

TARA STILES



DETOXING

REINIGE DEINEN KÖRPER, KLÄRE DEINEN GEIST

Aus dem amerikanischen Englisch
von Maja Ueberle-Pfaff

KNAUR
BALANCE

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»Clean Mind, Clean Body« bei Dey Street Books,
an Imprint of William Morrow, HarperCollins Publishers, New York.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und
der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns
für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur
Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Deutsche Erstausgabe Februar 2021
© 2020 by Tara Stiles
This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights
through Paul & Peter Fritz AG
© 2021 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Jennifer Fauset
Redaktion: Anke Schenker
Fotos im Innenteil: Ben Rayner
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL,
aprinta druck GmbH, Wemding
ISBN 978-3-426-67605-9

Inhalt

EINLEITUNG:

Alte Weisheit, neu entdeckt – 7

KLÄRE DEINEN GEIST

1. DRÜCK AUF NEUSTART:

Mentales Detoxing – 15

2. DRÜCK AUF NEUSTART:

Spirituelles Detoxing – 65

REINIGE DEINEN KÖRPER

3. DRÜCK AUF NEUSTART:

Ändere dein Essen – 97

4. DRÜCK AUF NEUSTART:

Ändere deine Bewegung – 165

GESTALTE DEIN NEUES LEBEN

Gut leben – 229

Über die Autorin – 237

EINLEITUNG

Alte Weisheit, neu entdeckt

*Ein gesunder Geist ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper ...
zur Gesundheit gehört unabdingbar ein glücklicher Geist.*

– **Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama**

In vieler Hinsicht könnte man sagen, dass wir in puncto Gesundheit in einem goldenen Zeitalter leben. Als ich in den 1980ern und 1990ern aufwuchs, hörte man viel über die Bedeutung von guter Ernährung und genügend Sport, aber eins fehlte in den Gesprächen: der Zusammenhang zwischen Körper und Geist. Der mentale Teil der Gesundheitsvorsorge blieb außen vor, der geistigen Gesundheit schenkte man nicht viel Beachtung, es sei denn, sie machte ernsthafte Probleme.

Heute hat sich das gründlich geändert. Wir sind uns grundsätzlich einig, dass Körper und Geist zusammenhängen. Wir reden offen über unsere psychische Gesundheit, und viele von uns praktizieren Meditation oder Yoga, das heißt Lehrsysteme, in denen das altbewährte Wissen über die Körper-Geist-Verbindung eine große Rolle spielt. Unsere Zeit ist unglaublich gesundheitsbewusst, wir haben beste Chancen, gesund zu leben. Intellektuell verstehen wir das, sicher, nur sind wir weit davon entfernt, nach unseren Einsichten zu handeln. Wir haben einfach keinen Schimmer, wie wir unser Leben gestalten sollen, damit eine Balance zwischen Körper und

Geist entsteht. Wir fühlen uns unter Druck, nach außen superfit zu wirken, unser Leben in den Social Media zu dokumentieren und eine geschönte Version unserer Wirklichkeit zu präsentieren. Unser Terminkalender ist randvoll, wir geben mit unserem Stress an und tragen unser Schlafdefizit wie eine Tapferkeitsmedaille vor uns her. Wir werfen mit Trendwörtern wie »Selbstfürsorge« um uns, aber was Gesundheit wirklich bedeutet, ist uns ein Rätsel. Nur in Krisenzeiten, wenn wir krank werden oder uns lustlos fühlen, wenn der Stress uns fertigmacht oder uns Ängste, Depressionen oder geistige Blockaden zusetzen, wachen wir auf. Dann stürzen wir uns Hilfe suchend auf die最新的 Trenddiät, probieren ein neues Work-out oder buchen ein paar Stunden mit einem Personal Trainer. Und vielleicht fühlen wir uns dann tatsächlich für eine Weile besser. Aber nicht lange.

Während ich an der Schlussredaktion für dieses Buch sitze, beherrscht die Corona-Pandemie weltweit den Alltag. Viele von uns sind vom Lockdown betroffen und müssen zu Hause bleiben, damit sich das Virus nicht weiter ausbreitet. In letzter Zeit denke ich viel darüber nach, wie privilegiert ich bin, weil ich zu Hause bleiben kann. Ich bin dankbar, dass es meinen Freunden und Verwandten gut geht und ich regelmäßig mit ihnen telefonieren kann. Wir Homeoffice-Arbeiter sind fein raus; Menschen, die im Gesundheitswesen und in anderen systemrelevanten Berufen tätig sind, setzen sich Risiken aus, damit wir versorgt sind. Wir sollten erkennen, dass sich uns die einmalige Gelegenheit bietet, etwas zu verstehen: Entschleunigung ist das Gebot der Stunde. Lassen wir die kritische Zeit verstreichen, ohne das zu begreifen, haben wir einen entscheidenden Moment für eine nachhaltige Transformation verpasst.

Die Zeit ist reif, darüber nachzudenken, wer du bist, wo deine Prioritäten liegen und womit du deine Zeit verbringst. Du kannst dir überlegen, was du tun würdest, wenn alles möglich wäre. Es ist an der Zeit, dich neu zu erfinden, falls du feststeckst. Es ist an der Zeit für Vereinfachung, falls dir alles zu viel ist. Es ist an der Zeit für Frieden, falls dich Ängste plagen. Es ist an der Zeit, nach innen zu schauen, dich neu auszurichten und deine Energie auf das Ziel zu richten, das du erreichen willst.

Tief in unserem Inneren wären wir alle gern frei von toxischen Stresszyklen, Ängsten und Zweifeln. Wir gestehen uns nur widerwillig ein, wie weit wir uns von unserem wahren Selbst, unserer geistigen, körperlichen

und spirituellen Gesundheit und von authentischen Beziehungen entfernt haben. Wir suchen etwas anderes, aber wir wissen nicht, wo wir anfangen sollen. Und im Outsourcen unserer Gesundheit sind wir ganz groß! Statt auf den nächsten Trend aufzuspringen und uns das nächste schnelle Wohlfühlprogramm reinzuziehen, sollten wir einen Schritt zurücktreten. Pause. Und dann auf Neustart drücken.

Die alten Praktiken, die sich viele Menschen heute als »Wellness-Kultur« aneignen, sind zu einer Zeit entstanden, in der Menschen noch nicht versuchten, so viel wie möglich in 24 Stunden zu quetschen. Ayurveda, Yoga, Meditation und verschiedene Heilkünste entwickelten sich durch Selbststudium und durch Versuch und Irrtum. Den Praktizierenden war es ein Anliegen, sich selbst zu erkennen und ihr Wissen mit ihrem sozialen Umfeld zu teilen. In den früheren Gesellschaften bildete sich eine praktische, gegenseitige Gesundheitsfürsorge heraus. Es galt, Fitness und Wohlbefinden im Alltag zu erhalten und nicht darauf zu warten, dass man krank wurde und Probleme bekam. Shiatsu zum Beispiel, eine in Japan entwickelte Form der Therapie, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert, war ursprünglich eine ganz normale häusliche Behandlungsmethode unter Familienmitgliedern. Kann man sich so etwas in heutigen Familien vorstellen?

Wir müssen uns in Erinnerung rufen, dass in den konkreten Übungen Heilkräfte schlummern, die in uns selbst bereits vorhanden sind. Die Antworten liegen nicht außerhalb von uns. Beim Yoga findet Veränderung statt, wenn dein Körper durch Bewegung zur Harmonie mit deinem Geist findet. Beim Meditieren findet Veränderung statt, wenn du deinen Geist zur Ruhe bringst und dich mit einem tieferen Selbstgefühl verbindest. Beim Ayurveda findet Veränderung statt, wenn du durch die Nahrung, die du zubereitest und zu dir nimmst, wieder mit der Natur und den Jahreszeiten in Berührung kommst. Sicher, wir können auch Produkte kaufen, die positive Veränderungen stimulieren, erleichtern und fördern, aber nötig sind sie nicht. Wahre Heilung ist einfach und beginnt in uns. Sie beginnt mit einer Entscheidung und einer inneren Verpflichtung zum Wandel.

Aber: Diese uralten Methoden nützen uns nur dann, wenn wir sie auf unser modernes Leben und unsere eigenen Bedürfnisse abstimmen. Erkenntnis in Handeln umzusetzen ist eine harte Nuss, denn es bedeutet:

konkrete Schritte in Richtung Veränderung, weil wir uns besser fühlen wollen, und Tag für Tag dranbleiben, damit wir auf Dauer davon profitieren können.

Und hier kommt nun dieses Buch ins Spiel. *Detoxing – Reinige deinen Körper, kläre deinen Geist* ist eine 28-tägige Reise, die dir zeigt, wie du mithilfe der alten – und ein paar modernen – Praktiken die Verbindung von Körper und Geist in deinem Leben neu etablierst. Es gibt dir einen Detoxing-Plan für Körper und Geist an die Hand, der dich zu gesünderen, nachhaltigeren Gewohnheiten führen wird. Du wirst erfahren, wie du in jedem Teil deines Lebens für mehr Wohlbefinden sorgen kannst und wie du dir zu diesem Zweck Ziele setzt, die hoffentlich deine Gesundheit stärken und dein ganzes Leben transformieren werden.

Unsere 28-Tage-Reise besteht aus vier Teilen. Jede Woche konzentrieren wir uns auf einen bestimmten Bereich deines Lebens, und du erfährst, wie du dort auf Neustart drücken kannst. In Woche 1 geht es um die mentale Entgiftung, denn mit dem Denken fängt alles an. In der ersten Woche legen wir den Fokus auf deine Gewohnheiten und machen eine Art Routine-Tuning, damit sich deine Work-Life-Balance zum Positiven verändert, ein tragfähiger Lebensrhythmus entsteht und du besser in Kontakt mit dir selbst und mit anderen kommst. In Woche 2 ist das spirituelle Detoxing an der Reihe. Dabei steht die Wiederannäherung an deine spirituelle Seite im Mittelpunkt. Du beginnst mit täglichen Meditationen und setzt deine Vorsätze gezielt in die Praxis um. In Woche 3 heißt es: Ändere dein Essverhalten. Wir gehen in die Küche und lernen, den Körper im Licht von Ayurveda und anderen Weisheitslehren zu stärken und neu zu lieben. In Woche 4 beschäftigen wir uns mit der Bewegung. Wir überlegen, was körperliche Betätigung bedeuten kann, und sehen uns an, wie du über deinen Körper denkst. Auf der ganzen Reise werde ich dir praktische Schritte und Übungen vorschlagen, die für mich und meine Schüler*innen funktioniert haben. Leg dir beim Lesen ein leeres Notizheft zurecht, damit du deine Listen oder Antworten und die Gedankenblitze notieren kannst, die dir zwischendurch einfallen.

Mit *Detoxing – Reinige deinen Körper, kläre deinen Geist* bekommst du ein Programm an die Hand, mit dem du gewohnte Pfade verlassen und einen Weg einschlagen kannst, der dich näher an deine Gefühle und dein eigent-

liches Leben bringt. Denk daran: Alte Übungspraktiken wie Meditation, Ayurveda und Yoga sind kein exotischer Zauber. Sie existieren in unserem Inneren und warten darauf, freigelassen zu werden. Wahres Wohlbefinden stellt sich nicht ein, wenn du das angesagte Produkt kaufst oder soundso viel Kilo auf der Waage oder Work-outs pro Woche erreichst. Worum geht es? Du selbst sein, echte Veränderungen anstreben und dich mit destruktiven, einengenden Gewohnheiten auseinandersetzen. Erst dann kannst du dir selbst mit Verständnis begegnen und auf ein Leben hinarbeiten, in dem dein Geist und dein Körper harmonisch zusammenwirken.

Wenn ich einen besonders confusen Tag habe, versuche ich, mir eine zweite Dusche zu gönnen – nicht weil mein Körper das nötig hätte, sondern weil ich die genüssliche Dusche als eine Art symbolischen Neustart betrachte. Ich sage mir: »Okay, fangen wir den Tag noch mal von vorne an«, auch wenn es schon Nachmittag ist. Auf der Reise, auf die ich dich in diesem Buch mitnehme, hast du die Möglichkeit zu einem kompletten Neustart, der dich von alten Krusten befreit und dein wahres Selbst freilegt. Stell dir vor, wie du aus dem Hamsterrad aussteigst und endlich mit deinem Körper im Reinen bist. Gleichzeitig erschließt sich dir ein tiefes Wissen darüber, wer du bist, was du willst und wie du in dieser Welt dienen kannst.

Detoxing – Reinige deinen Körper, kläre deinen Geist ist deine persönliche Blaupause für eine bewusste neue Ausrichtung – deine zweite Dusche. Wir werden erfahren, wie wir Geist, Körper und Seele am besten nähren. Außerdem werden wir moderne Updates der uralten Praktiken kennenlernen, die deinem Leben einen unglaublichen Mehrwert verschaffen. Gewohnheiten, die dein Potenzial einschränken, wirst du abzulegen lernen. Möge dich unsere Reise an die Weisheit in deinem innersten Wesen erinnern, die nur darauf wartet, aktiviert zu werden. Du hast die uneingeschränkte Erlaubnis, das Tempo zu drosseln, mit deinen Sinnen auf neue Weise in Kontakt zu treten und zu der wahren, eigentlichen Version deines Selbst zurückzukehren. Es ist an der Zeit, den besten Teil deines Lebens zu genießen.

*Tara Stiles,
April 2020*

KLÄRE DEINEN GEIST



DRÜCK AUF NEUSTART

Mentales Detoxing

*Die Natur hat keine Eile,
und doch wird alles vollendet.*

– **Laotse**

Wenn wir in Harmonie leben und die beste Version von uns selbst werden wollen – im Beruf, in der Familie, bei unseren Freunden –, sollten wir den Körper als Ganzes betrachten. Und mit dem Denken fängt es an. Die Geist-Körper-Verbindung beginnt mit etwas, das bereits ein Teil von uns ist: dem Atem. Wir atmen den ganzen Tag, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, und aktivieren das wahre Potenzial dieser Ressource nur selten. Unser Atem ist ein Teil von uns, er fließt durch uns hindurch und erhält uns am Leben. Er ist die Quelle unserer Existenz, unabhängig von Erwartungen, die wir oder andere an uns stellen, und er verbindet uns mit unserem wahren Potenzial.

Sobald wir gestresst sind, ist unser Atem davon betroffen. Dringt Anspannung in unsere Zellen ein, wird unser Atem kurz und flach. Wir halten buchstäblich den Atem an, wenn wir verspannt, erschrocken oder verängstigt sind. Wir wissen genau, dass uns tiefe Atemzüge guttun, aber wir ignorieren die Kraft des Atems, funktionieren auf Autopilot oder schalten in den Kampfmodus. Anspannung wird zur Gewohnheit.

I believe in a better way – diese Zeile aus einem Song von Ben Harper setze ich oft als eine Art Mantra ein, wenn ich Yoga praktiziere oder unter-

richte. Du kannst das volle Potenzial deines Atems nicht ausschöpfen, wenn du verspannt und verhärtet bist. Aber du kannst dir beibringen, selbst in stressigen Zeiten entspannt und beweglich zu bleiben. Dabei hilft dir die unten beschriebene Übung (s. Seite 17), die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, sodass er ungehindert durch die Lunge und den gesamten Körper fließen kann.

Die Atemübung sollte in deinem Tagesablauf einen festen Platz einnehmen. Mach sie frühmorgens im Bett, noch vor dem Aufstehen, und noch mal später am Tag, während du so simple Dinge tust wie duschen, die Geschirrspülmaschine einräumen oder zur Arbeit fahren (es sei denn, du sitzt am Steuer!). Die Übung soll dir in Fleisch und Blut übergehen, deshalb baust du sie immer wieder in ruhigen Momenten ein. Wenn es dann mal stressig wird, kannst du sie jederzeit abrufen und dazu nutzen, deinen Atem frei fließen zu lassen. Das wird dir helfen, schwierige Situationen zu meistern. Das Ziel heißt: Beweglich bleiben und *atmen*, und zwar in allen Lebenslagen! So schlägst du eine Brücke zwischen stressigen und entspannten Phasen. Der Stress wird nicht einfach verschwinden, aber mithilfe des Atems wirst du imstande sein, achtsamer auf ihn zu reagieren.

Übung für einen klaren Geist:

Verbinde dich mit dem Atem



Tai-Chi ist ein System sanfter, langsamer Bewegungsabläufe, das auf der chinesischen Kampfkunst basiert und oft als »Meditation in Bewegung« definiert wird. Es besteht aus einer Reihe fließender Bewegungen, die ruhig und konzentriert, begleitet von tiefen Atemzügen absolviert werden. Diese Form der Bewegung lenkt die Aufmerksamkeit auf die Körper-Geist-Verbindung und wirkt sich positiv auf Stress und Ängste, auf die Beweglichkeit und sogar die Kreativität aus.

Mit der folgenden leichten Tai-Chi-Übung kannst du die Kraft deines Atems spüren und Spannungen in Körper und Geist abbauen. Sobald du sie beherrschst, kannst du sie immer und überall machen, wenn du merkst, dass Nervosität oder Stress im Anmarsch sind.

1. Setz oder stell dich so hin, wie es bequem für dich ist. Das ist wichtig für diese Übung, weil sich sonst womöglich Verspannungen einschleichen. Such dir eine Haltung, in der du dich rundum wohlfühlst. Schließe die Augen.
 2. Lass den Körper durchlässiger werden. Lockere Knie, Ellenbogen und Schultern. Stell dir deinen Körper geschmeidig und flexibel vor, sodass du, wenn dich jemand anstupsen würde, sachte hin- und herschwingst. Du bist wie ein Baum im Wind. Bleib locker und beweglich. Gestatte dir, einfach zu existieren.
 3. Atme einmal tief durch die Nase ein. Nimm wahr, wie sich dein Körper als Reaktion auf das Einatmen weitert und hebt. Atme einmal lange und ruhig durch den Mund aus. Nimm wahr, wie dein Körper - vom Atem gezogen und unterstützt - in zarte Bewegung gerät.
 4. Halte die Augen geschlossen. Wie fühlt sich dein Körper an? Weicher? Spürst du noch irgendwo im Körper Blockaden? Schenke ihnen Aufmerksamkeit. Sobald du bereit bist, kannst du langsam die Augen öffnen.
-

Ziele setzen: Wie willst du dich fühlen?

Jetzt weißt du, wie du deinen Atem bewusst wahrnehmen und lenken kannst. Schauen wir uns etwas genauer an, wo du gerade jetzt stehst und wo du am Ende deiner 28-Tage-Reise mit *Detoxing – Reinige deinen Körper, kläre deinen Geist* stehen willst. Hör nicht auf, tief und wohltuend zu atmen. Hier beurteilt dich niemand. Wir schaffen nur die Voraussetzungen für eine neue Lebensweise, die du wie ein neues Kleid probieren kannst.

Bevor du anfängst, deine Ziele aufzuschreiben, denk vor allem an eins: Du hast keinen Knacks. Sag dir das laut vor und schreib es dick und fett in dein Tagebuch, wenn dir das hilft. Du bist hier, weil du vielleicht ein paar suboptimale Gewohnheiten hast, die ein paar nicht gerade supertolle Folgen hatten. Aber weißt du was? *Du* bist nicht deine Gewohnheiten. Und Gewohnheiten lassen sich ändern, Schritt für Schritt. Eine einzige kleine Handlung kann wie eine Welle durch deinen Tag und dein Leben schwappen und zu vielen anderen guten Entscheidungen und neuen Gewohnheiten führen.

Kürzlich habe ich so eine Welle bei einer meiner Schülerinnen erlebt. Sie kam eine Woche lang jeden Tag in meine Yoga-Stunde, und am Ende der Woche wollte sie mir etwas erzählen. In ihrem Leben sei eigentlich nichts so richtig falsch gelaufen, erklärte sie, aber sie hatte trotzdem irgendwie neben sich gestanden, wie ein Roboter, emotional taub. Neuerdings, berichtet sie strahlend, spüre sie schon allein durch die täglichen Yoga-Stunden mehr Energie und Begeisterung, auch für andere Bereiche ihres Lebens. Ihre Beziehung zu Kollegen, zur Familie und zu Freunden sei auf einmal fröhlicher und gehaltvoller. Dabei war die einzige Veränderung in ihrem Leben die tägliche Yoga-Stunde mit uns: Sie kam regelmäßig und sorgte gut für sich.

Schreib's auf: Wohlfühl-Ziele



Okay, jetzt bist du an der Reihe. Hol dein Tagebuch und einen Bleistift oder Kuli. Frage dich: »Welches sind meine Ziele für diese 28-Tage-Reise, wenn ich überlege, wie ich mich während der kommenden Zeit fühlen möchte?« Bei deinen Zielen soll nicht festgelegt werden, was du am Ende erreicht haben willst, sondern wie du dich bis dahin fühlen willst.

Als Anregung gebe ich dir hier die Ziele, die ich für mich formuliert habe:

Ich möchte Energie haben, wenn ich morgens aufwache, und mich den Tag über kraftvoll fühlen.

Ich möchte weniger oft krank werden und schneller gesund werden, wenn es doch passiert.

Ich möchte mehr Selbstvertrauen haben.

Ich möchte häufiger Freude empfinden.

Ich möchte mich mit meiner Familie und meinen Freunden verbunden fühlen.

Ich möchte in meinem Heim zur Ruhe kommen und Frieden finden.

Ich möchte jeden Tag einen Sinn im Leben sehen.

Ich möchte spüren, dass ich mich durch alles, was ich tue, weiterentwickle und mehr ich selbst werde.

Das Coole an gefühlsorientierten Zielen ist, dass deine Mühen umgehend belohnt werden! Du musst nur anfangen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern.

Dass ich Yoga-Lehrerin wurde, war nicht das Ergebnis eines klar definierten Ziels. Heute macht mir der Beruf einen Riesenspaß und erlaubt es mir, ganz persönlich Tag für Tag enorm von den vielen positiven Aspekten, wie auf S. 19 beschrieben, zu profitieren. Als ich mit 21 nach New York zog, wollte ich als Tänzerin und Choreografin Karriere machen. Ich kam frisch von der Akademie für zeitgenössischen Tanz, auf der ich Yoga kennengelernt und mich in die Praxis verliebt hatte. Yoga war meine Leidenschaft, aber eher im Sinn einer nützlichen Technik. Anderen Leuten Yoga beibringen? Ein Leben lang? Nie und nimmer!

Ich bastelte mir ein Einkommen aus Ballett-Auftritten, TV-Werbespots und Model-Verträgen zusammen, war alles in allem zufrieden und hatte Spaß, aber irgendwie empfand ich eine große Distanz zu meinem Lebensstil. Mein Tag war vollgepackt, aber jeder Job diente nur dazu, mir den nächsten zu beschaffen. Bei jedem Auftritt suchte ich nach einem tieferen Sinn und fand ihn nicht. Ich hetzte von einem Termin zum nächsten. Manchmal war ich voller Tatendrang und dankbar, dass ich regelmäßig Arbeit hatte. Gleichzeitig verausgabte ich mich und war keine Spur näher an meinem wahren Selbst. Ich zeigte immer nur diejenige Seite meines Wesens, die mir (wie ich glaubte) den nächsten Job einbringen würde, und dachte nie darüber nach, wer ich wirklich war oder was ich wirklich wollte. Ab und zu kam ich bei meinen TV-Spots mit der Produktionsassistentin, dem Kameramann oder der Maskenbildnerin ins Gespräch und konnte gar nicht mehr aufhören, von meinen Yoga-Erfahrungen zu schwärmen.

Schließlich bat mich eine der Frauen, ihr privat Yoga beizubringen. Ich war einverstanden und fühlte mich nach meinem ersten Unterricht blendend – lebendig und erfüllt wie noch nie. Ich musste keine Nummer abziehen oder mich inszenieren wie bei den anderen Jobs. Ich gab das, was ich liebte, an eine andere Person weiter, und es war einfach nur fantastisch. Nach meiner ersten Yoga-Stunde wurde ich weiterempfohlen, und bevor ich bis drei zählen konnte, hatte ich mehrere Privatkunden.

Wenn mich jemand fragte, wie ich meine Brötchen verdiente, und ich sagte, dass ich Leuten zu Hause Yoga beibrachte, erntete ich skeptische bis mitleidige Blicke. Unter Tänzern und Schauspielern, die zum Casting gehen, ist es verpönt, seine Zeit mit anderem Kram zu verschwenden. Man muss andauernd Gigs vorweisen können. Wer Freizeit hat und sie mit priva-

ten Interessen füllt, ist auf dem absteigenden Ast. Das wollte ich nicht, aber ich war so glücklich mit meinem Yoga-Unterricht, dass ich das gute Gefühl einfach behalten wollte.

Früher, bevor ich meine Yoga-Leidenschaft entdeckte, waren meine Ziele immer Endpunkte. Das Ankommen war wichtig, nicht die Reise. Ich wusste, dass ich für die Miete und meine Rechnungen eine bestimmte Summe verdienen musste, und setzte mir diese Summe zum Ziel, plus ein paar Extra-Dollar als Puffer. Natürlich müssen wir alle unsere Rechnungen bezahlen, und ich will dir absolut nicht raten, deine Rechnungen zu ignorieren! Aber meine Ziele waren fantasielos, ich ging mit Scheuklappen durchs Leben und blendete mein größeres Potenzial aus. Als ich angefangen hatte, mich für Yoga zu begeistern, änderte sich meine Art, mir Ziele zu setzen, komplett. Bei allem, was ich tat, stützte ich mich auf diese neue Art der Zielsetzung. Jetzt ging es nämlich darum, wie ich mich *fühlen* wollte, und nicht, was ich *erreichen* wollte. Das war eine gewaltige, befreiende Umstellung. Mein Ziel hieß nun: Leidenschaft und Engagement in allem spüren, was ich tue. Und so versuche ich noch heute zu leben.

So. Nachdem wir jetzt verstehen, welche Ziele wir uns für die Reise setzen sollten, stürzen wir uns am besten kopfüber ins mentale Detoxing. Am Anfang steht eine Woche, in der wir den Geist beruhigen, denn ohne einen klaren Geist als solide Grundlage fehlt allem, was wir sonst aufbauen oder erreichen wollen, die Stabilität. Aber auch in Woche 2 werden wir die Übungen von Woche 1 weiterführen und auf sie aufbauen. Ideal wäre es, wenn die Übungen am Beginn der neuen Woche zur selbstverständlichen Routine geworden sind. In Woche 1 konzentrieren wir uns auf folgende Elemente:

- *Einen Wohlfühlort schaffen:* Wir entrümpeln unser Zuhause und erzeugen ein harmonisches Umfeld, damit Transformation in unser Leben einziehen kann.
- *Work-Life-Balance und Tech-Life-Balance:* Wir definieren die Grenzen einer ausgewogeneren Beziehung zur Technologie und harmonisieren deine Work-Life-Balance durch neue Gewohnheiten und einen gesünderen Lebensrhythmus.

- *Beziehungen stärken:* In dieser Woche kommst du wieder in Kontakt mit dir selbst, und die Beziehung zu anderen Menschen erhält Auftrieb.

DEIN WOHLFÜHLORT

Dein Befinden – anders gesagt, dein »inneres Ökosystem« – hängt stark von deiner äußeren Umgebung ab. Deshalb ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem klaren Geist, dass du dein Zuhause entrümpelst und reinigst. Sicher ist dir auch schon aufgefallen, dass du in einer chaotischen Küche das Kochen eher sein lässt und schneller nach Junkfood greifst. Oder dass du nicht unbedingt gut gelaunt aus dem Bett springst und etwas Produktives unternimmst, wenn sich die schmutzige Wäsche meterhoch auf dem Boden stapelt. Unsere physische Umgebung beeinflusst unsere mentale Verfassung.

Eine Säuberungsaktion bedeutet mehr, als die Wohnung zu putzen und den Müll rauszubringen. Wichtig ist, wie du dich in deiner Umgebung *fühlen* willst. Deine Wohnung hat mehrere praktische Funktionen: Sie ist ein Ort, an dem du sicher und warm und vor den Elementen geschützt bist; sie ist ein Ort, an dem du dich entspannst, schlafst und dein Essen kochst und zu dir nimmst. Aber die Qualität von alledem (ausruhen, schlafen, essen etc.) hängt davon ab, wie viel Sorgfalt du auf deine häusliche Umgebung verwendest. Um mentale Klarheit und Balance zu erreichen, müssen wir oft unnötigen Ballast aus unserem materiellen Leben loswerden. Durch ein sauberes Heim bringen wir unsere Dankbarkeit dafür zum Ausdruck, dass der Ort und die Gegenstände darin zu unserer Bequemlichkeit beitragen. Im Yoga nennt man Meditieren häufig »die Zwiebel des Selbst schälen«. Für mich ist das Entrümpeln der Wohnung wie ein »Häuten der Zwiebel« – die Umgebung wird von entbehrlichen Schichten befreit.

Mit dem ganzen unnötigen Zeug in unseren Wohnungen sind wir an einem Punkt angelangt, wo es so nicht weitergeht. Wir haben vermutlich mit den besten Absichten Schnäppchen gekauft oder Dinge behalten, weil wir uns aus sentimental Gründen nicht von ihnen trennen konnten. Doch in einer vollgestopften Wohnung fühlen wir uns erdrückt, getrennt von Natur und Umwelt und spirituell ausgelaugt. Das hat zur Folge, dass neuerdings

ein minimalistischer Lifestyle angesagt ist. Ausmisten, Ordnung halten, Dinge weggeben, recyceln oder upcyceln liegt im Trend, weil wir begriffen haben, dass uns auch das x-te Paar Jeans kein Glück erkaufen kann und es viel befriedigender ist, aus einer alten Jeans eine Fußmatte zu flechten oder sie zu spenden.

»Decluttering« mag ein neuer Trend sein, aber die Sache selbst ist nicht neu. In ihr drückt sich eine altbewährte Weisheit aus. Feng-Shui ist eine alte chinesische Kunst der Lebensraumgestaltung, die dazu dient, Harmonie und Ausgewogenheit zwischen unserer unmittelbaren Umgebung (unserem Zuhause) und den natürlichen Elementen zu schaffen. Feng-Shui beruht auf der Vorstellung, dass das Chi (Energie oder Lebenskraft) alles durchströmt und dass zwischen den daoistischen Prinzipien Yin (weibliche Energie) und Yang (männliche Energie) ein wechselndes Gleichgewicht herrscht. Dabei sind die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zu beachten. Nach Feng-Shui-Prinzipien werden Gegenstände in deinem Wohnbereich an bestimmten Stellen platziert, damit die Energie frei von einem Raum zum anderen fließen kann und sich Wohlbefinden, Wohlstand und Schönheit einstellen.

Feng-Shui ist eine recht komplexe Lehre. Ich kann hier nicht auf alle Details eingehen. Aber ich möchte dir für deine Wohnung eine ganz einfache Methode empfehlen, die die Harmonie und den Energiefluss fördert. Nach Feng-Shui erzeugt das einfache Fegen und Reinigen des Eingangsbereichs einen positiven Flow und stärkt die Gesundheit. Deine Haus- oder Wohnungstür ist sehr wichtig, denn dort betritt man deine Räume. Damit die Energie beim Eintreten nicht ungebremst die Treppe hoch- oder direkt in die Küche beziehungsweise einen anderen Raum neben der Tür huscht, kannst du sie abbremsen, indem du einen Spiegel, einen kleinen Teppich oder ein Kunstwerk in den Eingangsbereich stellst. Schöne, sorgfältig ausgewählte Accessoires geben dir und deinen Gästen einen Grund, innezuhalten und sich einen Moment zu sammeln.

Raum für deine Gefühle

Wenn ich Menschen zum Yoga zusammenbringe, ist es unglaublich wichtig, dass unser Trainingsraum sauber und harmonisch ist. Ich sehe mir jeden neuen Ort an, bevor meine Schüler*innen kommen, damit ich ihn vor der Arbeit kennenlernen, ihn frei räumen und herrichten kann. Ich überlasse das nicht dem Putz-Team. Falls das Reinigungspersonal gerade bei der Arbeit ist, helfe ich mit. Das Abfallsammeln und Fußbodenwischen überlasse ich ungern anderen, denn mir liegt daran, den Raum mit der bestmöglichen Energie zu füllen. Und ich halte es auch für meinen Job, den Raum nach dem Unterricht in einem besseren Zustand zu verlassen, als ich ihn vorgefunden habe. Aus praktischer Sicht hilft mir das Reinigen, die Umgebung besser kennenzulernen. Ich erfahre alle möglichen nützlichen Dinge – wo das Licht angeht, wo die Ausgänge und die Toiletten sind und von wo Störungen drohen könnten. Beim Unterricht kann ich dann vollkommen präsent sein. Das Reinigungsritual habe ich mir im beruflichen Umfeld angewöhnt, aber inzwischen erstreckt es sich auch auf mein Privatleben.

Ich bin von Natur aus kein Ordnungsfan. Ehrlich gesagt ist es für mich schon eine heroische Tat, jeden Morgen das Bett zu machen. Wenn ich nicht aufpasse, türmt sich die dreckige Wäsche im Bad, und wenn Gäste kommen, stopfe ich alles, was herumliegt, hastig in Schränke. So ticke ich nun mal, aber ich mache mich deshalb nicht fertig. Ich weiß, ich kann Gewohnheiten und Eigenschaften ändern, ich muss nicht an ihnen hängen bleiben. Ich bemühe mich wahrzunehmen, wann ich Chaos anrichte, und vor allem, warum. Für gewöhnlich weil ich in Eile und abgelenkt bin. Wenn ich merke, dass ich nicht bei der Sache bin, nehme ich das als Ansporn. Ich versuche, mehr Zeit fürs Aufräumen einzuplanen. Ich strebe weder eine makellose Wohnung noch Perfektion an. Ich möchte im Prozess bleiben, Fortschritte erzielen und auf sie hinarbeiten. Früher dachte ich, Putzen und Aufräumen sei etwas für Leute mit viel Freizeit, nichts für viel beschäftigte Typen wie mich. Unordnung müsse man wegorganisieren oder outsourcen. Aber je mehr ich mich damit befasste, desto klarer wurde mir, wie wichtig der Prozess selbst für mein Wohlbefinden ist. Wenn meine Wohnung aufgeräumt ist, hat mein Tag mehr Stunden. Dasselbe gilt für die anderen Räume, in denen wir uns länger aufzuhalten. Ob bei der Arbeit, in der Schule oder im

Auto, überall sorgt Ordnung für Harmonie, fördert Kreativität und inneren Fortschritt.

Wenn du beim Meditieren feststellst, dass deine Gedanken abschweifen und du dich nicht mehr auf den Atem konzentrierst, hast du die Wahl: Du kannst deine Gedanken weiterwandern lassen oder zurück auf den Atem lenken. Beim physischen Raum ist es nicht anders. Wenn du den Wäscheberg auf dem Fußboden siehst, hast du die Wahl: Du kannst die Schlafzimmertür schließen und so tun, als sei alles okay, oder du kannst die Kleider aufheben und sie in die Waschmaschine oder den Wäschekorb werfen. Ich persönlich konzentriere mich darauf, wie ich mich fühlen will und wie gut es sich in meinem restlichen Leben anfühlt, einen aufgeräumten Schrank zu haben. Dass es der Kreativität auf die Sprünge hilft, wenn man Wäsche aufhebt, klingt ein bisschen schräg, ich weiß, aber es gibt eine starke Verbindung. Weil ich meine Arbeit so liebe, sehe ich die Wäsche und erinnere mich daran, dass ich mir den Zugang zu meiner Kreativität erleichtere, wenn ich sie vom Boden aufhebe. Liegt der Fokus darauf, wie du dich fühlen willst, fällt es leicht, mit Freude statt mit Widerwillen aufzuräumen.

Unsere Gewohnheiten sind mit unserem inneren Ökosystem verknüpft. Wenn es in meinem Schrank aussieht wie bei Hempels unterm Sofa, bin ich mental unausgeglichen. Aber wenn ich meine Neigung zu unaufgeräumten Schränken und deren Folgen kenne, kann ich etwas unternehmen, statt mich als Schrank-Messi zu geißen. Ich weiß, dass mir die alte Gewohnheit nicht nützt und dass ich sie ablegen kann. Yoga und Meditation haben mich gelehrt, dass ich meine Gewohnheiten durch stetiges Praktizieren ändern kann. Wenn ich vor einer Unterrichtseinheit in ein Yoga-Studio komme und dort klar Schiff mache, entsteht Harmonie und Balance in meinem Inneren, was sich auf die Kursatmosphäre auswirkt. Die Wohnungsreinigung folgt denselben Prinzipien. Schränke aufräumen mag nicht mein Lieblingsding sein, aber ich mache es trotzdem, weil es Harmonie und Ausgewogenheit in meinem Heim und meinem Geist fördert. Und wenn ich früh aufgestanden bin, meditiert und warmes Zitronenwasser getrunken habe, fällt es mir leichter, das Bett zu machen und den Schrank aufzuräumen. Gute Gewohnheiten treiben Blüten!

Aufräumen mit Kindern: Spiel und Spaß

Beim Aufräumen der Schränke sprühen nicht unbedingt die Glücksfunken. Aber wenn ich meine dreijährige Tochter dabeihabe, sprühen sie – und wie! Am Ende jedes Tages gestalten Daisy und ich das Aufräumen zum Spiel um. Und siehe da, schon Ein- bis Zweijährige helfen mit Begeisterung! Sie sind noch nicht die effektivsten Heinzelmännchen, die es gibt, aber darum geht es nicht. Man kann sie trotzdem von klein auf einbeziehen, damit sie sich gute Gewohnheiten für später zulegen. Daisy und ich singen unseren »Clean up!«-Song, und inzwischen fängt sie manchmal sogar selbst damit an. Dadurch wird Aufräumen zu einem Teil des Spiels, und Daisy ist stolz, wenn alle Spielsachen an ihrem Platz sind. Neuerdings hebt sie im Park von ganz allein Abfälle auf und schaut sich nach dem nächsten Mülleimer um. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass unser Aufräumspiel so eine Wirkung zeigt! Daisy hat mir demonstriert, dass Aufräumen nicht mit dem Wort »lästig« in Verbindung gebracht werden sollte: Ein kleiner Tipp für uns alle, Kinder *und* Erwachsene!

Mach das Aufräumen zu einem unumstößlichen Ritual, und du wirst feststellen, dass du dich jeden Tag geradezu darauf freust! Es gibt sicher in deiner Nähe Organisationen, die Kleider- und Sachspenden annehmen. Mir macht das Ausmisten gleich nicht mehr so viel aus, wenn ich weiß, dass die Dinge, die wir aussortieren, von jemand anderem weiterbenutzt und geschätzt werden.

Auf geht's! Unten findest du eine Reihe von Übungen, die dir helfen, dein Zuhause zu reinigen und auszumisten. Auch wenn du mit Besen, Schrubber und Eimer hantierst, winkt als Belohnung so viel mehr als ein staubfreier Fußboden!

Hausputz leicht gemacht

Du solltest es dir zur Gewohnheit machen, deinen gesamten Wohnbereich einmal im Vierteljahr zu reinigen. Das ist eine unglaublich befreiende und kathartische Erfahrung. Und du musst dich dabei nicht wie ein armes, ausgebeutetes Aschenputtel fühlen – bezieh die anderen Haushaltsglieder ruhig mit ein! Lege einen Tag fest, an dem alle für eine gemeinsame Putzaktion zur Verfügung stehen, denn die Mithilfe entlastet dich, und hinterher wissen alle die sauberen Räume besser zu schätzen. Auch die ganz Kleinen machen mit Begeisterung mit! Du brauchst weder Spielzeugbesen noch Miniputzsets, gib ihnen ruhig die echten Geräte. Daisy platzt immer vor Stolz, wenn sie Staubflusen zusammenfegt und aus den hintersten Winkeln, unter dem Bett oder der Couch Wollmäuse hervorholt.

Du willst nachhaltig und umweltfreundlich putzen? Dann zerschneide alte T-Shirts und Handtücher zu Putzlappen, statt Berge von Wegwerftüchern zu verbrauchen. Selbst gemachte Wischlappen kann man leicht auswaschen und wiederverwenden, und sie sind gewöhnlich haltbarer und reinigen Oberflächen gründlicher als Papiertücher von der Rolle.

Ungiftige Putzmittel kannst du übrigens problemlos zu Hause herstellen. Sie sind billiger als gekaufte Produkte und außerdem verträglicher für die Umwelt, für dich und deine Familie. Hier sind ein paar einfache Rezepte für ungiftige Reinigungsmittel:

ALLZWECKREINIGER

1 Tasse Wasser
1 Tasse weißer Essig
1-2 Tropfen ätherisches Öl (dein Lieblingsduft –
ich mag am liebsten Pfefferminze oder Lavendel)
Zitronen- oder Orangenschale (optional)

Alle Zutaten in eine wiederverwendbare Glas-Sprühflasche geben. Kräftig schütteln und verwenden.

HERDPLATTEN- UND KÜHLSCHRANKREINIGER

4 Teelöffel Backpulver
1 Liter warmes Wasser

Die Zutaten in einem wiederverwendbaren Glasbehälter mischen. Deckel fest zuschrauben, schütteln und verwenden.

GLASREINIGER

2 Tassen Wasser
½ Tasse weißer Essig
¼ Tasse Franzbranntwein
1-2 Tropfen ätherisches Öl (optional)

Alle Zutaten in eine wiederverwendbare Glas-Sprühflasche füllen.
Schütteln und verwenden.

Übung für einen klaren Geist:

Heilraum-Meditation



Bevor du die Ärmel hochkrempelst und mit dem Reinigen beginnst, kannst du eine einfache Meditation ausprobieren, besonders wenn dir Aufräumen gar nicht liegt und du dich nicht für ordentlich und gut organisiert hältst. Sie hilft dir, deinen Geist zu klären und den Raum zu würdigen, den du säubern willst.

1. Setz dich bequem hin. Schließ die Augen und achte auf deinen Atem. Genieße es, wie sich dein Körper als Reaktion auf deine Einatmung hebt. Nimm wahr, wie sich dein Körper beim Ausatmen entspannt. Verweile in dieser Empfindung.
2. Stell dir nun vor, wie sich dein Raum anfühlen soll: friedvoll, ruhig, inspirierend, kreativ oder welches Adjektiv dir auch immer in den Sinn kommt. Wenn sich ein Wort einstellt, lass es in dir nachhallen. Du kannst das Wort in Gedanken wiederholen oder einfach bei dem Gefühl bleiben, das es in dir auslöst.
3. Bleib im tiefen Atem, und wenn du dazu bereit bist, öffne die Augen.