

## DISZIPLIN VERSUS HINGABE UND HUMOR

Lasst uns nochmal detaillierter das Thema Disziplin aufgreifen. Ich werde zu diesem Zweck sehr persönlich schreiben – immerhin ist dieser Yogazugang auf meinem Mist gewachsen und trieft dadurch ohnehin vor Subjektivität. Doch selbstverständlich will ich niemandem unterstellen, wie ich zu ticken. Falls ihr euch mit geringem Selbstwert und überzogenen Ansprüchen an euch selbst herumschlagt: Das ist euer Kapitel. Dies ist nun mal das Yoga einer feministischen, exbulimischen Zweifachmutter mit Hang zu schwarzem Humor, die keine Zeit für Perfektion hat, der dogmatische Korsetts tendenziell zu eng sind, die in ihrer Vergangenheit vor grandioser Selbstzerstörungswut strotzte. Viele von uns streift quasi der Blitz, wenn wir Asanas kennenlernen. Ein schwer in Worte zu fassendes Gefühl der Verbundenheit und Ruhe wird spürbar. Wunderbar. Vielleicht bist du so begeistert, dass der einzig naheliegende Schluss ist, davon jetzt richtig viel zu machen. Und wenn du ein kleines bisschen wie ich gestrickt bist, kommt dir vermutlich bald eine gehörige

Prise Leistungsdenken in die Quere. Vielleicht torpedierst du deine anfänglichen Yogaambitionen, indem du dir heimlich auf der Matte einen knusprigen Yogakörper zu basteln versuchst. Vielleicht zertrampelst du deine anfänglich grandiosen, meditativen Erfahrungen, indem du diesen Empfindungen nachzujagen beginnst, Yoga zu deiner To-do-Liste hinzufügst, als weiteren Punkt, wegen dem du dir bei Nichterledigung Vorwürfe machen kannst. Hör mir zu: So wird das nichts. Es braucht einen großen Schritt aus unseren wohlbekanntesten Verhaltensmustern, um gut zu werden. Und dieser Schritt lautet: Du musst lockerlassen und spielen, statt dich zur Disziplin anzutreiben. Disziplin ist ein fürchterlich zweischneidiges Schwert. Ich habe oft das Gefühl: „Gut, also entweder ich mache das jetzt ordentlich, oder ich kann es gleich sein lassen.“ Ich lege meine Latte hoch, denn von nichts kommt nichts, richtig? Falsch. Disziplin ist zu grob, um etwas so Zartes wie die sich beim Yoga ergebende Zwiesprache fühlen zu können. Widme ich mich der Yogapraxis aber mit Hingabe, mit Humor, mit Aufmerksamkeit – auch wenn es nur hin und wieder eine Unterrichtsstunde oder zehn Minuten zuhause sind – dann kann das Pflänzchen wachsen. Hegen und pflegen lautet die Devise, nicht umackern und Dünger drauf. Die Neurowissenschaftlerin Helen Lavretsky hat beispielsweise nachgewiesen, dass eine zwölfminütige tägliche Yogapraxis, die sanfte Yoga-, Atem- und Meditationsübungen beinhaltet, innerhalb von acht Wochen Depression mildert, kognitive Leistungen und mentale Gesundheit steigert und sogar die Aktivität der Telomerase erhöht, wodurch die Zellalterung verlangsamt wird (Luczak, 2013).

Lass dir das mal auf der Zunge zergehen! Kein. Zähne. Knirschen. Punkt.

Etwas dauerhaft in mein Leben zu integrieren funktioniert dann, wenn ich langsam beginne und daran Freude habe. Ich wünsche, erhoffe mir ja etwas von meinem Vorhaben. Wenn die Umsetzung zur sturen Pflichtübung verkommt, ist alles, was mir unterm Strich bleibt, ein Pott voll Selbstvorwürfen, weil ich meinem angestrebten Ideal niemals auch nur in die Nähe komme. Trete ich mich regelmäßig und stur zum Abspulen einer Praxis, zertrample ich damit die kleinen Pflänzchen. Dieser behutsame Zugang ist wichtig, um während der Praxis eine gute Zeit zu haben und sie zu genießen, statt sie zur Bürde ausarten zu lassen. Und Behutsamkeit gegenüber uns selbst zu lernen, erscheint mir generell als lebensnotwendig. Viele, sehr viele von uns laufen mit einem eher miserablen Körpergefühl durch die Gegend. Kein Wunder – bei all den retuschierten Körperbildern, mit denen wir bombardiert werden. Kein Wunder bei der suggerierten Möglichkeit vermeintlicher Makellosigkeit, wenn wir uns nur genug anstrengen. Diese scheinbare Perfektionsmöglichkeit spuckt uns ordentlich in die Suppe. Es ist nie genug, wir sind nie genug. Ich denke, wir müssen diesen Zustand, diese Okkupation mit Äußerlichkeiten, als grundlegend andere Voraussetzung anerkennen im Vergleich zur Situation lendenbeschränkter Yogis in indischen Berghöhlen im Jahre Schnee. Auch sollten wir uns verzeihen, dass der Weg zu einer meditativen Haltung für

uns mehr Geduld erfordern wird, als das in Zeiten vor Fernsehen, Internet, Plakatwänden und ähnlichem Klamauk der Fall war. Das Ausmaß an Inputs scheint mir ein dezent gesteigertes zu sein. Dafür können wir nichts. Wir werden uns auch nicht per Hauruck Aktion umkrepeln. Vielmehr geht es darum, uns in unserer aktuellen Lebenssituation behutsam einen Weg durchs Dickicht zu bahnen. Und ich glaube, es ist menschlicher, das mit Freundlichkeit zu tun, statt dieses Unterfangen mit Zähneknirschen und dem Wunsch nach schnellen, messbaren Ergebnissen anzugehen. Wenn ich im Yogaunterricht meinen Schüler\*innen in den Ohren liege, sich auf ihr Herz, auf sich selbst zu konzentrieren und immer wieder die Aufmerksamkeit vom Vergleichen mit der Gruppe zu sich selbst zurückzuholen – dann ist das keine Pipifax-Wellnessübung. Für mich ist dies eine tiefgreifend ernstzunehmende Praxis – vielleicht die Maßgeblichste überhaupt. Komm zu dir zurück. Komm zurück aus dem blinden Reagieren auf nie enden wollende Inputs, schäl dich heraus aus äußerlichen Ansprüchen, die uns alle in die Idiotie treiben, weil die Schablone nun mal nicht passt. Komm zurück aus dem Hamsterrad des Höher-schneller-mehr-und-weiter. Komm zurück zu dir.