlichkeiten wurden unwichtiger und ich musste feststellen, dass der Schlüssel zu einem glücklichen und zufriedenen Leben weder Geld und Erfolg noch andere äußere Umstände sind, sondern alles, was ich dafür brauche, bereits in mir ist und ich ganz alleine dafür verantwortlich bin, ob ich glücklich bin oder nicht.

Dadurch, dass ich begann, mehr auf meinen Körper zu hören und in mich zu gehen, hörte ich auch damit auf, nur rationale Entscheidungen zu treffen. Ich verband mich wieder stärker mit meinem Inneren und lernte die Komponenten Herz, Bauch, Intuition und was sie mir zu sagen hatten kennen.

So musste ich feststellen, dass, allen Kopfentscheidungen zum Trotz, ich tief in mir drin bereits ganz genau wusste, in welche Richtung mein Weg gehen sollte. Dass die inneren Bedürfnisse und der innere Wille der Schlüssel bei der Suche desselben waren und genau durch diese Wiederherstellung der Verbindung zu meinem Inneren half mir Yoga dabei, meinen Weg zu finden.

Je tiefer man also in die Yogamaterie gelangt, desto weniger wird man Yoga als Trend, Sportart oder bloße Entspannungsmethode sehen, sondern vielmehr als Begleiter in allen Lebenssituationen und genau als

solcher kann dir Yoga helfen, deinen Weg zu finden und zu gehen.

Yogaarten

Yogaarten gibt es wie Sand am Meer und gefühlt schießt täglich eine neue aus dem Boden. Die Arten reichen von klassischen Stilen wie Hatha und Asthanga über moderne Varianten wie Yoga am Stand Up Paddle Board bis hin zu eher exotischen Richtungen à la Bier-, Ziegen- oder Rage-Yoga.

Im Yogadschungel gilt es so lange auszuprobieren, bis man die richtige Art für sich gefunden hat. Vielleicht sind es auch mehrere Stile, die einem gefallen, zum Glück muss man sich nicht festlegen und kann überall ein bisschen mitnaschen. Alles kann, nichts muss und jeder, wie er möchte.

Ashtanga

Ashtanga beinhaltet hauptsächlich Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Es zählt zu den wichtigsten Hatha-Yoga-Systemen und besteht aus mehreren Serien. Man startet seine Praxis mit der ersten, und nur wenn man diese gemeistert hat, darf man weitermachen. Die Asanas werden dynamisch ausgeführt. Viele moderne Stile leiten sich von Ashtanga ab.

Bikram

Eine immer gleiche und festgelegte Übungsabfolge von 26 Asanas wird in einem 35–40 Grad heißen Raum praktiziert. Das soll den Stoffwechsel besonders anregen und entgiftend wirken. Bikram Yoga ist mit viel Kritik konfrontiert. Anstrengung in heißen Räumen führt bei vielen nicht selten zu Kreislaufbeschwerden und Flüssigkeitsmangel. Außerdem sind unaufgewärmte Muskeln dehnbarer, was zu einem erhöhten Verletzungsrisiko führen kann.

Hatha

»Ha« bedeutet »Sonne« und »Tha« »Mond«. So wie Mond und Sonne nicht unterschiedlicher sein könnten, geht es bei dieser Yogaart um den Ausgleich von Gegensätzen. Hatha gilt als die Urform des Yoga, aus der sich die meisten Yogarichtungen entwickelt haben. Es wird eine Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist angestrebt. Bei jedem Asana geht es um das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Hingabe.

Yin

Yin Yoga ist ein ruhiger passiver Yogastil. Die Asanas werden hauptsächlich im Liegen und Sitzen praktiziert und jeweils für ungefähr 4 Minuten gehalten. So sollen Los-

lassen und Annehmen unangenehmer Dinge geübt werden. Körperlich gesehen sollen die Übungen tief liegendes Bindegewebe, auch bekannt als Faszien, dehnen.

Vinyasa

»Vi« bedeutet »auf eine bestimmte Art und Weise«. »Nyasa« übersetzt man mit »Platzierung«. Bei Vinyasa Yoga werden Atem und Bewegung synchronisiert. Die einzelnen Asanas gehen fließend ineinander über. Als Bindeglied zwischen den einzelnen Asanas gilt das sogenannte Vinyasa, dabei handelt es sich um eine Übungsabfolge aus Brett – Chaturanga – Kobra/Heraufschauendem Hund – Herabschauendem Hund.

Die Übungsabfolgen können frei gewählt und einzelne Asanas nach Lust und Laune miteinander verbunden werden. Yogalehrer überlegen sich oft eine Choreografie oder stellen die Stunde unter ein zentrales Thema. Vinyasa Yoga ist meine liebste Yogarichtung. Es fühlt sich für mich einfach richtig an, von einer Übung in die nächste zu fließen. Ich mag die Freiheit und Kreativität dahinter und finde es unglaublich schön, wie tänzerisch es sein kann.

Yogaphilosophie

Zu Beginn meiner Yogapraxis habe ich mich überhaupt nicht für die Philosophie und die Geschichte dahinter interessiert. Erst nach und nach habe ich bemerkt, wie interessant beides ist. Meine wichtigste Erkenntnis dabei war, dass Yogaphilosophie überhaupt nicht altmodisch und esoterisch sein muss. Im Gegenteil, sie lässt sich ideal in unser westliches Leben integrieren. Deshalb möchte ich auf diesem Wege auch ein paar wichtige Eckpunkte der Yogaphilosophie an dich weitergeben.

Als eines der Werke des Yoga gilt das Yogasutra. Es wurde 50–200 n. Chr. von dem Yogi Patanjali verfasst.

Die acht Glieder des Yogapfades

- Yama – der Umgang mit anderen
- Niyama – der Umgang mit sich selbst
- Asana – körperliche Praxis
- Pranayama – Atemübungen
- Pratyahara – Rückzug der Sinne
- Dharana – Konzentration
- Dhyana – Meditation
- Samadhi – Erleuchtung