

Gabriele Pohly

RESILIENZ YOGA

Das Übungsprogramm,
um stark im
Leben zu stehen



THESEUS

Gabriele Pohly

RESILIENZ

Yoga

Das Übungsprogramm,
um stark im
Leben zu stehen

Fotografien von Surya Pohly



Theseus Verlag

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen und Gesundheitsinformationen wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art.

Copyright © 2020 Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

ISBN 978-3-95883-329-6
eBook ISBN: 978-3-95883-330-2

Projektleitung & Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, www.kleinebrise.net
Gestaltung und Satz: Tina Agard Grafik und Buchdesign, www.tina-agard.de
Fotos © Surya Pohly
Grafik Resilienzstern © Gabriele Pohly

www.kamphausen.media

1. Auflage 2020

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

INHALT

Zum Geleit

Vorwort

Einleitung

Resilienz und Yoga

Geistige Wirkungen von Yoga

Meditation

Die Schlüsselkompetenzen der Resilienz

TEIL I

DIE LEBENSEINSTELLUNG EINES RESILIENTEN MENSCHEN

1. Akzeptanz - der erste Schritt zur Resilienz

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Akzeptanz

2. Die Welt mit Optimismus betrachten und eine positive Resonanz erzeugen

Das Resonanzprinzip

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Optimismus

3. Mit Selbstvertrauen die eigenen Ressourcen nutzen

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Selbstvertrauen

Stress

Entspannung

4. Mit Lebensfreude Leichtigkeit ins Tun bringen

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Lebensfreude

TEIL II

STRATEGIEN FÜR EIN RESILIENTES LEBEN

5. Verantwortung übernehmen

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Verantwortung übernehmen

6. Rückhalt finden durch ein soziales Netzwerk

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt soziales Netzwerk

7. Gestalter des eigenen Lebens sein

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt ziel- und lösungsorientiertes Handeln

8. Meditation - der Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag

Yogasequenz mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit

9. Entdecke deine wahre Natur

Das Feld der Möglichkeiten

Ausklang: Erfüllung in der Einfachheit finden

ANHANG

Wie du dieses Arbeitsbuch für dich verwenden kannst

Schultergruß und Sonnengruß

Yogasequenzen im Überblick

Übersicht der Yogaübungen

Sanskritnamen der Asanas

Danksagung

Literatur

Über die Autorin und die Fotografin

Zum Geleit

Resilienz bedeutet die Verfügbarkeit von Haltungen, die helfen, herausfordernde Lebensumstände anzunehmen, Chancen für die eigene Lebenssituation zu erkennen und daraus durch beständiges Wirken eine auf Entwicklung und Wachstum ausgerichtete Lebensplanung anzugehen und umzusetzen.

Eine regelmäßige Yogapraxis kann eine wichtige Grundlage für eine derartig verstandene Resilienz sein. Eine integrale Auffassung von Yoga umfasst neben Körperübungen auch Atem- und Entspannungstechniken, Konzentrations- und Meditationsübungen. Auf einer körperlichen Ebene bewirken Asanas u. a. die Dehnung und Stärkung der Muskulatur. Das Bewegungsspektrum wird erweitert und die Aktivität der wichtigen Drüsen des Körpers wird gefördert. So kann bereits eine durch angemessene Yogaübungen wie dem Schulterstand trainierte Zirbeldrüse einen gesunden Tag- und Nachtrhythmus aufrechterhalten. Entspannungsübungen wie die Tiefenentspannung in Shavasana aktivieren die auf Ruhe und Erholung ausgerichteten Teile des vegetativen Nervensystems (Parasympathikus). Atemübungen wie die Wechselatmung helfen, das Energieniveau hochzuhalten. Meditative Übungen schulen die geistige Konzentration und unterstützen die Färbung der Gedanken und Gefühle in einer positiven Richtung. Bei regelmäßig und angemessen ausgeübter integraler Yogapraxis wird das Vertrauen in die eigene Fähigkeit gestärkt, alle Herausforderungen, die das

Leben uns bringt, in zufriedenstellender Weise zu bewältigen.

Gabriele Pohly hat in meinem Kölner Yogazentrum ihre Yogalehrerausbildung absolviert. Zur Zeit der Ausbildung begann sie bereits mit großem Erfolg Yogakurse und -seminare zu leiten. Mittlerweile blickt sie auf eine beeindruckende Erfahrung bei der Leitung von Yoga- und Meditationsseminaren zurück. Sie integriert Yoga mit großer Überzeugung in ihr eigenes Leben und ist daher für ihre zahlreichen Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen ein gutes Beispiel. In diesem Buch legt sie ihre Yoga-Übungsreihen zu den bekannten Schlüsselkompetenzen der Resilienz erstmalig einer breiten Öffentlichkeit vor. Auf diese Weise zeigt sie, dass Yoga das Potenzial hat, eine wichtige Grundlage für die Entwicklung und Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit zu sein. Sie macht die Zusammenhänge zwischen Yogapraxis und Resilienz deutlich und zeigt, wie man die Schlüsselkompetenzen durch angemessene Yogapraxis stärken kann.

Ich wünsche diesem wichtigen Beitrag von Gabriele Pohly eine große Verbreitung.

Dr. Vedamurti Olaf Schönert, Köln im Oktober 2019

Vorwort

Aus einer tiefen Überzeugung heraus schreibe ich dieses Buch. Seit meiner Kindheit habe ich mir oft die Frage gestellt: Wie kann ich mich zu einem glücklichen und authentischen Menschen entwickeln? Diese Frage möchte ich mit diesem Buch beantworten. Damals als Kind hatte ich noch keine Idee, wie ich diese tiefe Sehnsucht nach Glück und Ausgeglichenheit in mir hätte beschreiben oder ausdrücken können, aber eines wusste ich: Ich wollte nie diese Sehnsucht und die Suche nach Frieden und Glück vergessen! Und so schrieb ich auf meine kindliche Art und Weise in mein kleines Tagebuch: „Vergiss nie, weshalb du auf dieser Erde bist!“ Mein Leben ging weiter. Viele schöne und auch viele schwere Zeiten hatte ich zu durchleben. Doch was mich unterstützte, war die Suche in meinem Inneren und die Resonanz, die sich aufgrund dieser Suche im Außen zeigte. So begegnete mir ein junger Baron und schenkte mir im Alter von 14 Jahren das Buch „Siddhartha“ von Hermann Hesse. Meine Sehnsucht wurde hier gleichsam mit der Geschichte Siddharthas genauestens beschrieben, und ich verstand mein innerstes Bestreben ein wenig mehr. Es folgten viele Jahre der Suche nach meinem Selbst und danach, wie ich dieses Selbst in den Ausdruck bringen könnte. Damals hat mein Abenteuer begonnen, durch die Lehren des Buddhismus, des Yoga und der Meditation ein achtsamer, resilenter und glücklicher Mensch zu werden.

Was der Mensch benötigt

Seit vielen Jahren bin ich für einen Bildungsträger in ganz Deutschland, in Italien und Spanien unterwegs, um Seminare für Yoga und Meditation zu geben. In meinen Seminaren leite ich die Teilnehmenden zu der Erfahrung an, innezuhalten und sich selbst den Raum der Ruhe zu schenken. Aufgrund der Erfahrungen aus meinen Seminaren habe ich sehr schnell erkannt, was der Mensch benötigt, um in seiner körperlichen und geistigen Kraft zu bleiben oder dorthin zurückzufinden. Yoga ist Selbstfürsorge. Meine Teilnehmer und Teilnehmerinnen erwähnen immer wieder, dass sie zwar gute Vorsätze haben, aber eine solche Selbstfürsorge im Alltag nach dem Seminar meist nur wenige Wochen lang aufrechterhalten können. Ihnen fehlen meist eine Strategie und Struktur, die ihnen dabei hilft, das in meinen Seminaren Gelernte in ihr Leben zu integrieren.

Resilienz ist der Schlüssel

Mit diesem Buch möchte ich den Lesern und Leserinnen nun einen Leitfaden an die Hand geben, um sich zu einem selbstbewussten, gelassenen, aktiven Menschen voller Selbstvertrauen und Lebensfreude zu entwickeln. Dieses alles konzentriert sich im Begriff der Resilienz. Resilienz ist ein Begriff aus dem Lateinischen; *resilire* heißt „zurückspringen, abprallen“. In der Physik bedeutet dies, ein Gegenstand springt nach einer Beeinflussung von außen wieder in seine Ausgangsposition zurück. Im übertragenen Sinne bedeutet dies für mich: *Ich kann zurückkehren an den eigenen Ursprung, in die eigene Mitte*. Heute wird der Begriff Resilienz auch als Synonym für seelische Widerstandskraft verwendet.

„Hands on Yoga - Wege zur Yogapraxis“ nenne ich den pragmatischen Ansatz, den ich in meinen Seminaren anwende, um kognitive Konzepte im Zusammenhang mit

praktischen Yogaübungen zu vermitteln. Nach meiner Erfahrung müssen Theorie und Praxis in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen, will man die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen nicht überfordern und ermüden. Daher werden die Konzepte der Resilienz in diesem Buch möglichst essenziell, also möglichst prägnant und ohne viel Umschweife, dargestellt. Das Buch enthält zu jedem der hier vorgestellten Resilienzfaktoren eine spezifisch darauf abgestimmte Yogasequenz. Im Anhang findest du die Yogasequenzen dann noch einmal im Überblick und zusätzlich die Anleitungen zum Schultergruß und verschiedenen Varianten des Sonnengrußes. Letztere eignen sich gut zum Aufwärmen, können aber auch als eigene Yogasequenz geübt werden. Die Praxis zeigt, dass das Üben von Yoga dann die wahre Befriedigung bringt, wenn man immer wieder in sich hineinspürt und darauf achtet, die Yogastellungen richtig und in der für sich selbst angemessenen Weise auszuführen.

Selbstreflexion und Selbsterkenntnis

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch und soll dazu dienen, dass wir uns selbst überprüfen, indem wir uns die Zeit nehmen, um über die verschiedenen Schlüsselkompetenzen der Resilienz zu reflektieren und welche Rolle sie in unserem Leben spielen. Warum ist es notwendig, darüber zu reflektieren? Weil wir im Alltag, in unserem gewohnten Leben, hauptsächlich nur funktionieren und für solche Überlegungen keinen Raum haben. Wir wollen an erster Stelle unsere Aufgaben und Rollen möglichst gut ausfüllen, wie zum Beispiel ein guter Vater oder eine gute Mutter, ein guter Mitarbeiter oder eine gute Kollegin zu sein. Hierbei wollen wir zunächst einmal unseren Perfektionismus leben und vergessen dabei oftmals, Lebensfreude, Leichtigkeit und auch geistige Klarheit in alle Aspekte unseres Lebens

hineinzubringen. So sind wir schon froh, wenn der Alltag einigermaßen läuft und wir dabei noch ein wenig Zeit für uns selber finden, vielleicht ja sogar, um Yoga zu üben. Doch das alltägliche Leben gibt uns so gut wie keine Möglichkeit für eine Reflexion, für Erkenntnis und Weiterentwicklung.

Dieses Buch soll ermutigen, sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen, denn der erste Schritt, sein Leben aktiv nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten, ist Selbstreflexion. Es geht darum, einmal aus der Gewohnheit, aus dem konditionierten Denken, das uns von Geburt an eingeprägt wurde, auszusteigen und sich zu fragen: „*Wer bin ich? Was macht mich aus? Wohin gehe ich? Was will ich sein? Und was will ich verwirklichen?*“ Zu diesem Zweck wurden entsprechende Fragen in jedes Kapitel dieses Buches aufgenommen.

Wirkliche Veränderung kann geschehen, wenn du dein Denken veränderst, wenn du alte Gewohnheiten und Emotionen loslässt und wenn du Platz machst für neue Konzepte in deinem Leben. Unzufriedenheit kann hier der Antrieb sein, einen Neubeginn zu wagen und eine neue Richtung einzuschlagen. Die Sehnsucht nach Veränderung und eine daraufhin getroffene bewusste Entscheidung können helfen, alte Einstellungen, Gewohnheiten und Emotionen, die sich als nicht hilfreich erwiesen haben, hinter sich zu lassen und eine neue, bewusstere Lebensführung zu etablieren.

Dieses Buch ist aber auch ein persönliches Buch. Ich habe, wo immer es mir notwendig erschien, meine ganz persönliche Sichtweise und Erfahrungen mit einfließen lassen. Neben der Reflexion und dem Ausloten der

verschiedenen eher rationalen Aspekte der Resilienz wäre das Thema allein nicht komplett, wäre hier nicht auch der Raum für Lebendigkeit und Freude, denn woran es uns heutzutage oft mangelt ist die Lebensfreude und diese sollte hier nicht vergessen werden.

Dieses Buch ist ein Experiment und eine Herausforderung für dich. Wir verbinden in diesem Buch die Reflexion und Kontemplation der einzelnen Schlüsselkompetenzen der Resilienz mit den yogischen Disziplinen, die wiederum helfen, Körper, Geist und Seele zu einer Einheit zu verschmelzen und geistige Klarheit in dir erwecken können. Was es braucht, ist ein wenig Zeit, eine Offenheit für Neues und ein Tagebuch für eigene Notizen und Reflexionen. Dieses Arbeitsbuch soll dir die freudige Spannung schenken, dich einmal neu kennenzulernen, dich zu überprüfen und deine Konzepte zu überdenken. Auch ist hier, wie in jedem Yogakurs, zu beachten, dass Yoga nicht als ein Leistungssport aufgefasst werden sollte und dass jede(r), die oder der die hier beschriebenen Techniken anwendet, eigenverantwortlich die eigenen Grenzen einhalten sollte.

Was kann man auf diesem Weg der Erkenntnis und Entwicklung erreichen?

Resilienz in Verbindung mit Yoga und Meditation zu betrachten ist ein Weg der Erkenntnis und der persönlichen Entwicklung. Es ist ein erfüllender Weg – und dieser Weg schenkt uns Achtsamkeit und Bewusstheit. Lebendigkeit, Freude, Neugierde und Leichtigkeit werden sehr schnell unser Bewusstsein und unser ganzes Sein erfüllen. Unser Geist wird berührt von förderlichen und wohlwollenden Gedanken. Eine neue Kraft wird uns durchfluten. Die Resonanz in uns und außerhalb von uns wird sich zum Wohle unseres ganzen Daseins verändern. Nichts wird uns

unmöglich sein, wenn wir etwas erreichen wollen. Wir werden neue Wege finden und Lösungen werden auf uns zukommen.

Probiere es für dich aus, wenn dich diese Worte berühren. Bleibe dran. Übe dich in Geduld und Vertrauen. Baue in dir Schritt für Schritt die notwendige Bewusstheit durch Achtsamkeit auf und begegne dir und deinem Leben mit Offenheit und Weite. Beschränke dich nicht in deinem Denken. Alles beginnt in unserem Geist und unserem Denken. Halte alles für möglich. Sei dir deiner Denkmechanismen bewusst, denn sie werden dein Handeln beeinflussen. Wisse, du bist das, was du denkst. Wichtig ist dabei, dass du erkennst, was dich jetzt ausmacht. Es ist wunderbar, dass wir die Möglichkeit haben, uns in unserer eigenen Zeit entwickeln zu dürfen und in die Eigenermächtigung zu gehen. Was es für den ersten Schritt braucht, ist, dass wir es wollen.

Von Herzen wünsche ich allen, die dieses Buch für sich durcharbeiten, dass sie angeregt werden, sich zu einem glücklichen und vitalen Menschen voller Lebensfreude zu entfalten. Ich hoffe, ich kann mit diesem Buch dazu beitragen.

Gabriele Pohly, Casola in Lunigiana im Juli 2019

Einleitung

Der Begriff der Resilienz steht für geistig-seelische Widerstandskraft. Er wurde von der US-amerikanischen Psychologin Emmy Werner geprägt und beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebensumstände psychisch gesund zu überstehen. An einem Beispiel soll Resilienz kurz erklärt werden. Ein Schwamm in seinem Grundzustand ist relativ fest und zusammengezogen. Lege ich den Schwamm ins Wasser, dehnt er sich aus und verformt sich. Nehme ich ihn aus dem Wasser heraus, dann trocknet er wieder und kehrt in seine ursprüngliche Form zurück. Auf den Menschen übertragen bedeutet dies: Was auch immer ich im Außen erfahre, welchen Herausforderungen ich mich auch immer zu stellen habe, ich kehre immer wieder zu mir zurück, zu meinem Ursprung, in meine Gelassenheit, in meinen eigenen Rhythmus und in meine ganz persönliche Art der Regeneration.

Dieses Buch soll dazu dienen, sich der eigenen Resilienz bewusst zu werden, denn Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir alle in uns tragen. Gleichwohl ist das Verständnis, was genau Resilienz ist, sehr unterschiedlich. Es geht hier nicht nur um das kognitive Verstehen der Konzepte der Resilienz, sondern auch darum, wieder emotional zu erfahren, was es bedeutet, in der eigenen Kraft zu stehen. Wir können uns zurückerinnern an eine Kraft, die stets in uns wohnt. Dann können wir bei all den unterschiedlichen Aufgaben und Anforderungen des Lebens in einer Balance bzw. in einem Fließgleichgewicht sein.

Der Beginn der Resilienzforschung

Die Erforschung der Resilienz im psychologischen Zusammenhang hat ihren Ursprung in einer Studie von Emmy Werner, die über 40 Jahre hinweg Kinder auf Hawaii beobachtete, die in sehr schlechten Verhältnissen lebten. Sie hat aufgrund ihrer Beobachtungen festgestellt, dass ein Drittel dieser Kinder die Kraft hatte, sich zu autonomen Menschen zu entwickeln und trotz widriger Umstände ein gutes und glückliches Leben zu führen. Sie stellte sich die Frage: Was war der Antrieb, um aus solch schlechten Umständen herauszuwachsen? Niemand hatte diesen Kindern eine Strategie gezeigt, wie man aus der begrenzenden familiären Situation herauskommt. In unserer modernen Gesellschaft haben wir ganz andere Bedingungen und Voraussetzungen als die Kinder in Hawaii im letzten Jahrhundert. Und doch müssen wir uns, gerade weil unser Leben anspruchsvoller geworden ist, auch heute die Frage stellen, wie auch wir uns zu autonomen Menschen entwickeln und trotz herausfordernder äußerer Umstände ein gutes Leben führen können.

Die Resilienzforschung hat die notwendigen Schlüsselkompetenzen, Grundhaltungen und Strategien analysiert und beschrieben, sodass wir diese auf unser heutiges Leben anwenden können. Nun ist es an uns zu erforschen, welche Grundhaltung, welche Lebenseinstellungen und welche Ressourcen wir schon in uns tragen und welche Strategien wir noch zusätzlich lernen und trainieren können. Dazu braucht es nicht viel. Was es braucht, ist Offenheit, Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und den Willen, neue Konzepte zu erlernen, zu verinnerlichen und anzuwenden.

Resilienz ist ein Entwicklungsprozess

Resilienz ist nicht etwas, das jedem Menschen von Natur aus in gleichem Maße gegeben ist. Die individuelle Resilienz ist vielmehr bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Das Gute daran ist aber: Diese Fähigkeit kann aktiv entwickelt und gestärkt werden. Resilienz ist also ein Entwicklungsprozess. Wir werden in diesem Prozess uns selbst besser kennen und verstehen lernen. Dabei müssen wir die verschiedenen Aspekte und Gegensätze, die in uns leben, weder verdrängen noch unterdrücken.

Ich möchte den Geist der Resilienz so zusammenfassen:
Stehe immer wieder auf! Erkenne und baue in dir deine Widerstandskraft auf, um den Herausforderungen in deinem Leben gewachsen zu sein und sie zu meistern!
Sieh jede Herausforderung als Chance für Wachstum und Entwicklung an und heiße sie willkommen!

Eine tiefe Sehnsucht und eine Herausforderung

Wir Menschen tragen alle eine tiefe Sehnsucht nach einem authentischen Dasein, nach Glück, Zufriedenheit und Gesundheit, ja nach innerer und äußerer Fülle in uns. Wir wünschen uns einen gut bezahlten Job und gute soziale Kontakte. Auch liegt eine tiefe Sehnsucht nach Liebe, nach Geborgenheit und vor allem nach Sicherheit in uns. Wir suchen all diese Dinge im Laufe unseres Lebens im Außen und finden sie zum Teil, für eine gewisse Zeit oder auch gar nicht. Die Herausforderung liegt darin, dass wir diese Dinge, nach denen wir im Außen suchen, in uns selbst finden und etablieren. Hier erweitert sich der Begriff der Resilienz – der ursprünglich beinhaltet, mit den Anforderungen des Lebens besser umgehen zu können – um eine neue Qualität: das Leben in Freude, Leichtigkeit und Vitalität zu erfahren und in Achtsamkeit zu leben. Der Weg dorthin ist ein Weg des Lernens und der Einsicht mit den Mitteln von Yoga und

Meditation. Und so erlaube ich mir, Resilienz in diesem Buch etwas anders als üblich zu beschreiben, nämlich im Zusammenspiel mit Yoga und Meditation, da nach meiner Erfahrung Resilienz mit Yoga und Meditation besser erreicht werden kann als allein auf kognitivem Weg.

Resilienz und Yoga

Resilienztraining wird in diesem Buch gepaart mit Yoga. Resilienz und Yoga gehen eine natürliche Verbindung miteinander ein, denn sie haben viele Berührungspunkte, die uns helfen, unser Leben positiv aktiv zu gestalten. Resilienz und Yoga wirken synergistisch und sie sorgen gleichermaßen für eine starke Basis, eine stabile Grundhaltung und innere Balance.

Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

Durch die Übung des Yoga entwickeln wir in uns eine ganz natürliche Grundhaltung: Wir werden zu einem aufmerksamen Menschen und lernen, Achtsamkeit in jedem Moment in unserem Alltag zu leben. Warum sind Achtsamkeit bzw. eine natürliche Aufmerksamkeit so wichtig für uns? In unserem Alltag treffen wir so oft unbewusste Entscheidungen: Wir fließen mit dem Strom, funktionieren nur und sind in Automatismen gefangen. Wir reflektieren dann nicht mehr, warum etwas so ist, wie es ist. Wir haben keine Zeit dafür und nehmen uns keinen Raum. Wir sind ständig aktiv, nehmen fortwährend Reize auf und finden kaum Ruhe, weder im Innen noch im Außen. Um sich zu einem achtsamen Menschen zu entwickeln, bedarf es ein wenig Zeit und Raum mit dir allein, die du dir schenken solltest, und den Wunsch, Yoga zu üben.

Kurze Geschichte des Yoga und verschiedene Yогарichtungen

An dieser Stelle möchte ich etwas näher auf Yoga eingehen. Yoga ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet „etwas verbinden, etwas zusammenfügen“. Yoga ist ein sehr altes, bewährtes Übungssystem, mit dem Körper und Geist miteinander in Einklang gebracht werden. Ein Teil von Yoga ist der Hatha-Yoga. Hatha-Yoga ist durch seine Yogastellungen, die Asanas, die heutzutage praktisch in jedem Fitnesscenter angeboten werden, allgemein bekannt geworden. Die Asanas entfalten nachhaltig positive physiologische Wirkungen auf die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Der Körper wird insgesamt gekräftigt, aber auch flexibler und geschmeidiger. Hatha-Yoga ist vor mehr als 2000 Jahren in Indien entstanden und war zunächst dazu gedacht, durch die Körperübungen auf ein längeres Sitzen in Meditation vorzubereiten. Daneben gab es weitere Ausrichtungen des Yoga: einen Yoga der liebenden Hingabe, Bhakti-Yoga; einen Yoga des selbstlosen Handelns, Karma Yoga; eine rein geistige Yogadisziplin, Jnana-Yoga, einen Yoga der Geisteskontrolle, Raja Yoga, die Yogaphilosophie der Dualität, Samkhya, sowie eine weitere Yogaphilosophie der Einheit, Vedanta.

Hatha-Yoga mit seinen Yogastellungen hat sich im 20. Jahrhundert an der Schnittstelle zwischen indischer und westlicher Kultur weiterentwickelt. Hier seien beispielhaft die folgenden Yogarichtungen genannt: Im Sivananda-Yoga wird eine ganzheitliche Yogapraxis mit fünf Aspekten – Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung (Savasana), Meditation (Dhyana) und vollwertige Ernährung – gelehrt. Im Iyengar-Yoga wird eine detailgenaue körperliche Ausrichtung bei der Ausführung der Asanas durch Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke

angestrebt. Im Ashtanga- bzw. Vinyasa-Yoga werden Serien fließend ineinander übergehender Yogastellungen ausgeführt, um in ein Flow-Erleben¹ zu kommen. Und im Yin-Yoga wird durch längeres Verweilen in den Yogastellungen eine Dehnung von Muskeln und Faszien bewirkt und hiermit ein tiefes Hineinspüren in den Körper angeregt. Hatha-Yoga ist also hinsichtlich seiner Ausprägungen heute deutlich vielfältiger geworden.

Die Fünf Aspekte des Yoga

ASANAS

Die Körperübungen des Yoga fördern Kraft und Flexibilität des Muskel-Skelett-Systems. Und wir können uns in unserer Wahrnehmung wieder mehr mit unserem Körper verbinden.

PRANAYAMA

Die yogische Atmung kann den Körper mit mehr Sauerstoff und damit mit mehr Energie versorgen. Durch die Atembeobachtung fällt es uns leichter, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

SHAVASANA

Die Entspannung im Yoga hilft, den Körper in kürzester Zeit effektiv zu regenerieren (zum Beispiel in einem zehnminütigen Bodyscan) und belastende Gedanken einfach loszulassen.

DHYANA

Meditation kann uns helfen, begrenzende Erinnerungen an Vergangenes und Fiktionen über Zukünftiges loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Hierbei helfen uns Atembeobachtung, Mantra und Fokussierung im Geiste.

ERNÄHRUNG

Eine vollwertige, gesunde (möglichst vegane) Ernährung ist ein weiterer wichtiger Baustein zur ganzheitlichen Gesunderhaltung. Nicht förderliche Ernährungsgewohnheiten werden überprüft und durch gesunde Alternativen ersetzt.

In diesem Buch beschäftigen wir uns vorwiegend mit den Körperübungen des Hatha-Yoga. Hatha-Yoga kann uns lehren, zunächst den Körper wahrzunehmen und unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im Körper gerade

spürbar ist. Wir entwickeln ein Körperbewusstsein und lernen, die Sprache unseres Körpers zu verstehen. So spüren wir auch eher Blockaden in der Bewegung und nehmen körperliche und geistige Widerstände wahr. Wir lernen wieder zu fühlen. Wo zeigen sich Empfindungen auf der Körperebene? Wo zeigen sich körperliche Einschränkungen? Wir können erkennen, ob unser Körper „im Fluss“ ist. Yoga lehrt uns Achtsamkeit. Sind wir im Gleichgewicht oder sind wir es nicht? Der erste Schritt in die Achtsamkeit ist das Fühlen körperlicher Empfindungen.

Selbstfürsorge

In meinen Seminaren erkennen die Teilnehmenden oft: Sie müssen etwas für sich tun. Vor einem Jahr waren sie vielleicht noch beweglich und flexibel. Dann wurden sie krank oder etwas anderes ist passiert. Und danach haben viele ihren Rhythmus nicht mehr wiedergefunden, um zum Beispiel einer täglichen Yogapraxis nachzugehen. Wann sollten sie dafür noch Zeit nehmen? An dieser Stelle ist es wichtig, sich selbst immer wieder daran zu erinnern, dass es ganz wesentlich ist, gut für sich selbst zu sorgen. Ein resilenter Mensch gestattet sich in seinem Leben den Raum und die Zeit für eine gesunde Selbstfürsorge und kann sich so immer wieder regenerieren. Selbstfürsorge heißt zuallererst, dem Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu Kräftigung und Flexibilität, aber auch zur Beruhigung des Geistes.

Frage dich an dieser Stelle: Wie viel Zeit und Raum will ich für meine Selbstfürsorge aufwenden? Welche Übungen können mir hier am besten helfen? Es lohnt sich, darüber nachzudenken und eine regelmäßige Yogapraxis in das eigene Leben zu integrieren.

Geistige Wirkungen von Yoga

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Dann ruht der Wahrnehmende in seinem wahren Wesen.“

Patanjali, Yoga-Sutra I.2 und 3²

Das Yogasystem beinhaltet mehr als nur Yogastellungen und Atem- und Entspannungsübungen. Yoga ist ein ganzheitliches System, das nachweislich auch positive mentale Wirkungen entfaltet. So wirken sich beispielsweise die im Yoga regelmäßig praktizierten Übungen der Anspannung und Entspannung positiv auf die Stressverarbeitung aus.

Die Kernfrage in Patanjalis Yoga-Sutra

Schon in den Yoga-Sutras des Patanjali, der auch als „der Vater des Yoga“ bezeichnet wird, standen die geistigen Wirkungen des Raja-Yoga im Vordergrund. Patanjali ging der Frage nach, was wir tun können, um frei zu sein. Frei zu sein wovon? Frei zu sein von unserem unsteten Geist, frei zu sein von unseren Projektionen und Fantasien, die keine reale Basis haben. Aber auch frei von unserer Konditionierung, die wir im Laufe eines Lebens angesammelt haben und die zu reflexartigen Reaktionen und Handlungen führt. Ziel ist es laut Patanjali, den Geist selbst zum Gegenstand der Betrachtung zu machen und sich so vollkommen frei mit dem eigenen Bewusstsein zu verbinden. Was ist damit konkret gemeint?

Die Lenkung der Aufmerksamkeit im Yoga

Die Yogapraxis führt uns über den Körper nach innen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf das Ausführen der Asanas und dadurch lenken wir unseren nach außen gerichteten Geist nach innen. Das führt dazu, dass wir nicht mehr so intensiv an vorangegangene Aktivitäten aus der Vergangenheit oder an zukünftige Aktivitäten denken, wir verweilen vielmehr im gegenwärtigen Augenblick. Dieser Prozess schafft Raum, gibt uns ein Gefühl des Ankommens und von Zeit. Auch lernen wir durch die Yogapraxis, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. So wird durch Yoga unsere Achtsamkeit uns selbst gegenüber, aber auch gegenüber unserer Umwelt gesteigert. Auf diese Weise hilft Yoga, Achtsamkeit im Alltag zu entwickeln.

Wenn wir als Resultat unserer Yogapraxis unseren Körper wieder richtig entspannen können und wir für längere Zeit gerade zu sitzen vermögen, sind wir bereit für die Meditation. Im Yoga wollen wir dahin kommen, Körper, Geist und unseren innersten Wesenskern – unser Selbst – wieder miteinander zu verbinden und uns so zu einem ganzheitlichen Menschen zu entwickeln.

Meditation

Meditation kann uns mehr geben, als wir zunächst vielleicht denken, wenn wir uns das erste Mal damit befassen. Meditation schenkt uns die Qualitäten der Zentrierung, der Selbstreflexion und der Selbsterkenntnis. Meditation hilft uns, die eigenen Gedanken zu beobachten. In der Meditation erkennen wir:

Mit was beschäftigt sich unser Geist gerade? Denken wir an Dinge, die vergangen und damit nicht mehr zu ändern sind? Oder denken wir an das, was in der Zukunft auf uns

zukommen könnte? Sind unsere Gedanken förderlich oder sind sie weniger förderlich für uns? Beurteilen wir unser Denken? Beurteilen oder verurteilen wir uns selbst oder andere?

Es ist so wichtig wahrzunehmen, mit welchen Gedanken wir gerade unterwegs sind, welchen Inhalt unsere Gedanken haben und welche Handlungen aus ihnen resultieren. Wir sind in unserem Alltag meist viel zu unbewusst – quasi im Autopilot-Modus – unterwegs und treffen so Entscheidungen, mit denen wir dann leben müssen. Durch die Praxis der Meditation entwickeln wir Achtsamkeit in unserem Lebensalltag. Meditation bzw. Achtsamkeit kann uns helfen, uns im Alltag bewusster zu entscheiden und so unser Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Zugang zu unserer Intuition

Durch die Meditation bekommen wir auch den Zugang zum kreativen Teil unseres Selbst, zu unserer Intuition, zu unserer inneren Weisheit und unserem Wesenskern. Wenn wir mit unserer Intuition verbunden sind, wissen wir um unsere Ressourcen und unsere Fähigkeiten und lassen uns von unserer inneren Stimme leiten. Diese leise Stimme, dieser leise Impuls, der dann wahrnehmbar ist, kann für uns ein Wegweiser sein. All das können wir in der Regel aber nur erfahren, wenn wir in unserem Inneren wirklich still werden. Wir können diese Instanz nicht wahrnehmen, wenn unser Geist übervoll ist von Gedanken und unser Denken wie in einem Hamsterrad unterwegs ist. Hier kommt die Meditation ins Spiel. Meditation bringt das Bewusstsein in den gegenwärtigen Augenblick und nur im gegenwärtigen Augenblick können wir handeln, sind wir wirklich handlungsfähig. Erst dann ist Selbstverwirklichung möglich.

Die Verwirklichung des eigenen Potenzials in der Bedürfnishierarchie

Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow hat gezeigt, dass wir uns, nachdem die Grundbedürfnisse nach Nahrung, Regeneration und Sicherheit sowie die sozialen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Wertschätzung erfüllt worden sind, der Selbstverwirklichung bzw. der Verwirklichung des eigenen Potenzials widmen können.



Ein zufriedenes Leben, frei von Wertung, aber mit Unterscheidungskraft

Wahre Zufriedenheit stellt sich erst ein, wenn das eigene Potenzial verwirklicht wird, und Meditation kann einen Weg

dorthin weisen: Meditation hilft uns, das eigene Potenzial im Innern zu finden, statt im Außen vergeblich weiter danach zu suchen.

Wenn wir durch das Üben der Meditation mit unserem Wesenskern verbunden sind, können wir aus unserem Sein heraus leben. Wenn wir aus unserem Sein heraus leben, denken und handeln, sind wir frei von Unsicherheiten und Befürchtungen und frei von der Wertung, ob etwas richtig oder falsch ist. Wir sind dann verbunden mit dem Teilespekt in uns, der immer achtsam und aufmerksam ist. Dies ist kein kontrollierender Aspekt, sondern ein beobachtender, nicht-wertender, nicht-urteilender, nur betrachtender Anteil in uns. Uns steht dann die Unterscheidungskraft, Viveka³, zur Verfügung. Mit Unterscheidungskraft gelingt es uns, auf eine sachliche, konstruktive Art und Weise offene und förderliche Entscheidungen für uns und unser Umfeld zu treffen. Und wir beginnen zu verstehen, zu ordnen und zu sortieren, was für uns wichtig und förderlich ist und was nicht.

Die Essenz ist, dass Meditation uns hilft, dass wir uns nicht zu sehr in Empfindungen, Emotionen und Dramen verwickeln, sondern dass wir aus der Warte eines Betrachters und aus einer geistigen Klarheit heraus die notwendigen Entscheidungen treffen können. So entwickeln wir uns zu authentischen und freien Menschen. Wir müssen uns nicht mehr verbiegen und handeln aus unseren Erkenntnissen heraus.

Die Schlüsselkompetenzen der Resilienz

Sind wir mit der Kraft unserer Resilienz in Verbindung, erlauben wir es uns, eigenständig und eigenverantwortlich zu denken und zu handeln. Wir lernen, uns selbst zu ermächtigen, auf unsere Kraft zu vertrauen und unsere Ziele zu verwirklichen. Welches sind nun die für die Entwicklung einer persönlichen seelischen Widerstandsfähigkeit notwendigen Schlüsselkompetenzen, Grundhaltungen und Lebensstrategien?

In der Resilienzforschung werden klassische Schlüsselkompetenzen beschrieben, welche die Lebenseinstellungen und Strategien beschreiben, die hilfreich sind, um eine gute seelische Widerstandskraft aufzubauen. Diese Säulen der Resilienz sind die Basis für ein stabiles Fundament in uns. Sie werden nachfolgend beschrieben.

Grundhaltungen der Resilienz

Die drei klassischen Grundhaltungen der Resilienz sind: Akzeptanz, Optimismus und Selbstvertrauen. Akzeptanz aller dessen, was nicht zu ändern ist, ist die Grundvoraussetzung dafür, dass etwas Neues begonnen werden kann. Optimismus ist eine Sichtweise, welche eher die realistischen Chancen und Potenziale in einer Situation sieht als die Probleme. Selbstvertrauen ist eine Kombination daraus, sich der eigenen Ressourcen bewusst und von den eigenen Fähigkeiten überzeugt zu sein; außerdem gehört auch Selbstermächtigung dazu.

Strategien der Resilienz

Die vier klassischen Strategien der Resilienz sind: Verantwortung übernehmen, ein soziales Netzwerk aufbauen und lösungsorientiertes sowie zielorientiertes

Handeln. Verantwortung übernehmen beginnt damit, dein Leben in die eigene Hand zu nehmen. Dann ist es wichtig, auf ein soziales Netzwerk zur Unterstützung zurückgreifen zu können, wenn man Hilfe benötigt. Zielorientiertes Handeln heißt, ein greifbares Ziel zu haben und den persönlichen Einsatz zu zeigen, um dieses selbstgesteckte Ziel zu erreichen. Für lösungsorientiertes Handeln braucht es eine pragmatische Einstellung, um greifbare Ergebnisse auf dem Weg zu erzielen. Die beiden Aspekte sind in diesem Buch zu einem Punkt zusammengefasst worden.

Basierend auf meiner persönlichen Erfahrung und meinen Resilienz-Seminaren habe ich noch Lebensfreude und Achtsamkeit als wichtige Voraussetzungen für ein resilientes Leben hinzugefügt. Lebensfreude ist ein wichtiger Aspekt für ein lebendiges und genussvolles Dasein und sollte nicht vernachlässigt werden. Lebensfreude und eine gewisse Leichtigkeit und Neugierde helfen dabei, auch anstrengende Lebensphasen mit einem positiven Geist als Herausforderung anzusehen und zu meistern. Die Übung der Meditation hilft, Achtsamkeit zu entwickeln, und Achtsamkeit bringt Bewusstheit in unseren Alltag. Hier nun das Gesamtbild.



Für dieses Buch habe ich all diese Aspekte, welche die Lebenseinstellung eines resilienten Menschen ausmachen, neu formuliert. Dieses Modell liefert uns die Struktur für das vorliegende Arbeitsbuch. Den einzelnen Schlüsselkompetenzen ist jeweils eine Yogasequenz zugeordnet, die den jeweiligen Aspekt ganzheitlich erfahrbar macht.

Was macht einen resilienten Menschen aus?

I. Die Lebenseinstellung eines resilienten Menschen

Der resiliente Mensch hat eine aktive und konstruktive Lebenseinstellung:

1. Er akzeptiert den Ist-Zustand als Ausgangspunkt, um voranzuschreiten.
2. Seine Denk- und Sichtweise geht immer vom Positiven aus.
3. Er vertraut auf seine Fähigkeiten und kann auf seine Ressourcen zurückgreifen.
4. Er betrachtet die Welt mit Offenheit, Neugierde, Lebendigkeit und Leichtigkeit.

II. Strategien für ein resilientes Leben

Der resiliente Mensch verfolgt eine nachhaltige Strategie:

5. Er übernimmt Verantwortung für seinen Körper, für sein Denken und für sein Handeln.
6. Er ist eingebunden in ein soziales Netzwerk und lässt sich helfen, wenn es notwendig ist.
7. Er ist Gestalter seines Leben, hat einen Plan und ein Ziel und setzt dies lösungsorientiert um.
8. Seine Aufmerksamkeit liegt im Hier und Jetzt.

¹ vgl. dazu Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow – Das Geheimnis des Glücks*

² Sukadev Volker Bretz: *Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute*

³ Viveka (Sanskrit) ist die Unterscheidungskraft, die uns hilft, das Reale und Wahre vom Irrealen und Unwahren zu unterscheiden. Frage dich: „Schenkt mir diese Erfahrung Freiheit und Fülle bzw. Liebe, Geborgenheit und Glück?“

TEIL I

DIE

LEBENSEINSTELLUNG

EINES RESILIENTEN

MENSCHEN