

Ursula Karven
Diese verdamnten Ängste



Buch

Schonungslos und ehrlich beschreibt Ursula Karven, wie sie nach einem schweren Unfall zurück zu Freude und Leichtigkeit gefunden hat. Ihr Buch ist eine Anleitung für den Umgang mit den Dämonen, die uns so oft im Nacken sitzen. Die wichtigsten Begleiter auf diesem Weg: Yoga, Achtsamkeit und eine klare Entscheidung zur Selbstliebe.

Autorin

Ursula Karven, Jahrgang 1964, arbeitete zu Beginn ihrer Karriere als Fotomodell, entdeckte dann das Schauspiel und spielte in zahlreichen erfolgreichen Fernsehproduktionen, unter anderem in den Krimiserien *Die Kommissarin*, *SOKO Stuttgart* und im *Tatort*. Sie gilt als eine der Yoga-Pioniere in Deutschland, veröffentlichte mehrere erfolgreiche Bücher und DVDs zum Thema. Yoga und ihre positive Lebenshaltung halfen ihr dabei, schwere Schicksalsschläge, Ängste und Sorgen zu überwinden.

URSULA KARVEN

DIESE
VERDAMMTEN
ÄNGSTE

und wie wir an
ihnen wachsen

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2019 unter dem Titel
»Diese verdamten Ängste und wie wir an ihnen wachsen«
im Gräfe und Unzer Verlag, München.

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge und Anwendungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten.

Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit Dr. Peter Schäfer entstanden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

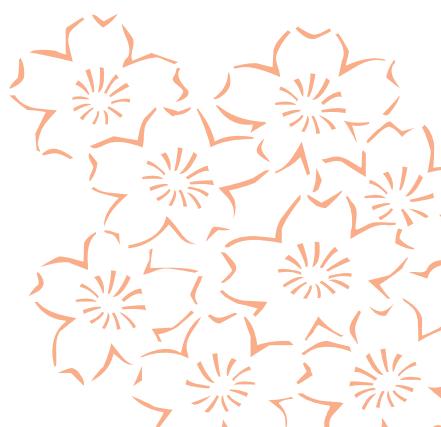
Vollständige Taschenbuchausgabe September 2021
© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung der Gestaltung von independent Medien-Design,
Horst Moser, München
Coverfoto: Björn Kommerell
Fotos im Innenteil: Ursula Karven
Lektorat: Daniela Weise
Bildredaktion: Angela Kotow
JG · Herstellung: cb
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: Pixartprinting, Lavis
Printed in Italy
ISBN 978-3-442-22325-1

www.goldmann-verlag.de

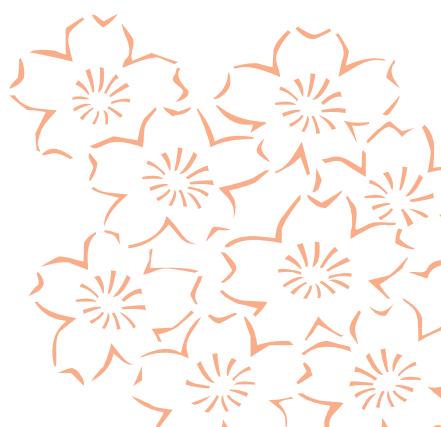
INHALT

Wir fürchten uns vor dem eigenen Licht	10
Als wären wir in Lebensgefahr:	
Warum und wie wir uns fürchten	24
Kampf-oder-Flucht-Reaktion	26
Neuronale Manifestation von Ängsten	27
Für ständige Angst sind wir nicht gemacht	28
Verweilen statt flüchten	29
Berechtigt oder unberechtigt?	30
Angst kann krank machen	31
Angst manifestiert sich in Muskeln und Faszien	32
Den Körper verlangsamen	33
Die Angst richtig verorten	35
Angst verändert unsere Zellen	35
Ängste können erblich sein	39
Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben Konjunktur	40
Kleiner Ausblick auf unser Selbstmitgefühl	41
Ich bin dankbar, Angst zu haben	42
Übung: Der Angst Raum geben	43
Kontrolle: Das Leben ist keine Generalprobe	44
Die Lieber-nicht-Falle	45
Übung: Gefühle annehmen	47



Auf der Matte bin ich frei: Warum Yoga gegen Angst hilft	50
Das Was-ist-Was des Yoga	52
Den Atem neu entdecken	54
Übung: Meditieren und Atemzüge zählen	55
Übung: Ujjayi – die ozeanische Atmung	58
Für tiefes Durchatmen ist immer Zeit	60
Was wir für Yoga brauchen	60
Sei dein eigener Meister	62
Unseren Anspruch an Perfektion loslassen	65
Mit Asanas die Angst auf muskulärer Ebene besiegen	66
Schlecht für die Angst: die Wechselatmung	66
Übung: Wechselatmung – die Reinigungsatmung	67
Konzentriertes Üben bei Schlafproblemen	68
Übung: Von 1000 rückwärts zählen	69
Übung: Gegenstände beschreiben	70
Im Aufwind: Yogaforschung	71
Die Hölle sind die anderen: Die Angst vor dem Scheitern	74
Ich bin so im Stress...	77
Noch mehr geht einfach nicht	78
Wir dürfen Fehler machen!	79
Die Willkür unserer Sozialisierung	81
Schuldbewusstsein – eine Form der Angst	82
Die Macht negativer Glaubenssätze	83
In dem, was Sie lieben, sind Sie gut	86
»Ich werde mal Schauspielerin!«	88
Good for you! Spar dir deinen Neid	90
Vergleichsmaschine Internet	92
Unser schlimmster Alptraum: die Scham	94

Bin ich nicht gut genug? Die Angst, nicht geliebt zu werden	98
Seinen Wert (er)kennen	101
Die Angst, ausgeschlossen zu werden	102
Haltung zeigen	103
<i>Übung: Selbstkritik und Selbstwertschätzung</i>	106
Aussöhnung mit den Eltern	107
Trage niemandem dein Herz nach	108
Gebrochen – und dennoch schön	110
Ich werde nie wieder jemanden finden: Die Angst vor dem Alleinsein	112
Liebe und Angst verpartnern sich	115
Eine Welt voller Klischees	116
Wir sind immer miteinander verbunden	117
Woran Sie merken, dass Sie emotional abhängig sind	118
Freunde und andere Wundermittel	119
Einsamkeit wahrnehmen und aushalten	120
Es gibt mehr als eine Liebe	121
Festhalten oder loslassen	124
<i>Übung: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein</i>	126
Gibt es völlige Freiheit?	127
Das Vergeben	127
<i>Interview mit Dami Charf:</i>	
<i>Eine Beziehung ist wie ein Kunstwerk – sie erfordert Arbeit</i>	130



Und wenn alles zu Ende geht?	
Die Angst vor dem Tod	134
Für immer jung	136
Am Ende – die friedliche Stille	137
Schmerz und Krankheit	139
Übung: <i>Progressive Muskelentspannung</i>	140
Der Angst vor dem Tod mit Yoga begegnen	144
Übung: <i>Ein Nachruf in Würdigung Ihres bisherigen Lebens</i>	145
Interview mit dem Schmerzmediziner	
Dr. med. Jan-Peter Jansen: <i>Es ist nie zu spät, sich auf die Yogareise zu sich selbst zu begeben</i>	146
Mit Mut und Vertrauen ändern wir alles	150
Viele kleine mutige Schritte zum Glück	151
Die Angstroutinen langsam ändern	153
Vertrauen üben	153
Urvertrauen mit Methode	157
Übung: <i>Ziele und Wünsche dem Universum anvertrauen</i>	158
Selbstliebe statt Angst	162
Ein Blick in die Tiefe – die Blumen und ich	166
Dank	168
Anmerkungen	169
Internetquellen	171
Literatur	172
Bücher der Autorin	173
Register	174
Verzeichnis der Übungen	176

YOGATHERAPIE

ÜBUNGEN ZUR SCHMERZBEWÄLTIGUNG ZUM DOWNLOAD

Die Übungen dieses Downloads wurden von Ursula Karven zusammen mit Spezialisten ursprünglich zur Schmerztherapie nach Bandscheiben-Operationen entwickelt. Sie sind aber ganz hervorragend auch zur Bewältigung von Angstgefühlen geeignet: denn Schmerz ist Angst und Angst ist Schmerz.

Sie können die Übungen kostenlos herunterladen unter:
penguinrandomhouse.de/verdammtteaengste



**WIR FÜRCHTEN UNS
VOR DEM EIGENEN
LICHT**

— August 2015. Upstate New York. Dreharbeiten. Eine interessante Hauptrolle, das Team ist eingespielt. Die Hälfte der Dreharbeiten liegt gerade hinter uns. Alle Schauspielerkollegen sind freundschaftlich verbunden, bringen einander Respekt entgegen und stützen sich gegenseitig. Ein wunderbarer Regisseur – die Arbeit macht großen Spaß.

Bevor wir mehrere Szenen mit einem Pferd drehen, soll und möchte ich mich mit dem Pferd vertraut machen, das ich im Film nur für kurze Momente reiten werde. Ich muss nur anreiten und anhalten, den Rest übernimmt ein Stuntman.

Das Nächste, woran ich mich erinnere, ist, dass das Pferd, nachdem ich einige Male losgeritten bin und gestoppt habe, mit mir durchgeht. Ich habe Todesangst. Trotz der unfassbaren Geschwindigkeit erlebe ich alles wie in Zeitlupe: die Stimmen und die Menschen, die versuchen, das Pferd irgendwie zum Anhalten zu bringen. Ich höre alles verzerrt, wie durch einen langen Tunnel. Ich habe den Impuls, meine Füße aus den Steigbügeln zu nehmen. Doch ich komme nicht dazu. Ich ahne, dass mich das Pferd an den Steigbügeln hängend durch die Reithalle schleifen würde. Mit einer Wahnsinngeschwindigkeit werde ich abgeworfen, schneller, als ich es realisieren kann.

Schnitt.

Ich komme zu Bewusstsein, liege auf dem Boden der Reithalle und kann kaum mehr atmen. Meine gesamte linke Seite schmerzt unfassbar,

ich muss mir die Rippen gebrochen haben, fürchte ich. Vielleicht auch noch meine Hüfte. Mein Hals ist merkwürdig steif auf der rechten Seite.
Schnitt.

Im Krankenhaus. Notaufnahme. Da ich die Hauptrolle im Film spiele, mache ich mir Gedanken, wie ich am nächsten Morgen trotz dieser unerträglichen Schmerzen weiterdrehen kann, wie ich meinen Text ins Krankenhaus geliefert bekomme und die Wartezeit nutzen könnte, um ihn auswendig zu lernen. Nach Stunden Wartezeit taucht endlich der behandelnde Notarzt mit dem Ergebnis der CT-Untersuchung auf.

»Ich habe gute und schlechte Nachrichten«, sagt er. »Die gute ist, dass Sie hier sitzen und mit mir sprechen, die schlechte ist, dass Ihr Genick gebrochen ist.«

Schnitt.

Intensivstation. Luftbett. Ich bin festgeschnallt und hänge am Katheter. Überall Schläuche.

»Kann ich kurz aufstehen?«, hauche ich der Krankenschwester zu.

»Sie haben Bewegungsverbot!«, zischt sie empört. »Sind Sie verrückt? Ich habe hier Christopher Reeve gepflegt. Der hatte dieselbe Verletzung wie Sie. Bei ihm war der Wirbel eben nur quer und nicht längs gebrochen.« Christopher Reeve, denke ich, der Superman-Darsteller, der nach seinem Reitunfall Mitte der 90er-Jahre im Rollstuhl gesessen hatte. Den Rest seines Lebens hatte er eine mobile Beatmungshilfe getragen und um sein Leben gekämpft, bevor er 2004 verstarb. Und nun habe ich mir denselben Halswirbel wie er gebrochen?

Schnitt.

Drei Uhr morgens. Ein Neurologie-Spezialist kommt zu mir. »Sie haben ein wahnsinniges Glück gehabt, dass der Knochen nicht aufgesplittert ist. Wir können keine kleinen Partikel um den Bruch herum erkennen. Die hätten sofort einen Hirnschlag verursacht. Sie haben einen glatten Bruch des zweiten Halswirbels, es wird sich, so wie es jetzt scheint, alles wieder verknöchern, und alles wird mit größter Wahrscheinlichkeit wieder so wie vorher.«

Schließlich sagt er: »Don't ask why. Just say thank you.« Was für ein

Satz! Ich soll mich nicht fragen, warum mir so etwas passiert ist – ich soll einfach nur dankbar sein.

Schnitt.

Etwa fünf Monate später sagt mir mein behandelnder Arzt an der Charité, dass ich die bislang Tag und Nacht durchgetragene harte Halskrause zeitweise entfernen darf, damit sich die Halsmuskulatur langsam wieder aufbauen kann. Freundlich fügt er hinzu: »Am besten nicht schubsen lassen!«

Schnitt.

Von da an war mein Leben noch komplizierter als vorher. Ich war diszipliniert und hatte alles getan, was in meiner Macht stand, um meine Gesundung nicht zu gefährden. Ich hob nie etwas, und ich duschte und schlief mit Halskrause. Mein Bad richtete ich behindertengerecht ein, und meinen geliebten Hund gab ich in Pflege. Und nun sollte ich mich ohne die schützende Krause bewegen und mich möglichst »nicht schubsen lassen«?

Ab da versuchte ich, jede Erschütterung meines Körpers im Vorfeld auszuschließen. Ich konnte nicht zulassen und ertragen, dass jemand hinter mir ging. Autofahren kam nicht mehr infrage. Fliegen auch nicht. Nachts wachte ich mit dem Gefühl auf, ins unendlich Bodenlose zu fallen. Es gab dann keine Kontrolle, nur völlige Verzweiflung. Es wurde so schlimm, dass ich überhaupt nicht mehr schlafen konnte und mein ganzer Körper nur noch brannte.

Ich konnte mich auf nichts mehr konzentrieren. Yoga durfte ich nicht praktizieren, weil mein Körper zu schwach war. Es funktionierte nichts mehr in meinem Leben. Alles entglitt mir. Meine Freude, mein Lachen, mein Glück. Ich verließ das Haus kaum noch und wollte niemanden mehr treffen. Bei geschäftlichen Meetings, zu denen ich mich zwingen musste, fühlte ich mich wie in Watte gepackt, wie in einer anderen Welt. Ich konnte kaum verstehen, was die Anwesenden sagten, und war komplett dissoziiert. Tiefer und tiefer drehte ich mich in die Angstspirale hinein.

Ich wusste, dass ich es so allein nicht mehr schaffen konnte, und suchte mir therapeutische Hilfe. Eine posttraumatische Belastungsstö-

rung wurde festgestellt. Im Lauf meiner Therapie erarbeitete ich mir viele Antworten auf viele Fragen. Weil ich eine zweite Chance, sozusagen ein neues Leben, bekommen hatte, wollte ich unbedingt mehr über meine versteckten Ängste wissen. **Ich wollte das mir zurückgeschenkte Leben so leben, dass die Angst nicht mehr so viel Raum darin einnahm.** Wollte mich nicht mehr von ihr bestimmen und manipulieren lassen. Ich wollte ein Leben ohne faule Kompromisse.

Viele Kompromisse, die ich bis dato eingegangen war, fielen mir überhaupt erst jetzt auf. Sie stellten sich mir in einem neuen Licht dar. Ich merkte, dass meine langjährige Liebesbeziehung nicht mehr erfüllt war. Sie basierte zu großen Teilen auf Angst. Aufgrund der Dankbarkeit, die ich empfand, weil mein Genickbruch so glimpflich ausgegangen war, konnte ich auf einmal aus einer unfassbaren Kraft und Entschlossenheit Entscheidungen treffen. Ich trennte mich von dem Mann, mit dem ich acht Jahre meines Lebens verbracht hatte. Auch beruflich wollte ich nur noch Schritte machen, die mich innerlich erfüllten.

Wahrscheinlich ist es überhaupt nicht ungewöhnlich, dass ein Genickbruch dazu führt, dass man über Kompromisse im Leben nachdenkt. Wer einen schweren Unfall erlebt hat, weiß, mit welcher Wucht einen die Angst ergreifen und das ganze Leben auf den Kopf stellen kann. Am Thema Angst hängen wiederum sehr viele andere Themen, und so führen von meinem Unfall viele Linien zu allen möglichen Momenten in meinem Leben, in denen ich Angst hatte – bis in mein tiefstes Inneres. Viele Kompromisse sind genau solche Angstbaustellen.

Die Angst blickte mich in der Zeit, in der ich mich ihr stellte, direkt aus dem Spiegel heraus an. Und ich tat das, was ich jedem raten kann – ich trat ein Stück vom Spiegel zurück, um das ganze Bild meines Lebens zu erkennen. Ich fragte mich: Wie findet man überhaupt heraus, was einen alles ängstigt und zu faulen Kompromissen führt? Welcher Schatten in uns macht uns so kompromissbereit, dass wir nicht mehr glücklich sein können? Dass wir uns nicht einmal trauen, das Licht darauf zu richten?

Weil ich, wie gesagt, nicht sofort mit dem Yoga anfangen durfte, wid-

mete ich mich dem Schreiben. Es half mir sehr, alles zu notieren, wovor ich Angst hatte.

Die Liste wurde länger und länger ...

Ich hatte Angst, allein zu sein, keinen anderen, geschweige denn passenderen Mann an meiner Seite zu finden, allein alt zu werden, beruflich außer Tritt und damit finanziell in eine existentielle Schieflage zu geraten. Ich hatte Angst um meine Kinder, um meine Familie und um meine Freunde. Ich hatte Angst, nicht mehr erfolgreich zu sein, wenn ich Kompromisse einging. Als ich diese ganzen Ängste aufgeschrieben hatte, stellte mir meine Therapeutin am Ende die Frage: **Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?**

Ganz ehrlich, ich hätte fast alles anders gemacht. Die ganze lange Liste war ein Beweis dafür, wie viele Kompromisse ich aus Angst in meinem Leben eingegangen war. Ich war angstbestimmt!

Die Beschäftigung mit dem Thema Angst zog also weite Kreise in meinem Leben und in meinen Entscheidungen. Mit meiner neu gewonnenen Erkenntnis konnte ich nun versuchen, zaghaft neue Wege zu beleuchten.

Und genau dieses Beleuchten hat mich letztlich Jahre später daran gehindert, das Buch zu schreiben, das sich der Verlag von mir ursprünglich gewünscht hat: ein Buch über die innere Strahlkraft und wie man mit ihr andere Menschen in seinen Bann ziehen kann. Doch je mehr ich mich damit beschäftigte, was uns glücklich macht oder was uns glücklich scheinen lässt, desto öfter stellte ich mir die Frage, was uns dabei stört, glücklich und zufrieden zu sein, was uns im Innersten daran hindert, die gewünschte Strahlkraft zu erlangen.

Man kann eigentlich überhaupt erst über Glück sprechen, wenn man sich damit beschäftigt, was unser Glück verhindert und kaputt macht. Und da war sie wieder: die Angst. Sie ist der große Blockierer in unserem Leben, sie ist der große Verhinderer, der uns häufig unbewusst und unmerklich niedergedrückt, uns scheinbar grundlos Brust und Kehle zusammenschnürt und dafür sorgt, dass wir, anstatt energiegeladen und strahlend in die Welt zu sehen, unseren Blick scheu und distanziert über die Dinge und Menschen schweifen lassen. Wir sind nicht bei uns, wenn

wir Angst haben. Wir sind nicht wir selbst, wenn unser Glück in einer Angstblockade feststeckt.

Gewissermaßen ist dieses Buch dann doch ein Buch über Strahlkraft geworden. Doch der Weg zur Strahlkraft, zum Glück, zum Losgelöstsein ist ein ganz anderer, als der Verlag am Anfang angenommen hatte. **Wir müssen uns dem stellen, was uns erzittern lässt.** Wir müssen, wenn die Angst anklopft oder ihre Schlingen um uns zieht, innehalten und dem ungebetenen Besucher ins Gesicht sehen: Dann haben wir die Chance zu verstehen, was mit uns passiert.

Erst dann spüren wir die Freiheit von unseren inneren Dämonen. Erst dann können wir wieder strahlen und leuchten. Erst dann können wir mit den schönen Worten von Marianne Williamson, der US-amerikanischen Bestseller-Autorin, sagen: »Nur das Licht in uns ist wirklich. Wir fürchten weniger die Dunkelheit in uns, wir fürchten uns mehr vor dem Licht in uns. Die Dunkelheit ist uns vertraut. Sie kennen wir.«¹ Williamson findet, dass wir uns selbst kleinmachen, indem wir unser Leben von Angst beherrschen lassen. Aus Angst, an die eigene Großartigkeit zu glauben, richten wir unser Leben in der Überzeugung ein, dass wir für viele Dinge nicht gut genug sind. Die Angst vor der eigenen Größe überwiegt sogar die Angst vor unserer Unzulänglichkeit. »Das Licht, der Gedanke, dass wir tatsächlich gut genug sein könnten, stellt eine derartige Bedrohung dar, dass es seine stärksten Kanonen ausfährt, um sich dagegen zu verteidigen.«² Diese Angst, die uns den Weg zu unserem wundervollen Selbst versperrt, sollten wir loslassen, wenn wir unser eigenes Leben leben wollen.

Es gibt also Ängste, die uns daran hindern zu strahlen. Ängste, von denen wir Schweißausbrüche und Herzrasen bekommen. Die zu endlosen Gedankenschleifen führen. Die uns den Atem rauben.

Je älter und somit wohl erwachsener ich werde, desto besser kann ich gute Ängste von schlechten Ängsten unterscheiden. Bei unseren Vorfahren lösten Instinkte Angst aus, damit sie sich schnell in Sicherheit bringen konnten, wenn der Himmel donnerte und die Erde bebte. Heute, dem

natürlichen Lebensraum entrissen, haben wir hypermodernen Menschen mit anderen Bedrohungssituationen zu tun. Es gibt zwar noch die alten Instinkte, aber jetzt spielen Ängste eine ganz andere Rolle.

Nicht immer beziehen sich unsere Ängste auf etwas Konkretes. Man könnte sagen, dass sie viel komplizierter geworden sind. Wir merken und verstehen es oft nicht einmal, wenn (oder weshalb) wir Angst haben. Die Experten zu diesen Themen bieten uns unzählige Möglichkeiten, Angst und deren Symptome zu deuten – und irgendwie ist das alles so weit weg, theoretisch und unerreichbar. Es meint uns, aber es scheint irgendwie nicht wirklich zu uns zu passen.

Trotzdem versuchen wir, uns die Angst wissenschaftlich zu erklären. Und kaum haben wir etwas intellektuell durchschaut, fühlen wir uns ganz kurz beruhigt, um kurz darauf wieder vom gleichen Problem heimgesucht zu werden. Die Angstgefühle bleiben, ob der Verstand sie nun durchschaut hat oder nicht.

Es gibt eben verschiedene Arten des Verstehens. Nüchternes Verstehen halte ich nicht für nachhaltig. Es gibt auch ein ganz anderes, sehr viel effektiveres Verstehen – und damit sind wir beim Yoga angekommen.

Yoga spielt in meinem Leben eine große Rolle. Eigentlich habe ich aufgrund von körperlichen Beschwerden zum Yoga gefunden. Interessanterweise wurde es mir von einem Arzt verschrieben. Meine Wirbelsäule ist genetisch durch eine Skoliose total verschoben, und ich hatte schon als Teenager fürchterliche Rückenschmerzen.

Yoga war also zuerst als Kräftigung meines Muskelapparats gedacht, doch es wandelte sich nach vier Wochen Yogapraxis – ich konnte nach langer Zeit endlich wieder schmerfrei gerade stehen – in ein tiefes Gefühl von Erkenntnis. Ich konnte nicht wirklich begreifen, was mit mir in einer Yogastunde geschah, außer dass ich ein großes Gefühl von unerklärlichem Frieden in mir spürte. Es war, als hätte ich einen Stecker in ein Universum gesteckt, von dem ich nicht einmal wusste, dass es tatsächlich existiert und so leicht zu finden ist – nämlich in uns selbst! Seitdem hat mir Yoga, ohne zu übertreiben, mehrfach das Leben gerettet, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht.

Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass mich der Notarzt nach meinem Pferdesturz gefragt hat: »What kind of sports do you do?«

»Yoga«, antwortete ich.

»Well, Yoga saved your life.«

Ich habe sofort verstanden, was er meinte, denn obwohl ich äußerlich sehr zerbrechlich wirke, habe ich ein starkes Muskelkorsett, das mich davor bewahrt hat, dass sich mein Kopf während meines Sturzes vom rasenden Pferd – und Zeugen haben mir erzählt, dass ich wirklich zuerst direkt mit meinem Kopf auf die Erde gestürzt bin – zweimal um sich selbst gewickelt hat. Ich bin körperlich entgegen meiner genetischen Disposition sehr stark geworden.

Yoga ist Übung. Eine Übung macht nur Sinn, wenn sie wiederholt wird. Wer Yoga praktiziert, weiß, wie flüchtig Momente der Steigerung sein können, weiß, wie wichtig Wiederholungen sind. Ein Yogi weiß, dass Erkenntnis kein kurzer Geistesblitz ist, der das Blatt mal eben für immer wendet. Er weiß, dass nachhaltige Erkenntnis ein langer Prozess ist, bei dem es auf Disziplin ankommt. Wer Yoga praktiziert, über sich und die Welt nachdenkt und seine Ängste und Reaktionen erkennt, der hat eine gute Chance, die Ängste in den Griff zu bekommen und sich mit ihnen am Ende vielleicht anzufreunden.

Yogaübungen helfen uns, im Hier und Jetzt anzukommen. Dieses Heimischwerden in der Gegenwart nehme ich als Yogapraktizierende mit nach Hause, mit zur Arbeit, mit in meine Beziehungen. Deshalb ist Yoga sehr viel mehr als ein neumodisches Entspannungs- oder Freizeitprogramm. **Was wir in dieser Kunst der Gegenwärtigkeit lernen, das transformiert unsere innere Haltung.** Wir müssen nicht zwingend auf einer Yogamatte stehen, um Yoga zu praktizieren. Zwar beginnen wir mit den Übungen auf der Matte, doch mit dieser Erfahrung werden wir auch in den alltäglichsten Situationen gegenwärtig sein und den Worten unseres Gegenübers immer unabgelenkter lauschen können, nach einer Weile Praxis sogar ohne heimlich unsere innere To-do-Liste zu checken. Auch das ist Yoga. Wir nennen es auch Achtsamkeit. Gut trainiert darin,