

Katharina Bralo-Zeitler

Achtsam und frei

Yoga und
Meditation
für Erzieherinnen



HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Gesamtgestaltung: Sabine Ufer Verlagsherstellung, Leipzig

Umschlagillustrationen und Gestaltungselemente im Innenteil: © Tatyana
Mikhailova/123RF

Fotos im Innenteil: © Kathrin Speckart, Marijana Bralo, Katharina Bralo-Zeitler

Herstellung: Graspo CZ, Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-38692-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-82555-2

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82351-0



Inhalt

Warum Yoga? – Einführung	7
Was ist Yoga?	10
Asanas (Körperhaltungen) 13 • Atmung (Pranayama) 14 •	
Meditation 16 • Mudras (Handgesten) 17 • Mantra (Klang) 18	
Was Sie beachten sollten	19
Yogaort 19 • Hilfsmittel (Props) 20 • Zeitpunkt 20 •	
Ihre Motivation 21	
1. Am Morgen – Zeit für mich gestalten	24
Wie man als Yogi / Yogini den Tag beginnt	26
Dynamische Yogapraxis für Ihren Start in den Tag	30
Der Sonnengruß	36
Bhramarin, das Bienensummen	39
Mantra für den Morgen – Das Gayatri-Mantra	41
Exkurs – Aus der Bewegung in die Stille	42
Morgenmeditation	44
Weitere Möglichkeiten, Zeit am Morgen für sich zu gestalten	46
2. Im Moment sein – Achtsam auf dem Weg zur Arbeit	48
Sorgen Sie für Ihre Gedanken!	50
Übung 1: Raus aus den Gedankenschleifen	51
Übung 2: Auf Außenreize verzichten	52
Exkurs – Stress abbauen durch Schreiben	53
Übung 3: Stille bewusst erleben	54
Übung 4: Eine Verbindung zur Umgebung herstellen	55
Exkurs – Konzentration durch Handgesten	56



3. Wertvolle Pausen – Achtsamkeit in der Kita	58
Übung 1: Stressquellen erkennen	61
Exkurs – Was bremst unser Wachstum? Die drei Fs	62
Übung 2: Persönliche Ressourcen finden	64
Übung 3: Im Moment sein, bei sich bleiben (Achtsamkeitsübung)	68
Übung 4: Die Sinne öffnen (Achtsamkeitsübung)	70
Übung 5: Den Schwerpunkt finden und sich erden	73
Übung 6: Gehmeditation	74
4. Am Abend – Wie ich meinen Tag beende	76
Exkurs – Der Atem – ein starker Verbündeter	80
Atembeobachtung (Viloma)	82
Atemmeditation	84
Achtsamkeitsmeditation	86
Balasana (Das Kind)	89
Restorative Yogapraxis	90
Übung 1: Kopf und Seele freischreiben	94
Übung 2: Tagesrückschau	96
5. Auszeit & Rückzug – ein Wohlfühlwochenende	98
Wie bereiten Sie sich vor?	101
Ablaufplan für eineinhalb Wohlfühltag(e)	104
Dynamische, aktivierende Yogasequenz	106
Restorative Yogapraxis	112
Anleitung für Savasana	116
Exkurs – ESC-Taste drücken (Extreme Self Care)	118
Die Metta-Meditation	120
Nadi Shodhana (Wechselatmung)	124
Verwendete Literatur	126
Bezugsquellen	127



Warum Yoga? – Einführung

Ich selbst kam zum Yoga in einer Phase meines Lebens, in der es mir nicht gutging. Diese Phase lehrte mich, wie sehr Körper und Seele eine Einheit bilden und wie sehr sie einander bedingen. Die wöchentlichen, später fast täglichen Yogastunden ließen mich zur Ruhe kommen und gaben mir gleichzeitig Energie und Kraft. Mit der Zeit begann ich mich wieder mehr und mehr zu spüren, mich wohl(er) in meinem Körper zu fühlen.

Noch heute bin ich meiner damaligen Yogalehrerin dankbar, die immer wieder dazu ermunterte, „weniger zu machen, dafür mehr zu spüren. Freude bei der Bewegung zu empfinden. Zu beobachten und anzunehmen, was sich zeigt“. Das war eine Offenbarung für mich. Es ging nicht um Perfektion, nicht um richtig oder falsch, nicht um Wettbewerb oder Leistung – obwohl man das manchmal vermuten könnte, wenn man sich die Yogahaltungen ansieht, die so mancher Yogi und manche Yogini einnimmt.

Worum es im Yoga geht und wie ich Yoga verstehe und zu leben versuche, drückt folgendes Zitat sehr gut aus:

„Yoga beginnt, wenn wir aufhören zu posieren und beginnen zu sein.“

Natürlich dauerte es Jahre (und es dauert immer noch an), bis ich verstand, was Yoga ist und warum es zu einem so wichtigen Teil meines Lebens geworden ist.

Yoga ist der Weg, der mich mit meinem Körper versöhnt hat. Ich habe gelernt, (wieder) auf meinen Körper zu hören. Ich bemerke, wann mir etwas zu viel ist und wo meine Grenzen sind.



- Yoga hat mich gelehrt, insgesamt liebenvoller mit mir umzugehen.
- Yoga hilft mir, mich zu *verbinden* – mit meinem Körper, meinen Gefühlen und Gedanken.
- Yoga kräftigt und entspannt mich – und das gleichzeitig.
- Yoga lässt mich ankommen. Ich bemerke, wo ich stehe, was ich mache, was mir wirklich wichtig ist, worum es geht – sowohl auf der Yogamatte, aber noch viel wichtiger im Leben.

Ich empfinde sehr viel Dankbarkeit für alles, was ich durch Yoga bekommen und dabei (über mich) gelernt habe. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei all meinen wunderbaren und inspirierenden Lehrern und Lehrerinnen bedanken. Ohne ihr Wissen, ihre Erfahrungen, die sie weitergegeben haben, wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Das, was ich durch sie und durch meine persönliche Praxis erfahren habe, möchte ich an Menschen weitergeben – in Yogastunden, Workshops, Retreats und jetzt auch in einem Buch.

Die Idee zu diesem Buch kam, da ich in meinem früheren Beruf auch immer wieder mit Erzieherinnen und Erziehern gearbeitet habe. Ich weiß um die täglichen Anforderungen. Die große Verantwortung den Kindern, den Eltern, dem Team, dem Träger gegenüber. Ich weiß, wie schwer es ist, eine gesunde Balance zwischen dem privaten und beruflichen Leben zu schaffen und die eigenen Bedürfnisse dabei nicht aus den Augen zu verlieren. Hinzu kommen Stressquellen wie Lärm, oft wenig Pausen oder zusätzliche Aufgaben, die nach oder vor der Arbeit erledigt werden.

Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, sich Zeit und Raum für sich und Ihre Bedürfnisse zu nehmen. Entweder für eine dynamisierende Yogapraxis, um wieder zu Energie und Kraft zu kommen, oder für eine Meditation, um Ihre Gedanken zu sortieren.





Sie finden in diesem Buch kurze Yogasequenzen, Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie Tipps für Rituale und Routinen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Das letzte Kapitel ist ein Vorschlag für ein Retreat (Retreat heißt übersetzt *Rückzug*), das Sie für sich zu Hause oder an einem schönen Ort durchführen können. In diesem Kapitel finden Sie längere Einheiten und Impulse, wie Sie Ihre Auszeit gestalten können.

Sie haben immer die Möglichkeit, bestimmte Übungen wegzulassen, durch andere zu ersetzen oder neu zu kombinieren. Sie werden merken, dass Sie sehr bald ein Gefühl dafür bekommen, was Ihnen persönlich guttut.

Yoga lebt von der Regelmäßigkeit. Es ist besser, täglich einige Minuten für sich einzuplanen, als einmal in der Woche eine lange Praxis zu machen.

Denken Sie daran, niemand anderer wird Ihnen die Zeit und den Raum dafür geben, das müssen Sie selbst tun.

Dies Buch ist kein Ratgeber, der Ihnen sagt, was Sie tun müssen, um sich besser zu fühlen, gesünder zu leben oder im Sinne der Selbstoptimierung effektiver zu sein. Ich möchte Ihnen vielmehr Impulse geben, bestimmte Dinge anders zu machen als gewohnt, Neues auszuprobieren und zu beobachten, wie es auf Sie, Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele wirkt!

In diesem Sinne viel Freude beim Ausprobieren!

Ihre Katharina Bralo-Zeitler



Was ist Yoga?

Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Vereinigung, Verbindung“. Jedes Mal, wenn wir auf die Yogamatte gehen, dann wollen wir uns mit uns selbst verbinden. Uns spüren, um zu erkennen, wie es uns wirklich geht, was in uns los ist, welche Gedanken uns durch den Kopf gehen, wie wir uns fühlen.

Das mag für Sie vielleicht komisch klingen. Aber überlegen Sie:

Wann in Ihrem Alltag, in welchen Situationen und Momenten, sind Sie sich bewusst, was Sie tun, was Sie denken, was Sie fühlen?

Vieles in unserem Tun passiert automatisch, aus Gewohnheit, reflexartig oder völlig unbewusst. Wir fahren Auto und denken an das gestrige Gespräch mit unserer Kollegin. Wir essen zu Mittag und planen dabei den Nachmittag, das Wochenende oder schauen auf unser Smartphone.

Auf der Yogamatte lernen Sie, Ihren Körper (wieder) zu spüren. Sie lernen, bewusst und richtig zu atmen, Atmung und Bewegung miteinander zu verbinden. Sie lernen zu beobachten, ohne zu bewerten. Und dabei kommen Sie im Moment an.



Ein Satz, der mich seit meiner Meditationsausbildung begleitet, ist, *dass unser Körper der Ort ist, der uns zur Ruhe bringt*. Unserem Verstand wird es sehr schnell langweilig. Er ist entweder in der Vergangenheit oder plant bereits die Zukunft. Unser Verstand ist immer irgendwo. Unser Körper hingegen ist hier, im Jetzt. Durch unsere Sinne erfahren wir den Moment: wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken.

*„Der Körper ist so viel mehr.
Er ist das Instrument,
durch das wir das Leben erfahren.“*

Barbra Noh, Yogalehrerin

Ein weiterer Aspekt ist, dass alle Praktiken (ich werde im Laufe dieses Buches einige vorstellen) nach Balance, Ausgleich und Harmonie suchen.

Wie hat man sich das vorzustellen?

Wir alle – ob Frau oder Mann – haben eine weibliche Seite (Tha/Yin) und eine männliche Seite (Ha/Yang) in uns.

Der weibliche Aspekt steht für die Qualitäten: Ruhe, Hingabe, Kühle und Dunkelheit. Der männliche Aspekt hingegen für: Aktivität, Taten, Wärme und Helligkeit. Wir brauchen beides, um in Balance, im Gleichgewicht zu sein. Natürlich wollen wir aktiv sein, unser Leben gestalten, planen und etwas schaffen. Wir sind vital und brennen für die Dinge, die wir tun.

Manche Prozesse in unserem Leben hingegen brauchen Ruhe, Zeit und Geduld, um entstehen, wachsen und gedeihen zu können.

Wenn wir aufgrund von Prägung durch Erziehung oder unsere Umgebung gelernt haben, dass es darum geht, Leistung zu bringen, aktiv zu sein und zu performen, wird unsere weibliche Seite und die Qualitäten, die sie verkörpert – Ruhe, Erholung, Stille, Entspannung –, oft zu kurz kommen. Wenn wir unser Gleichgewicht etwa durch falschen Lebenswandel, ungesunde Gewohnheiten oder Pflichten, die wir gegen unsere Bedürfnisse tun, verlieren, kann uns das auf Dauer schaden.



Yoga bringt uns in Verbindung. Es erfüllt den Körper mit Bewusstsein und erhöht unsere Fähigkeit, zu erkennen, was wir brauchen, wann es genug ist und wie wir leben wollen.

Yoga ist viel mehr als Körperübungen

Yoga beinhaltet Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und natürlich Meditation. In den klassischen Yogatexten steht, dass die Asanas zu einem einzigen Zweck ausgeführt wurden, nämlich um ohne körperlichen Schmerz für längere Zeit in Meditation zu sitzen. Der körperliche Aspekt des Yoga ist ein ziemlich modernes Phänomen. Eigentlich ging es ausschließlich darum, unseren aktiven, unruhigen Geist durch unterschiedliche Praktiken zu bändigen.

Ich persönlich praktiziere Asanas, Pranayama und Meditation, und ich finde alle drei Komponenten gleichermaßen wichtig. Oft ist es allerdings so, dass wir zunächst über den Körper, dann über den Atem zu einer Meditationspraxis finden.

„So besiegt Asana unsere unbewusste Körperhaltung, Pranayama (...) besiegen die ständige Zerstreuung unserer Energie und die Meditation besiegt unseren unsortierten Geistes- und Gemütszustand.“

Ralph Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems



Asanas (Körperhaltungen)

Asanas sind die Körperhaltungen im Yoga.

Asanas beziehen allerdings, indem sie Bewegung, Bewusstsein und Atmung in Einklang bringen, sowohl die Gesamtheit der körperlichen Dimension (Muskeln, Gelenke, Verdauungssystem und Hormonsystem) als auch die psychische Dimension mit ein.

Man unterscheidet verschiedene Asana-Familien: etwa Stehasanas, Vor- und Rückbeugen, Umkehrhaltungen, Drehungen.

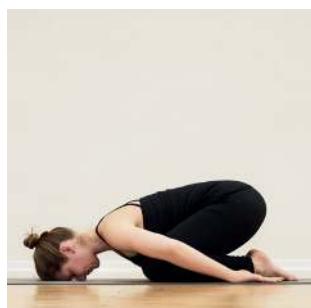
Wie Sie sich denken können, haben diese unterschiedliche Effekte auf Körper und Geist. So gibt es etwa Asanas, die uns aktivieren und sehr lebendig fühlen lassen. Andere hingegen entspannen uns und beruhigen das Nervensystem. Es ist deshalb nicht unwichtig zu wissen, wann ich welche Asanas praktiziere und wie ich einzelne Familien miteinander kombiniere.



Adho Mukha Svanasana
(Herabschauender Hund)



Parivrtta Parsvakonasana
(Gedrehte seitliche
Winkelhaltung)



Balasana
(Haltung des Kindes)



Atmung (Pranayama)

Die bewusste Steuerung der Atmung stellt das vielleicht mächtigste Instrument Ihrer Yogapraxis dar. Der Atem kommt im Yoga eine Schlüsselfunktion zu. Beim Üben ist es essentiell wichtig, dass Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren.

Im Yoga atmen wir normalerweise durch die Nase ein und aus. Ihr Atem zeigt Ihnen immer, ob Sie zu viel machen, sich dabei zu sehr anstrengen. Sobald Sie nicht mehr durch die Nase atmen können oder Sie Ihren Atem anhalten, sollten Sie eine Pause einlegen, bis Sie wieder ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein- und ausatmen.

„Yoga ist ein Weg der Reinigung – physisch, energetisch, emotional und mental. Pranayama ist das wichtigste Mittel hierzu: Das Verfeinern und Verlängern der Atmung im Pranayama stellt immer wieder Momente der tiefen Stille her und kann uns inneren Frieden erfahren lassen.“

Ralph Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist. Das Besondere an unserem Atem ist, dass er unbewusst über das vegetative Nervensystem und gleichzeitig willentlich gesteuert und auch kontrolliert werden kann.