

Dirk Bennewitz  
Andrea Kubasch

YOGA  
FÜR DEIN  
LEBEN

Mit 220 Farbfotos und 4 Illustrationen

*L o t o s*

## ANMERKUNG DER AUTOREN

Wir bedanken uns bei allen Lehrern, Kollegen und Freunden auf dem Pfad des Yoga, die uns inspiriert und unterstützt haben.

2016 sind wir Eltern von zwei wunderbaren Kindern geworden. Einen Teil unserer Einnahmen aus diesem Buch spenden wir dem Bundesverband Deutsche Kindertafel e.V. ([www.deutsche-kindertafel.eu](http://www.deutsche-kindertafel.eu)). Damit unterstützen wir die Arbeit dieses Vereins, der es den schwächsten Mitgliedern unserer Gesellschaft ermöglicht, ein warmes Mittagessen zu bekommen.

»Sind die Kinder klein, müssen wir ihnen helfen,  
Wurzeln zu fassen. Sind sie groß geworden,  
müssen wir ihnen Flügel schenken.«

## Indisches Sprichwort

Für mehr Lifestyle-Tipps, Rezepte, Wellness-Tipps und Yogavideos besuche unsere Website [www.yogafürdeinleben.de](http://www.yogafürdeinleben.de). Für einen persönlichen Austausch besuche unsere Power Yoga Germany Gruppe auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de).

# INHALT

<b>Yoga für dein Leben</b>	<b>5</b>
→ Herzlich willkommen!	6
→ Dein bester Guru bist du selbst	9
→ Was bedeutet Yoga?	12
→ Entspannt und kraftvoll – dein Weg zur Freiheit	15
→ Das Leben selbst gestalten	19
→ Wie funktioniert dieses Buch?	28
<b>Yoga und dein Körper</b>	<b>33</b>
→ Yoga für einen fitten Körper	34
→ Iss, was dich stärkt	42
→ Ein natürlicher Rhythmus in deinem Leben	45
→ Yoga und deine physische Gesundheit	59
→ Yoga für strahlend gutes Aussehen	74
→ Yoga für viel Energie und ein langes Leben	86
<b>Yoga und dein Geist</b>	<b>97</b>
→ Yoga für die Balance im Leben	98
→ Yoga für gute Laune	110
→ Yoga für Erfolg und Fülle	126
→ Yoga für spannende Abenteuer	136
<b>Yoga und dein Herz</b>	<b>155</b>
→ Yoga zur Erfüllung deiner Wünsche	156
→ Yoga für Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	169
→ Yoga für die Liebe	181
→ Yoga für ein entspanntes Leben	199
<b>Die Praxis ist es, die dich transformiert</b>	<b>211</b>
→ Zwei Programme zur Anregung	212
→ Checkout	219
→ Adressen	220



# YOGA FÜR DEIN LEBEN

Wie würdest du gern leben, wenn alles möglich wäre? Wer wärst du? Wie würdest du dich fühlen? Egal wie weit weg dir dieses Idealbild momentan erscheint – du kannst heute beginnen, dich dorthin zu bewegen. Den ersten Schritt machst du gleich mit dem Lesen dieses Kapitels. Du informierst dich über einen uralten und doch höchst modernen Weg zu mehr Gesundheit, Lebensenergie und innerer Klarheit. Du informierst dich über Yoga und darüber, wie es zu deinem Weg werden kann.

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Willkommen in unserer Welt. Der Welt des Yoga für Menschen von heute. Wir freuen uns sehr, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast. Es wird dein Leben verändern. Zumindest dann, wenn du es nicht nur liest, sondern von den vielen Praxisangeboten auch Gebrauch machst. Genau auf die Art, wie es für dich passt.

Die Techniken, die wir dir hier vorstellen, sind alt und doch modern. Die Herausforderungen, denen die Menschen in ihrem Leben begegnen, scheinen sich in den letzten 2500 Jahren gar nicht so grundlegend verändert zu haben. Schon damals waren die Menschen offenbar auf der Suche nach besserer Gesundheit, einem klareren Fokus und

einem langen erfüllten Leben. Deswegen entwickelten sie Meditations- und Körperübungen, von denen wir bis heute profitieren. Yoga gehört dazu und ist ein echter Schatz für uns Menschen von heute. Es hält unterschiedliche Werkzeuge für dich bereit, die dir eine Menge bringen können: Du kannst damit insgesamt bewusster leben, dich psychisch ausbalancieren und deinen Körper formen, kräftigen und gesünder werden lassen. Vor allem kannst du ein Energielevel bekommen, das dich mühelos durch den Tag trägt. Du gewinnst eine für dich vielleicht ungewöhnliche Klarheit, die es dir ermöglicht, dein Leben aktiv und nach deinen Wünschen zu gestalten. Klingt doch lohnenswert, oder?

## ES GEHT UM DICH!

Fangen wir also an! Es ist nie zu spät dafür. Egal, von welchem Zustand aus du startest. Ob du fit oder schlapp bist, dick oder dünn, meditationserfahren oder Anfänger: Fang einfach an! Und lass dich auch von deinem Umfeld nicht bremsen, wenn es dort heißt: »Das bringt jetzt sowieso nichts mehr!« Natürlich bringt es was. Leben ist Weiterentwicklung, bis zum letzten Atemzug. Ab jetzt gehörst du nicht mehr zu

denen, die schon weit vor dem Ende ihrer Möglichkeiten aufhören, sich zu entfalten. Zehn oder zwanzig Minuten Praxis pro Tag werden bereits dazu führen, dass sich deine Lebensumstände fühlbar verbessern. Du hast mehr Energie, dein Leben wird leichter und sogar die Beziehungen zu deinen Mitmenschen werden deutlich angenehmer. Statt gelebt zu werden, kreierst du dein Leben selbst.

# YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND HERZ

Wenn man unser westliches Leben betrachtet, kann man den Eindruck bekommen, als hätten wir alles unter Kontrolle. Wir benutzen einen Haufen hoch entwickelte Technik. Man muss sich nur mal vorstellen, dass wir mit unserem Smartphone 90 Prozent des Wissens der Menschheit in unserer Hosentasche mit uns herumtragen. Jederzeit abrufbar. Die Wissenschaft hat Lösungen für gravierende Probleme gefunden, und es gibt unzählige Dinge und Institutionen, die unser Leben angenehmer und sicherer machen sollen. Trotzdem führt das alles nicht zwangsläufig dazu, dass es uns gut geht. Wir sind uns dieses unglaublichen Überflusses, in dem wir leben, meist nicht einmal bewusst. Wir machen einfach nicht das daraus, was doch aber möglich wäre.

Wir beide stehen da auf einem vielleicht ungewohnten Standpunkt: Wir glauben, dass in unserer Welt alles im Überfluss vorhanden ist, damit wir ein glückliches Leben führen können. Das entspricht nicht so ganz dem Zeitgeist, in dem uns stets noch etwas zum Glück fehlt. Doch wir laden dich ein, es mal anders zu betrachten und dir dein Le-

ben damit leichter und sehr viel schöner zu machen. Wie wir leben und wie wir uns fühlen, hat zu einem großen Teil mit unserer Wahrnehmung zu tun. Und die beginnt in unserem Geist – den wir in unserer Welt leider so gut wie nicht trainieren. Wir stopfen ihn nur voll mit Lehrbuchwissen und Informationen. Und oft füttern wir ihn auch noch mit dem Falschen. Dazu kann die exzessive Gewalt in den Medien gehören oder ein Umfeld, in dem Konkurrenz, Neid und Stress herrschen.

Zum Glück können wir hier mehr Einfluss nehmen, als wir glauben. Yoga ist nicht nur ein Weg des Körpers, sondern sogar in erster Linie einer des Geistes. Die Praxis wird folglich deine innere Klarheit und damit nicht zuletzt die Qualität deiner Beziehungen verbessern. Die Yogawelle, die die westliche Welt überspülte, betont das Individuum sehr stark: Es geht immer nur um den Praktizierenden selbst. Doch wir können es auch für eine positive Interaktion mit der Umwelt nutzen. Und so werden wir in diesem Buch einen weiten Bogen schlagen – vom Yoga für deinen Körper bis hin zu einem Yoga für die Liebe.

Willst du mehr Lifestyle-Tipps, Rezepte, Wellness-Tipps und Yogavideos?

Dann schau auf unsere Webseite: [www.yogafürdeinleben.de](http://www.yogafürdeinleben.de)

## DIE ALten MUSTER KNACKEN

Einer unserer Freunde, ein Yogi aus Schweden, hat uns eine großartige Geschichte erzählt. Er war im Himalaja auf der Suche nach einem berühmten Lehrer für Yoga und Meditation. Der residierte ein paar Kilometer hinter der letzten Ansiedlung in einem Tal. Um zu seinem Guru zu kommen, musste unser Freund die letzte Etappe im Taxi zurücklegen. Der Fahrer des Dorfes verlangte dafür zwei Dollar und der Freund verbrachte einen ganzen Monat bei seinem Lehrmeister. Er erlernte Achtsamkeit, Yoga, die Kraft des Friedens und war voller Liebe zu allen Wesen.

Als die Zeit gekommen war abzureisen, kam derselbe Taxifahrer aus dem Dorf, um ihn wieder abzuholen. Dieses Mal allerdings verlangte er für die Fahrt 20 Dollar. Er wusste ganz genau, dass unser Freund die Strecke nicht zu Fuß bewältigen konnte, und es sah auch so aus, als ob der Fahrer das nicht zum ersten Mal tat. Und was passierte: Der eben noch beinahe erleuchtete Freund regte sich ordentlich darüber auf und

stritt sich mit dem Taxifahrer darüber, dass der Rückweg nicht so viel teurer als der Hinweg sein könne. Beim allerersten Menschen, den er nach seinem einmonatigen Retreat getroffen hatte, war er sofort wieder in die alten Muster im Miteinander verstrickt.

Die Praxis war aber dennoch nicht umsonst. Denn er bemerkte noch während des Streits, was er da tat. Und so lenkte er ein und akzeptierte den Preis, der aus unserer Perspektive sowieso lächerlich günstig war. Er verschwendete keine Energie mehr darauf, zu kämpfen, wo es nichts zu gewinnen gab, und gönnte dem Mann sein Geld.



# DEIN BESTER GURU BIST DU SELBST

Brauchst du für Yoga nicht einen Meister? Einen Guru? Der Begriff kommt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet »Vertreiber der geistigen Dunkelheit« oder auch »schwer und gewichtig«. Im Japanischen findet der Begriff seine Entsprechung in der Anrede »Sensei«, und im Chinesischen ist es der »Sifu«. All diese Begriffe bezeichnen einen spirituellen Lehrer. Was er tut, geht über die Vermittlung des reinen Handwerks oder einer bestimmten Technik hinaus. Vielmehr beeinflusst der Guru das gesamte Leben seiner Schüler auf allen Ebenen.

Der Guru ist ein Mensch wie seine Anhänger, er ist lediglich auf seinem Weg ein wenig weiter fortgeschritten. Ein wahrer Meister ist er, weil seine Erkenntnis auf seiner eigenen Erfahrung beruht. Der Guru teilt kein theoretisches Wissen, sondern beruft sich auf die Er-

gebnisse seines Forschens und Lebens. In diesem Sinne glauben wir, dass es gar nicht möglich ist, Yoga zu »unterrichten«. Wir glauben daran, unsere eigene Praxis zu teilen und von unseren Erfahrungen damit zu berichten. Das kann dann »ansteckend« wirken.

In unserer westlichen Welt hat der Ausdruck »Guru« oft einen negativen Beigeschmack, es schwingen dort häufig Worte wie »Abhängigkeit« und »Manipulation« mit. Tatsächlich gibt es Beispiele, in denen skrupellose Sektengründer ihre Macht missbrauchen und gutgläubige Anhänger ins Verderben führen. Das sind allerdings Ausnahmen. Zum Glück. Wirkliche Lehrer bringen dich mit ihren Erfahrungen, Techniken und Ideen nicht in Richtung Abgrund. Im Gegenteil: Ihr Anliegen ist es, dich in Richtung Licht und Klarheit, Liebe und Freiheit zu führen.

## WIE FINDEST DU DEINEN GURU?

Musst du nun in den Himalaja reisen und an die Tür eines einsamen Klosters klopfen? Auch wenn das eine Möglichkeit ist (in traditionellen Kampfsportschulen ist das noch heute so), findest du deinen Guru doch viel einfacher: Du brauchst nur den Blick nach innen zu nehmen, dann entdeckst du ihn. Er sitzt nämlich in dir. Allerdings ist er hinter

vielen Schleiern versteckt. Du musst ihn also erst ein wenig suchen.

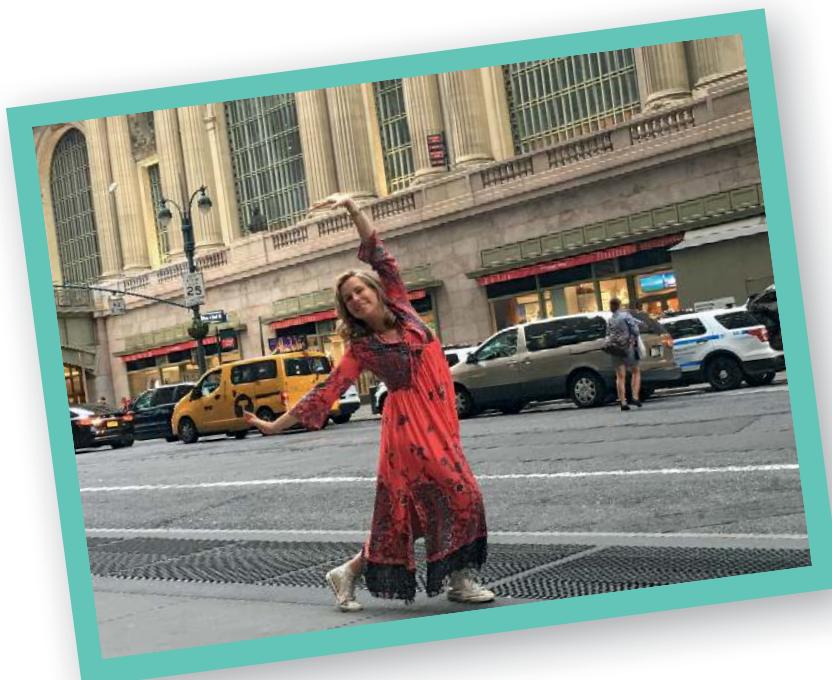
In der Yogaphilosophie werden diese Schleier »Mayas« genannt, es sind Schleier des Bewusstseins. Stell dir eine Zwiebel vor, deren einzelne Schichten du langsam entfernst, um zum Zentrum zu gelangen. Ähnlich sind diese Mayas. Sie geben dir das Gefühl, dass unsere

Welt nur aus physischer Materie und der mentalen Ebene besteht. Eine wahre Verbindung zu allen anderen Ebenen (der emotionalen, der astralen, der energetischen und so weiter) wird erst dann möglich, wenn du die Schleier deines Bewusstseins lüfstest. Dein innerer Guru wird dir helfen, diesen Weg zu gehen. Und was er von innen her tut, kann ein Lehrer von außen unterstützen. Oder ein Buch wie dieses hier.

Alles, was wir brauchen, tragen wir bereits in uns. Die Yogapraxis ist damit auch kein weiterer Punkt am Tag, den es zu erledigen gilt, sondern das pure Leben. Es ist der Blick hinter die selbst aufgebauten Kulissen, der dein Leben immer reicher und freier macht. Dann

erkennst du auch: Es ist nichts verkehrt mit dir, was erst noch in Ordnung gebracht werden müsste.

Wir glauben, dass du sehr wohl entscheiden kannst, was gut für dich ist und was nicht. Dieses Selbstvertrauen und diese Selbstwirksamkeit möchten wir dir mit unserem Praxisangebot (zurück-)geben. Als Kind hast du alles Mögliche zum ersten Mal machen müssen, und dabei hattest du keine Angst und keine Bedenken. Du hast dich zuerst hingesetzt, und dann bist du aufgestanden und irgendwann losgelaufen. Das sind große Leistungen, die du freudig gemeistert hast. Dieses Grundgefühl musst du nur zurückholen, jetzt, als Erwachsener. Ja, das ist möglich.



## ERLEUCHTUNG IN KLEINEN DOSEN

Die Praxis, dem inneren Guru zu folgen, wird dein Leben auf viele Arten bereichern. In unserer technischen und methodenlastigen Welt werden uns Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit leider schon früh aberzogen. Immer muss erst ein »Experte« gefragt werden, was wir denn nun machen oder wie wir uns verhalten sollen. Wir brauchen einen Arzt, einen Anwalt, einen Schulberater, einen Finanzberater, einen Coach.

Dirk hat von Kindesbeinen an die massive Präsenz japanischer Aikido-Großmeister beeindruckt. Wenn sie auf internationalen Lehrgängen in den 1980er-Jahren ihre Aikido-Techniken präsentiert haben, hatte das eine große Leichtigkeit und gleichzeitig immense

Kraft. Diese Meister waren damals oft schon weit über siebzig. Nach dem Geheimnis ihrer Kraft befragt, kam immer nur die Antwort »Du musst weiter praktizieren ...« Dirk hat dann immer gedacht, die Meister würden ihm das Geheimrezept nur vorenthalten und irgendwann wäre er dann würdig, es zu empfangen. Das war aber reines Hollywood-Denken, in Filmen kommt die Erkenntnis immer wie eine Explosion und alles wird plötzlich klar. In Wahrheit kommt die »Erleuchtung« in kleinen Schritten und beim regelmäßigen Praktizieren. Der innere Guru wird dich immer weiter anleiten und dir immer genau das »verraten«, was dir gerade weiterhilft. Darauf kannst du vertrauen.

## DIE DÄMMERUNG

Lange vor dem eigentlichen Sonnenaufgang beginnt kaum wahrnehmbar die Dämmerung. Minute um Minute wird es dann heller. Lange vor der eigentlichen Geburt beginnt das Leben in uns. Unser Zustand im Mutterleib ist ein Erleben von Einheit. Es ist unsere erste menschliche Erfahrung. Fast alle Glaubensrichtungen, Weisheitslehrer

und Philosophien versuchen, uns wieder in diesen Urzustand unseres Seins zu führen, aber nicht auf einem Weg zurück, sondern auf einem Weg nach vorn. Schritt für Schritt auf das Erleben des All-Einen zu. Erleuchtung im Yoga (Samadhi) ist nichts anderes als diese Erfahrung der vollkommenen, bewussten Ganzheitlichkeit.

# WAS BEDEUTET YOGA?

Seine Wurzeln liegen im Indien vor etwa 4500 Jahren. Damals entwickelte sich Yoga als eine Methode zum Erkennen des wahren Selbst und zur Vervollkommnung der Wahrnehmung von der Welt. Yoga wurde über die Jahrhunderte ein Weg, um den Herausforderungen des Lebens mit Stabilität und Ausgeglichenheit zu begegnen und den auf Ablenkung ausgerichteten Geist zu fokussieren. Es besteht bei Weitem nicht nur aus Körperübungen, sondern umfasst auch Reinigungstechniken, Atemübungen und Meditation. Hinter all dem liegt eine umfassende Philosophie, eine ganz eigene ausgereifte Le-

bensauffassung. Yoga ist damit also kein Gesundheitssport, auch wenn eine deutlich verbesserte Gesundheit eine der Nebenwirkungen ist. Das Ziel des Yoga ist größer: die Erweckung deiner höchsten Ideale und deren Integration in dein Leben. In jeden Moment deines Seins.

Alte Yogis glauben, dass man Yoga gar nicht explizit »machen« kann, sondern dass Yoga unser natürlicher Zustand ist. Wir entfernen mit der Praxis nur die Schichten, die unsere Gesellschaft, die Familie und andere Einflussfaktoren über unser wahres Sein gelegt haben. Dies ist ein anderes Bild für die schon beschriebenen Schleier.

## YOGA – EIN ACHTFACHER PFAD

Bereits um 400 vor Christus verfasste der Weise Patanjali einen Leitfaden zur Selbstvervollkommnung. Er umfasst acht Elemente und nennt sich daher achtgliedriger Pfad, die Basis des Yoga:

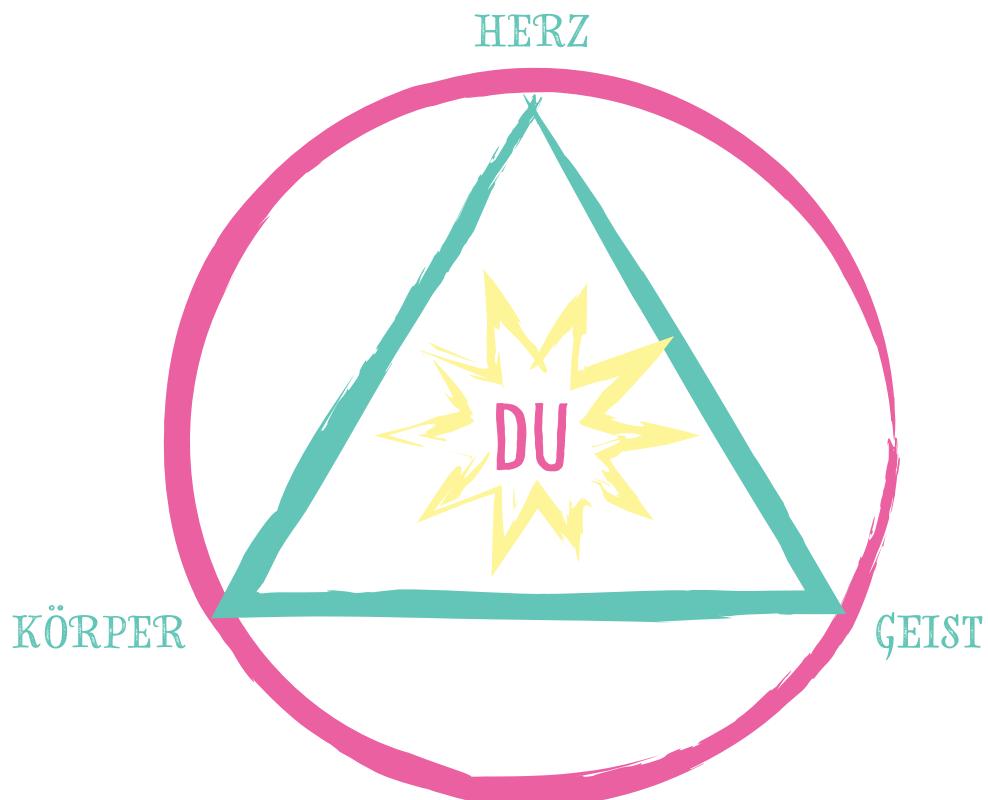
- *Yamas* = wie du mit der Umwelt umgehst und interagierst
- *Niyamas* = wie du mit dir selbst umgehst

- *Asanas* = wie du mit deinem Körper umgehst
- *Pranayama* = wie du mit deiner Atmung umgehst
- *Pratyahara* = wie du mit deinen Sinnen umgehst
- *Dharana* = wie du dich konzentrierst
- *Dhyana* = wie du meditierst
- *Samadhi* = innere Erleuchtung, innere Freiheit, das Höchste

Im Laufe der Jahrtausende haben sich viele Yogastile entwickelt, der Variantenreichtum ist immens. Und das ist gut so, denn Yoga ist eine lebendige Kunst, es ist eine praktische Wissenschaft vom Leben selbst. Es gibt keinen genauen Ablaufplan für diesen Weg zur Selbsterkenntnis. Es ist ein Weg ohne Anfang und Ende, den wir mit dem Beginn unserer Praxis zu beschreiten anfangen.

Du kannst dir dein Selbst als einen Kreis mit einem Dreieck darin vorstellen, an dessen Spitzen jeweils Körper, Geist und Herz stehen. In diesem Bild

aber ist es gar nicht wichtig, wo du genau in den Kreislauf einsteigst, um etwas zu optimieren. Egal, wo du anfängst, es werden immer alle Bereiche positiv davon beeinflusst. Die geistige Entspannung wird den Körpertonus herabsetzen und helfen, Verspannungen zu lösen. Eine gute Tat wird dein Herz mit Freude erfüllen, und ein offenes Herz wird auch deinen Körper weicher werden lassen. Und das Praktizieren an sich wird dir das Gefühl geben, etwas Gutes für dich zu tun und dein Leben sinnvoll zu nutzen.



## EIN WEG, DER NIEMALS ENDET

Yoga ist keine Religion. Zumindest nicht in dem Sinne, dass es dir als einheitliche Lehre vorgeben würde, was du essen darfst, was du anziehen solltest und wann du zu beten hast. Wenn man Religion hingegen als etwas betrachtet, wofür Menschen sich einem gemeinsamen Werte- und Verhaltenssystem anschließen, dann vielleicht. Es gibt viele Religionen und Konfessionen, aber nur eine Spiritualität. Sie ist ein Weg, der uns aus unserem Zentrum heraus immer bewusster und wacher werden lässt. Die Entwicklung kommt nicht von außen, sondern aus unserem Inneren, und sie wandelt die Art unseres Handelns und unseres Seins zum Positiven. Es ist dabei die Praxis, die die Veränderung herbeiführt, nicht irgendwelche Ideen oder eine Art von Frömmigkeit. Wenn man die religiösen Organisationen, die geografischen und kulturellen Unterschiede und Ähnliches beiseitelässt, kommt man überall zu der universellen Kernaussage: Die letzte Wahrheit liegt in dir.

Was also kann dir speziell Yoga bringen? Ein völlig neues Lebensgefühl: voller Kraft und Leichtigkeit, Stärke und Gelassenheit. Und wie soll das funktionieren? Denn sicher ist auch dein Alltagsleben von Zwängen und Gewohnheiten bestimmt und nicht zwangsläufig von den Dingen, die du gern tust. Angewohnheiten, gute wie schlechte, kann man nicht einfach so löschen. Aber:

Du kannst sie mit regelmäßiger Übung durch neue ersetzen und damit alles ändern. Mit dieser Idee verfolgen wir den Ansatz einer lebenslangen Praxis. Es gibt sie auch in den Kampfkünsten, dort ist im jeweiligen Namen die Silbe »do« auffällig – Aikido, Judo. Sie steht für den Weg, der niemals endet und uns immer weiter in Richtung Meisterschaft führt, wenn wir einfach in unserem individuellen Tempo vorangehen. Das ist das Wesentliche: dranbleiben, weitergehen, aktiv bleiben. Das Tempo ist nicht entscheidend.

Wir bevorzugen in diesem Buch keinen speziellen Yogastil und erheben auch keinerlei Dogma. Wir bieten dir lediglich einen Weg an, der Körper, Geist und Herz gleichermaßen ausbalanciert und stärkt.



# ENTSPANNT UND KRAFTVOLL – DEIN WEG ZUR FREIHEIT

Yoga kann dein Leben grundlegend verändern, so wie es das bei uns beiden getan hat. Es kann dich aus allen Negativschleifen herausholen. Schauen wir uns die zuerst noch mal an, damit du weißt, worauf du dich freuen kannst, wenn du sie durch Praxis nach und nach zum Verschwinden bringst.

Unsere Welt ist in einem hohen Maß technisiert. Die Vernetzung ist weit vorangeschritten, mit einem Smartphone, diesem Computer zum In-die-Tasche-Stecken, können wir von beinahe überall aus mit Menschen weltweit Kontakt aufnehmen. Wir können mit geliebten anderen Erlebnisse teilen oder unterwegs den Weg finden. Wunderbar. Wir können uns aber auch dauerhaft mit unnützen Informationen zuschütten, die Klatsch- und Tratschpresse ansehen und uns von permanent negativen Nachrich-

ten Angst einjagen lassen. Wir können ein falsches und idealisiertes Selbst in den sozialen Medien inszenieren und uns hinter dieser Maske verstecken.

Wir haben die Wahl. Die Technik selbst kann eine Qual oder ein Segen sein. Sie ist neutral. Es kommt darauf an, welche Bedeutung und welchen Sinn wir ihr zugestehen. All die Gerätschaften sind nur Werkzeuge, die wir entsprechend unserer Wünsche einsetzen können. Sie haben uns mitnichten versklavt, das führen wir nur gern als Entschuldigung für unser Verhalten an. Sicher haben sie eine nicht zu unterschätzende Sogwirkung und sind deshalb für Kinder und Jugendliche nicht unschädlich. Als Erwachsene aber haben wir die Aufgabe, einen sinnvollen Umgang damit zu finden und an unsere Kinder weiterzugeben.

## MONKEY MIND

In unserer mittlerweile mehr als zwanzigjährigen Praxis haben wir gemerkt, dass sich der Geist auch ohne die vermeintlich störende Technik ablenkt. Selbst in einem Retreat, einem spirituellen Rückzug, bei dem alle Technik ausgeschaltet wird und man morgens

draußen in einem wunderschönen Wald meditiert, wandert der Geist gern herum und lenkt sich mit allem ab, was er finden kann. Mal ist es zu kalt, mal zu heiß, eine Fliege setzt sich auf deine Nase, du fragst dich, ob es vielleicht regnen wird und wann denn endlich mal diese tollen

Momente in der Meditation kommen und so weiter und so fort. Das Gehirn ist in einem permanenten Denkprozess, auch ganz ohne die moderne Technik.

Warum tut es das? Es ist darauf programmiert, unser Überleben zu sichern, also scannt es permanent alles Mögliche, ob da nicht was schiefgehen könnte. Deswegen sind wir auch so auf negative Nachrichten programmiert und ängstigen uns vor den Terroranschlägen

irgendwo weit weg oder vor Krankheiten, die wir mit hoher Wahrscheinlichkeit nie bekommen werden. Interessanterweise schaffen wir es gleichzeitig, direkte Gefahren, die tatsächlich bestehen, zu ignorieren. Über die schädlichen Folgen einer falschen Ernährung oder des Rauchens beispielsweise sind die meisten von uns aufgeklärt. Diese Tatsachen kann unser Gehirn allerdings verlässlich wegstecken.

## WAS HEISST MEDITATION?

Meditation gehört untrennbar zum Yoga und wird oft völlig falsch verstanden. Stell dir vor, du würdest an einer Straße sitzen, alle möglichen Autos fahren vorbei. Jedes dieser Autos ist ein Gedanke, da geht es um die Arbeit, um Süßigkeiten, um Sex, Einkaufen, die Kollegen, deinen Mann, deine Frau, das Fernsehprogramm, deine Sorgen ... Im Alltag versuchen wir, auf jedes dieser Autos zu springen und mit ihm mitzufahren. Alles scheint so wichtig! Und in der

Meditation? Viele meinen, da sollte man die Gedanken anhalten. Aber wir springen auf keinen Fall auf die Straße und versuchen, die Autos zu stoppen! Dann gibt es nur ein noch größeres Chaos. Wir bleiben am Rand sitzen und schauen dem Verkehr entspannt zu. Wir bemerken, wenn wir gern auf ein Auto aufspringen würden – und lassen es sein. Und wenn wir bereits aufgesprungen sind, merken wir auch das und setzen uns wieder an den Straßenrand.

Wenn wir im zarten Alter von sechs Jahren in die Schule kommen, erklärt man uns, dass jetzt das kindliche Leben ein Ende hat. Unsere Eltern und die Nachbarn stehen dann vor uns und verkünden feierlich, das jetzt »der Ernst des Lebens« beginnt. Und im schlechtesten Fall glauben wir ihnen das und

bleiben in diesem Modus, bis wir unser irdisches Dasein beenden. Die ganze Zeit über empfinden wir das Leben als hart und ernst. Und vor allem sind wir selbst hart zu uns und zu unseren Mitmenschen. Konkurrenten könnten uns überholen und wir bleiben auf der Strecke. Werden vergessen im Niemands-

land. Deswegen strengen wir uns noch mehr an. Das Leben wird ein Kampf. Diese Einstellung finden wir bei unseren Schülern in verschieden starker Ausprägung immer wieder. Sie bringen sie auch mit zum Yoga.

Wenn du innerlich im Krieg mit dir selbst bist, wenn du unbedingt Gewicht verlieren oder einen Marathon schaffen willst, überschreitest du sehr schnell eine innerliche Grenze. Die sagt dir instinktiv, was für dich und deinen

Körper gesundheitsförderlich wäre. Aber du hörst nicht auf sie, wenn du kämpfst. Dann opferst du deine Gesundheit und deine Lebensfreude, um irgendwann einmal an irgendeinem Ziel zu sein. Hinzu kommt: Wenn wir innerlich im Krieg sind, lassen meistens auch die äußerlichen Konflikte nicht lange auf sich warten. Was wir fühlen und wie wir uns benehmen, strahlt nämlich auf unsere Außenwelt ab und zieht entsprechende Auseinandersetzungen an.

## GEH DEN BESSEREN WEG!

Bist du reif, es anders zu machen? Hat dich der Kampfmodus vielleicht schon dahin gebracht, dass Angst, Anspannung und Frustration deine regelmäßigen Begleiter sind? Oder dass sich bereits körperliche und seelische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder depressive Verstimmungen zeigen? Kommst du während deiner mit Terminen voll gepackten Tage, egal ob du Topmanager oder Mutter bist (oder sogar beides), immer weniger dazu, mal kurz innezuhalten und einfach zu fühlen, was in deiner Innenwelt los ist?

Bevor du dich zum Ausgleich mit Fastfood, Kaffee, Zigaretten oder Süßigkeiten »belohnst« und dein schlechtes Gewissen dann im Fitnessstudio abarbeitest, um deine Fitness-App zufriedenzustellen – probier einen neuen Weg. Wir beide und viele, viele Schüler

unserer Yogaschulen haben es geschafft, aus dieser destruktiven Spirale auszusteigen. Unsere Praxis bietet sicher auch dir eine Alternative dazu. Sie ist ein natürliches Antidepressivum, hilft gegen Melancholie und Stress, gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

Vor allem macht sie ein rundum gutes Lebensgefühl. Du läufst bald keinem fernen Ziel mehr nach, sondern merbst: Es ist die Praxis selbst, die alles liefert, was du brauchst, und das auf jeder einzelnen Stufe des Weges und nicht erst am Schluss. Sie wirkt vom ersten Tag an. Du wirst dich selbst sofort bewusster wahrnehmen und deine Leistungsfähigkeit und Effizienz werden sich in allen Bereichen spürbar erhöhen. Das Paradox ist: Du wirst weniger machen, entspannter sein und mehr erreichen. Um das besser zu verstehen, kannst

du dir Menschen ansehen, die in ihren Bereichen wirklich Außergewöhnliches leisten: Leistungssportler, Rockstars oder auch manche Unternehmer. In unserem langjährigen Berufsleben hatten wir häufig die Gelegenheit, mit solchen Menschen zusammenzuarbeiten. Dabei ist uns eine Gemeinsamkeit an ihnen allen aufgefallen: In dem Moment, wo sie sich beweisen müssen, zum Beispiel auf der Bühne beim Konzert vor zigenausenden Menschen oder bei einem olympischen Wettkampf, setzen sie ihren Fokus und entspannen sich so weit, dass sich ihre Leistung frei entfalten kann. In der oberen Liga ist es absolut nötig, voll präsent und dabei entspannt zu sein, um das ganze Potenzial auszuschöpfen. An-

spannung oder Verkrampfung hemmt einen Top-Performer. Er lässt seinen Fähigkeiten den Raum, sich auszuleben. Er schafft innerlich Platz dafür, dass die Energie fließen kann.

Diese Entspannung hat dabei nichts mit der landläufigen Idee von »Füße hochlegen« und faul sein zu tun. Es ist eine Art aktive Passivität, mit der auch ein japanischer Kampfkünstler den Angriff erwartet, um dann angemessen darauf zu reagieren und den Kampf letztendlich zu gewinnen. Diese Freiheit im Leben, bei hoher Leistungsfähigkeit und zugleich fokussierter Entspannung die eigenen Potenziale auszuschöpfen, die schenkt dir auch eine regelmäßige Yogapraxis.

## ECHTES GLÜCK

Du kennst bestimmt den Zustand des akuten Verliebtseins. Wenn du das gerade erlebst, erfährst du dein ganzes Leben mit großer Leichtigkeit und Sorglosigkeit. Du traust dir zu, Berge zu versetzen, und steckst alle Niederlagen locker weg. Ach was, es gibt gar keine Niederlagen in dieser Zeit.

Leider geht so eine Verliebtheit aber wieder vorbei. Woher soll also echtes, dauerhaftes Glück kommen? Im Yoga weiß man: Es kann nur aus dir selbst kommen. Stell dir einfach mal vor, du bist in dich selbst verliebt und in dein

Leben. Versetze dich in den Zustand kindlichen Staunens. Alles erscheint dir bunt und aufregend, besonders und schön. Allein schon das Atmen und der Herzschlag oder die Bewegungen des Körpers. Fühlt sich doch gut an, oder?

Im Yoga wird diese Erfahrung als Ananda bezeichnet: höchste Freude, Glückseligkeit. Sie entsteht aus uns selbst, ganz ohne äußeres Vergnügen. Ananda kommt von innen, es ist dein ursprünglicher Zustand. Und das heißt auch: Du kannst es erleben. Jederzeit. Die Praxis weist den Weg.

# DAS LEBEN SELBST GESTALTEN

Wenn wir Kinder sind, träumen wir große Dinge. Sie kommen uns zu der Zeit ganz normal vor. Wir wollen Astronauten und Königinnen werden. Bis zum Schulabschluss ein paar Jahre später kommt aber was dazwischen: die Erziehung. Durch Vorgaben, durch Strafen und Spott, in der modernen Weise durch Lob, Anregung und Humor, werden wir dazu gebracht, linear zu denken und vernünftig zu sein. Also werden wir »nur« Sachbearbeiterin, Taxifahrer,

Journalist, Mutter oder Ärztin. Wir stehen früh auf, um als Erste bei der Arbeit zu sein, sagen brav Ja, wenn der Chef etwas will, trinken am Wochenende ein paar Bier, konsumieren ein bisschen Entertainment, shoppen im Internet irgendwelche Dinge, die wir eigentlich nicht brauchen, und am Montag geht dann alles wieder von vorn los. Das Leben geht dahin, und wir sind in einer Art gehetzter Langeweile gefangen. Bequem, gewohnt, bestenfalls ungefähr-

## RAUS AUS DER BOX

Unsere Welt und vor allem das Berufsleben fordern von uns lineares Denken. Es gibt ein vorgegebenes Ziel, und das muss mit einer Reihe logischer Schritte, die aufeinander aufbauen, erreicht werden. Es wird auch als analoges Denken bezeichnet. Wenn man diese Linie gedanklich verlässt, wird es als Abschweifen wahrgenommen. Lineares Denken ist tatsächlich sehr wertvoll bei der Bewältigung unserer Alltagsaufgaben.

Es gibt aber noch eine andere Art, sich Aufgaben zu nähern. Bei divergenterem Denken wird ein Ziel nämlich von unterschiedlichen Seiten eingekreist und aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. So lange, bis sich eine – oft

verblüffende – Lösung zeigt. Es ist ein Denken »outside the box«. Die Hirnforschung steht hier noch am Anfang, allerdings deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass es bei dieser Art zu denken teilweise zu starken Hirnaktivitäten kommt, es aber auch Phasen der verlangsamten Aktivität gibt, wo das Gehirn in den entspannten Alphazustand wechselt. Das passiert vor allem in Arealen, die für die visuelle Wahrnehmung zuständig sind. Man könnte es aus yogischer Sicht als ein Zurückziehen der Sinne interpretieren (im Sanskrit »Prathyahara«). Kurz bevor eine neue Idee sich Bahn bricht, entsteht dieser Effekt. Macht Yoga deshalb kreativer?



lich, aber leider auch etwas lahm. Wie kommt man aber raus aus diesem Trott? Wie findet man aus der Zuschauerperspektive des gewöhnlichen Alltags hin zu einer Position in der Mitte des eigenen

Lebens? Eines aufregenden, prickelnden, selbstbestimmten Lebens? Es gibt mehrere Wege in die Zone, in der die wirklich süßen Trauben hängen. Und sie sind nicht geheim.

## 1. KOMM IN DIE GEGENWART

Unser Leben findet immer nur und ausschließlich im aktuellen Moment statt. Die Zeit ist letztlich eine Täuschung und nur ein Maß, das wir für praktische Dinge festgelegt haben. Erleben können wir immer nur den gegenwärtigen Moment. Und doch geben wir der bereits abgeschlossenen Vergangenheit und der ungewissen Zukunft meistens immensen Raum in unserem Leben. Wir gehen

spazieren – und was tun wir, statt die Gegend zu genießen? Wir analysieren die Vergangenheit und projizieren unsere Gedanken in die Zukunft. Dann entstehen Ängste, und so bleiben wir lieber in unbefriedigenden Situationen, als etwas Neues zu wagen. Der Ausweg ist, die Veränderung anzugehen, ganz klar. Und der einzige Zeitpunkt dafür, die Weichen umzustellen, ist jetzt.

## 2. LERNE, DICH ZU FOKUSSIEREN

Fokussieren heißt, sein ganzes Handeln, Denken und Fühlen auf ein bestimmtes Ziel auszurichten. Im Yoga wird dies mit »Dharana« beschrieben. Es ist die sechste Stufe des achtgliedrigen Pfades (siehe Seite 12). Es bedeutet »den Geist anhalten, das Denken anhalten« oder auch »Konzentration«.

Den eigenen Fokus zuerst zu finden und dann zu behalten, ist in unserer Gesellschaft eine herausfordernde Angelegenheit. Sehr viele Kanäle buhlen Tag und Nacht um unsere ungeteilte Aufmerksamkeit und bombardieren uns mit ihren Nachrichten. Dazu gehören das Fernsehen, die Nachrichten-Apps, Zeitungen, unsere Telefone, Skype, WhatsApp, E-Mails, SMS, Plakate, Radio ... Einen Großteil von deren Nachrichten nehmen wir schon gar nicht mehr bewusst wahr. Im Unterbewusstsein allerdings landen sie fast alle und von dort aus beeinflussen sie uns.

Die Werbung macht sich das zunutze und wiederholt einfach oft genug die Nachricht, dass Getränk X oder Parfum Y dich glücklich macht. Dein bewusster Verstand erkennt natürlich, dass ein Getränk gut schmecken und ein Parfum gut riechen, aber nicht wirksam zu deinem Glück beitragen kann. Wenn du dann allerdings im Geschäft stehst, greifst du doch zum Produkt aus der Werbung. Der Impuls kommt aus dem mächtigen Unterbewusstsein. Und du

denkst, du hast dich frei und mündig entschieden ... Hinzu kommt: Diese Art der Beeinflussung funktioniert auch aus unserem Inneren heraus. Im Laufe unseres Lebens haben wir bestimmte Vorstellungen und Glaubenssätze für uns als »wahr« im Unterbewusstsein abgespeichert. Dazu gehören solche Zuschreibungen wie »Ich bin unordentlich«. Ausreichend oft wiederholt wurde das zu einer inneren Wahrheit, die wir uns auch im Außen immer wieder bewiesen haben. Dann leben wir im Chaos und denken: So sind wir eben. Tatsächlich aber besteht gar kein Grund dazu, das als unausweichliche und unabänderliche Tatsache hinzunehmen. Wir können einen solchen vermeintlichen Fakt jederzeit nach unseren Wünschen ändern und unser Leben aktiv gestalten.

Bis wir hier zu Bewusstsein kommen, lebt unser Geist, und damit wir selbst, in einer Art Dauerrauschen, das von außen und von innen kommt. Das ist, als würde den ganzen Tag der Fernseher im Hintergrund laufen. Um diese Art der Beeinflussung zuerst zu erkennen und dann zu reduzieren und selbst zu bestimmen, wie wir mit den Einflüssen umgehen, gibt es diverse Techniken. Interessanterweise kannten Yogis schon vor Tausenden von Jahren Mittel, so ein »Rauschen« zu vermindern oder – besser – sich ihm nicht willenlos auszusetzen. Wie gesagt: Die Probleme der

Menschen ändern sich über die Epochen hinweg gar nicht allzu sehr. Die Technik gibt ihnen nur andere Formen.

Um nun den Fokus von den Dingen, die uns negativ beeinflussen, wegzunehmen und auf die positiven Dinge, die uns guttun, zu lenken, ist eine regelmäßige Yogapraxis ein verlässliches Tool. Das achtsame Ausführen der Positionen, der Atemübungen und der Meditationen ist der Schlüssel dazu, fokussiert selbst zu steuern, wie wir leben möchten.

Während des Übens kommt der Fortschritt langsam und auch nicht immer

linear. Manchmal hat man das Gefühl, es geht sogar rückwärts, doch das sind nur kurze Phasen. Mit regelmäßiger Praxis unserer Vorschläge in diesem Buch wird es dir gelingen, deine eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und dein Handeln danach auszurichten. Es ist weniger eine Explosion, die die verkrusteten Strukturen einfach wegsprengt, sondern ein Fluss, der mit seiner Weichheit und seiner Beharrlichkeit den Stein bearbeitet und neu formt. Nach und nach schält sich dein Wesenskern hervor. Dein Leben wird leicht und klar.

### 3. DU BRAUCHST KEINE LEISTUNGSFÄHIGERE VERSION DEINER SELBST ZU ENTWICKELN

Die Entwicklung eines verbesserten Selbstwertgefühls mit unzähligen Methoden und Techniken ist eine richtige Industrie geworden. Die Menschen suchen an der Oberfläche nach neuen Möglichkeiten, ein größeres Selbstbewusstsein und mehr Selbstliebe zu entwickeln. Wenn sie eine gefunden haben, sind sie sehr motiviert und setzen alle vorgegebenen Schritte gleich in die Tat um. Allerdings werden häufig die darunterliegenden Mechanismen nicht bearbeitet. Die Schüler denken dann, sie würden entweder nicht hart genug daran arbeiten, ihre Gedanken neu zu ordnen oder positiv zu denken, oder sie würden die Anwendung noch nicht richtig können, wo sie doch bei Lehrer XY

so hervorragend funktioniert. Das ist, als würdest du im Yogastudio denken: »Verdammtd nochmal! Ich muss jetzt entspannen!!«

Unsere Praxis beginnt an dem Punkt, an dem wir nach innen gehen. Alle Mechanismen in unserem Inneren müssen auch genau dort bearbeitet werden. Und dabei beginnen wir mit dem, was wir dort vorfinden. Mit dem Menschen, der wir gerade sind. Erst wenn wir aufhören, ein besserer, glücklicherer oder entspannterer Mensch werden zu wollen, und uns stattdessen einfach erlauben, zu sein, wie wir sind, fängt der Wandel an. Dann kommen wir dem Ziel, unser Leben aktiv zu gestalten, näher.