

# Yogapraxis und Philosophie

## Anna Trökes

*Anna Trökes wird als Referentin am Yoga Kongress des Schweizer Yogaverbandes vom 31. Mai bis 1. Juni 2014 in Luzern sowohl einen Workshop (Konzepte der Entspannung im Yoga) als auch einen Vortrag (Warum uns Yoga wirklich glücklich machen kann) halten. Weitere Informationen zum Anlass finden sich in der Ausschreibung am Ende des Artikels und auf [www.yoga-kongress.ch](http://www.yoga-kongress.ch)*

Ich unterrichte seit fast vierzig Jahren und durfte in dieser Zeit Zeugin sein, wie sich die Art, den Yoga zu praktizieren und in das eigene Leben zu integrieren in kaum vorstellbarer Weise veränderte. Als ich im Jahre 1972 mein Yogastudium begann, waren wir Yogis in Deutschland eine überschaubare, fast familiäre Bewegung. Heute ist es eine Massenbewegung, die sich weltweit auf ca. 250 Millionen (!) Anhänger beläuft<sup>1</sup> und inzwischen alle Kontinente erreicht hat (die letzte „Besiedlung“ geschieht gerade in Afrika).

Yoga hat sowohl in Indien, wie auch in allen Ländern, in denen er sich zu etablieren vermochte, unterschiedliche Entwicklungen genommen, die sich – je nach Zeitgeist – etwas mehr seiner Spiritualität zuwandten oder sich von ihr abwandten. Nun, 2014, nachdem die Staaten der Welt wieder einmal durch einer Reihe schwerer Krisen und Kriege gegangen sind, wird immer deutlicher, dass die Menschheit den Yoga nicht nur braucht, damit er ihr auf der körperlichen Ebene erprobte Konzepte der Gesunderhaltung, der Stressbewältigung und der Ertüchtigung (im Sinne von Fitness) liefert, sondern dass wir uns nun vom Wissen des Yoga auch erhoffen, dass es uns darin unterstützt, uns klar zu werden, was der Sinn unseres Lebens hier auf dieser Erde ist.

## Ganzheitliche Sinnfindung in Körper und Mind

Die Körperübungen und die Philosophie des Yoga gehörten und gehören immer zusammen. Ziel des Yoga

<sup>1</sup> Diese Einschätzung stammt von William J. Broad: *The Science of Yoga*, New York (USA) 2012, S.2

war seit frühester Zeit Selbsterkenntnis und Bewusstseinsentwicklung. Sowohl die Selbsterkenntnis als auch jede Form der Bewusstseinsentwicklung kann nur im Körper geschehen und nur vermittels dieses Körpers – der im Yoga wie ein allumfassendes und alldurchdringendes Feedbacksystem angesehen wird – können wir wissen, was sich in uns entwickelt und ob sich etwas entwickelt. Unser Körper ist nämlich das einzige „Instrument“, über das wir zu erkennen vermögen, ob der Prozess, in dem wir uns befinden, stimmig verläuft oder nicht. Das alle Körpersysteme durchdringende Nervensystem (westlicher Ansatz) und Prana als *Bewusstseins*-Energie, die jede Zelle durchdringt und damit aus jeder Zelle eine autonom in sich bewusst agierende Einheit macht (Yoga Ansatz), verorten auf jeweils ihre Weise den Geist (besser eigentlich das Mental) im Körper. Das führte in der indischen Kultur dazu, dass alle philosophischen Konzepte, auch die, in denen es darum geht, seine eigene Körperlichkeit zu überwinden, den Körper beachten. Da der Yoga eine reine Erfahrungswissenschaft ist, könnte man auch sagen, dass seine Theoriebildung ausschließlich auf körperlichen Erfahrungen beruht.<sup>2</sup> Und deshalb ist indische Philosophie – und darin insbesondere die Yogaphilosophie – nichts, was man fernab der Welt in seinem Elfenbeinturm studiert, sondern immer etwas, was über die aktive Gestaltung der inneren Einstellungen und Sichtweisen direkt Eingang finden kann in eine bewusste Gestaltung des täglichen Lebens.

Ich habe selber als junge Frau etliche Semester Philosophie studiert, und zwar in der ganzen Bandbreite von der griechischen Philosophie bis zu den Autoren der Frankfurter Schule. Die Philosophie zog mich an, weil ich hoffte, in ihr Lösungsansätze zu finden, wie ich mit dem Dilemma umgehen lernen könnte, dass die Welt jeden Tag in Form von Grausamkeit, Brutalität, Krieg, Armut, Hunger, Gier und Macht aufs Neue in mir entfachte. Dazu kam, dass ich als Kind zweier

<sup>2</sup> Eine Ausnahme macht vielleicht der Samkhya, der sich aber wahrscheinlich gerade deswegen, weil er auf einer strikten Trennung von Geist und Materie bestand, in der indischen Kultur als Konzept nicht durchsetzen konnte und wieder verschwand.

schwer vom Krieg traumatisierter Eltern äußerste Mühe hatte, für mich einen Sinn in diesem Dasein zu entdecken und merkte, dass mein Leben ohne etwas, wodurch ich ihm einen Sinn verleihen könnte, im wahren Sinne des Wortes sinnlos war.

Meine Suche geschah zu einer Zeit, da die westliche Wissenschaft gerade begann, den Menschen als eine reine Reiz-Reaktion-Maschine zu sehen, in der jedes Gefühl auf eine rein chemisch /elektrisch Reaktion reduziert wurde und die Seele vor allem etwas war, was es zu analysieren galt. Mein Gemüt hatte große Mühe, sich mit der (von mir so empfundenen) Kälte der westlichen Ansätze anzufreunden, da ich sie zu dieser Zeit als viel zu verkopft und „herzarm“ empfand. Aber offensichtlich war ich nicht die Einzige, der die Luft in der philosophischen Kultur Nordeuropas zu dünn und zu kalt war, sondern eine ganze Generation entdeckte allmählich, dass Geist und Körper eine untrennbare Entität sind.

So kam es, dass sich in den 70er Jahren eine Vielzahl von körperbasierten Selbstentdeckungsmethoden zu entwickeln begannen. Bald wurde klar, dass viele von ihnen große Überlappungsbereiche mit der Weltsicht des Yoga aufwiesen. Es war auch zu dieser Zeit, als man im Westen begann, die Lehren und Schriften des Yoga und des Buddhismus wirklich zu studieren (und nicht nur einer indologischen / tibetischen Sprachanalyse zu unterziehen).

Es konnte nicht ausbleiben, dass wir damals die westlichen Philosophen mit den indischen und tibetischen (Yoga-)Meistern verglichen, die zunehmend begannen, den Westen zu bereisen und hier zu lehren. Dabei zeigte sich eine sehr offenkundige Diskrepanz: während sich viele der westlichen Gelehrten und Philosophen in einer meist sehr abstrakten Weise der Erforschung der Phänomenologie des Geistes widmeten und dabei eine Vielzahl komplexer intellektueller Konzepte vorstellten, saßen die indischen Meister da und äußerten sich zu den alltäglichen Problemen, mit denen sich ihre Studenten herumschlugen. Sie wagten es, konkrete Denkanstöße zu geben und direkt für jeden *umsetzbare* Übungsprogramme zu entwickeln (z.B. im Kriya Yoga). Sie interessierten sich weniger dafür, dem Geist immer neues „Denkfutter“ zu geben, als ihm vielmehr zu helfen, in die Ruhe und Klarheit zu finden, in dem tiefes inneres Verstehen aufleuchten kann.

Und genau darin zeigte sich nun ein entscheidendes Manko der westlichen Ansätzen: den meisten fehlte es an einem Übungsweg! Das bedeutete, dass diese Lehren keine oder kaum Werkzeuge entwickelt hatten, um den Menschen zu helfen, die Philosophien umzusetzen und im Alltag anzuwenden. Und damit blieben sie auch zwangsläufig „im Kopf“, während Herz und Seele weiter auf der Suche waren.

## Yoga als ein Weg der Selbsterkenntnis

„Ein wesentliches Merkmal indischer Philosophie ist, dass für sie Wissen als Selbstzweck nichts zählt. Der Erwerb von Wissen wird einzig als Mittel der Selbsterkenntnis und der Selbstvervollkommnung geschätzt. Aus diesem Grund werden philosophische Systeme in Indien nicht nur als darshana, sondern auch als moksha-shashtra bezeichnet. Moksha bedeutet »Befreiung«, »Erlösung«, »Loslösung«, mit shashtra ist die »Lehre« oder das »System« angesprochen, das dieses Ziel möglich macht.“<sup>3</sup>



*Anna Trökes (Yogalehrerin BDY/EYU) unterrichtet seit 1977 Yoga und bildet seit 1983 YogalehrerInnen aus. Sie ist Heilpraktikerin, studierte viele Jahre BodyMindCentering und ist u.a. Co Autorin des „Yoga-Gesundheitsbuches“ (Gräfe und Unzer) und von „Yoga-Gehirn – Wie und warum der Yoga wirkt“ (O.W.Barth Verlag) [www.troekesyoga.de](http://www.troekesyoga.de)*

Die Yoga-Philosophie versteht sich somit als ein Mittel, um das zu erkennen und zu beseitigen, was wirklich zwischen mir und meinem Glück steht. In der Regel meinen wir, dass das, was zwischen mir und

<sup>3</sup> Burley, Mikel: *Hatha-Yoga*, S.60

meinem Glück steht, eine ganze Reihe mehr oder weniger gravierender äußerer Probleme sei. Wie oft sagen wir uns schließlich: „Wenn nur dieses oder jenes anders wäre, dann wäre ich glücklich!“ Ändern sich diese äußeren Bedingungen, dann finden wir flugs etwas Neues, was uns daran hindert, glücklich zu sein. Und so fort und so fort.

Deswegen sagen alle Meister des Yoga einmütig, dass wir nur in unserem Inneren finden können, womit wir uns behindern, Glück zu erfahren. Die Yoga-Philosophie interessiert sich nicht im geringsten für die Argumente, die wir vorbringen, um unser Leiden zu rechtfertigen. Sie hilft uns vielmehr zu verstehen, dass unser Leiden auf falschen Argumenten beruht. Es kommt daher, dass sich in uns Denk- und Verhaltensmuster verfestigt haben, die auf unseren Annahmen gründen, was im Leben wesentlich ist. Und in dieser Beziehung, sagen die Yoga-Meister aller Zeiten, setzen wir häufig genug Prioritäten, die ungünstig sind, wie z.B., wenn wir äußeren Umständen die Macht geben, uns glücklich oder unglücklich zu machen.

Die Yoga-Philosophie versteht sich als ein Mittel, das *mir* helfen soll, das Wissen, das sie anbietet, direkt auf *mich* anzuwenden. Die Texte sprechen immer nur von *mir*; sie sind wie Spiegel. Ich alleine schau in den Spiegel hinein – in die andere Anschauung. Ich betrachte mich und die Welt im Lichte dieses Wissens - und in diesem Licht erscheint alles zunächst einmal *anders*. Das erzeugt eine Art Gegenströmung zu dem, was ich bis jetzt immer angenommen habe und worauf ich gewohnheitsmäßig und unbewusst reagiert habe. *Mein* Blick in den Spiegel der Yoga-Philosophie kann *mir* helfen, aufzuwachen und mich fortan mit Achtsamkeit durch mein Leben zu bewegen.

Ich selber habe die vielen Jahre der Konfrontation mit den verschiedenen Meisterwerken der Yoga-Philosophie zunehmend als eine Psycho-Analyse im wirklichen Wortsinn erfahren. Das Besondere dabei ist, dass sich der Yoga nicht für die Inhalte meiner Psyche interessiert und schon gar nicht für irgendeine Form der Schuldzuschreibung. Vielmehr interessiert, wie sich meine Psyche bedingt durch das, was ich erfahren habe, geformt hat. Yoga analysiert also mehr die Struktur meines Gewordenseins und fragt dann, wie es *mir damit geht*. Geht es mir gut, dann wird niemand hinterfragen, warum es mir gut geht oder gar versuchen, mir das zu zerreden – denn ich werde sowieso die Erfahrungen machen, die ich machen muss.

Wenn es mir jedoch nicht gut geht und ich meine, Probleme zu haben, dann ist es sehr hilfreich, wenn

ich zu erkennen lerne, welche Strukturen, welche Muster meines Geistes nicht günstig und nicht förderlich sind, sprich: geeignet sind, dass *ich mir meine* Probleme daraus *selbst erschaffe*. Wenn wir an diesem Punkt der Erkenntnis angekommen sind, finden wir in den verschiedenen Texten eine Vielzahl von Gegenentwürfen, die uns erkennen lassen, worum es geht. Mithilfe der Entfaltung der Unterscheidungsfähigkeit (*viveka*) schärft sich unser Blick und unsere Empfindung dafür, was uns wirklich – und nachhaltig - gut tut, was uns nährt und stärkt. Dabei begegnen wir immer wieder der Ansicht, dass jeder Mensch ganz tief drinnen nichts anderes in seinem Leben sucht, als diese eine Erkenntnis: „Wer bin ich im tiefsten Wesenskern und was mache ich hier?“ Und genau darauf vermag der Yoga Antworten zu geben. Antworten, die mich überzeugt haben und deren praktische Umsetzung sich jeden Tag auf Neue in meinem Leben bewährt.

Der Yoga lehrt uns, dass es ist, wie es ist. Wir können die äußeren Situationen in aller Regel nicht ändern und selten genug beeinflussen (z.B. indem wir einen Menschen, mit dem wir viel zu tun haben, ändern). Aber wir können uns sagen: „Ok! Es ist wie es ist. Und ich erkenne gerade diese Situation zu meinem Lehrer!“

Als wenn die alten Yogameister schon geahnt hätten, dass unser Gehirn ein äußerst plastisches – sprich formbares und veränderbares – Organ ist, empfehlen sie uns durch die Jahrhunderte hindurch, doch endlich mal unser Denken und damit unsere inneren Einstellungen aktiv zu gestalten. Indem sie *mir* klar machen, dass dieses *Ich*, mit dem ich durch mein Leben laufe, selbstgemacht ist, bzw. von mir selbst in den mir bekannten Strukturen erhalten wird, geben sie mir auch gleichzeitig die Ermächtigung, dass ich dieses Ego mit seinem Denken und seinen inneren Haltungen aktiv ändern kann, nämlich so, dass mir daraus weniger Leid erwächst. Ich kann mich dem zuwenden, was für mich gut und förderlich ist, was mich nährt und stärkt. Ich kann mich dieser Erfahrung öffnen, damit ich das Stärkende in mir aufnehmen und verankern kann. Und ich kann mich dabei von dem heilsamen und wohlthuenden inneren Bild (*bhavana*) leiten lassen, dass ich langfristig mit dem, was mir gut tut, Vieles von dem, was mich betrübt und schwächt, überschreiben werde.<sup>4</sup>

Viele der Diskurse der Yogaphilosophie handeln davon, dass ein Meister seinen Schüler einlädt, seine

<sup>4</sup> Mehr dazu bei Rick Hansen: *Denken wie ein Buddha und ab Oktober 2014 in den neuen Buch von mir und Bettina Knothe: Neuro Yoga (Yoga & Neurowissenschaften)*, O.W. Barth Verlag

Sichtweisen und Bewertungen zu überdenken und ggf. bewusst und aktiv zu wandeln, und zwar dergestalt, dass sie dem Schüler nicht immer weiter Beschwerden verursachen, sondern ihm vielmehr Erleichterung verschaffen.

Yoga in Verbindung mit seiner großartigen und seit Jahrtausenden erprobten Philosophie ist definitiv ein Weg der Selbstermächtigung.

## Yoga als Weg zu einem authentischen Sein

Je umfassender wir die Konzepte des Yoga verstehen lernen und desto tiefer wir uns auf sie einlassen, desto intensiver wirken sie im Sinne der *Selbst*-Ermächtigung, und zwar in wahrsten Sinne des Wortes. Wenn wir beginnen, ein Konzept wie zum Beispiel Patanjalis Konzept des Sehers, wirklich im täglichen Leben anzuwenden - also in unserem Alltag zunehmend zum Seher zu werden - dann geben sie uns Klarheit für die Art, wie wir „funktionieren“ und eine Perspektive, an der wir unser Denken und Handeln ausrichten können. So kann ein Konzept wie das des unabhängigen, in sich ruhenden Sehers uns Klarheit darüber geben, wie oft wir aus unserem Ego heraus reagieren und wie stark dieses Ego bestimmt, wie wir unsere äußere wie innere Welt erfahren und wie wir in ihr handeln. Aus dieser Klarheit heraus kann die Entscheidung wachsen, die Macht, die wir dem Ego mit all seinen Bedürfnissen und inneren Triebkräften gegeben haben, zu schwächen und stattdessen Macht an die Instanz in uns zu geben, deren Natur gekennzeichnet ist durch Ruhe, Gelassenheit und Friedfertigkeit: unserem *Selbst*.

Dem Selbst im eigenen Leben wieder die Macht zu geben, die ihm zusteht: das ist Selbst-Ermächtigung! Wenn unser Selbst die Macht im unserem Leben übernimmt, dann müssen wir nichts mehr vorgeben. Vielmehr können wir uns endlich erlauben, die zu sein, die wir sind: wir können authentisch werden und lernen, aus dieser Authentizität heraus unser Leben bewusst zu gestalten.

Jeder Yoga versteht sich als ein Weg in die geistige Unabhängigkeit, denn jeder seiner Wege möchte uns darin unterstützen, zu erkennen, womit wir uns identifizieren, um dann die Anhaftung an diese Identifizierungen mit dem Vergänglichen und Bedingten zu lösen. Vergänglich und bedingt ist vor allem das, worauf unsere geistige Verfassung gründet, die durch alle Erfahrungen unseres Lebens geformt wurde und auf der wir unsere Persönlichkeit und unseren Cha-

rakter aufgebaut haben. Der Yoga sagt uns: Du darfst Dich neu erfinden – mach das Beste daraus. Das Beste ist, was uns leicht, weit und frei macht, was uns wachsen lässt und was uns erlaubt, unsere inneren Potentiale so zu entfalten, dass wir in bestmöglicher Weise zum Wohl des Lebens auf der Welt beitragen können.

Die Yoga-Philosophie ist wie eine riesige Kammer, die gefüllt ist mit oft einfachen, klaren und gut anwendbaren „Werkzeugen“. Jedes der Yoga-Konzepte ist solch ein Werkzeug. Es hat keinen Sinn und keine Bedeutung an sich, sondern einzig und allein als Werkzeug, als Mittel und Methode.

Die Auswahl der Mittel und Perspektiven, die die verschiedenen Yoga-Wege und Yoga-Traditionen uns vorschlagen, ist vielfältig und muss – nach indischer Sichtweise – vielfältig sein, damit jeder Suchende etwas finden kann, was sie oder ihn gerade *dort* anspricht und abholt, wo sie/er sich gerade *jetzt* befindet. Alle philosophischen Konzepte (vielleicht bis auf bestimmte Richtungen des Samkhya) kreisen um das Eine – die Erfahrung der Einheit mit dem Einen. Dieses Eine, das unteilbar ist und von dem wir deshalb auch nie getrennt sein konnten, außer in der illusionären Welt unseres Geistes.

So unterschiedlich sie auch sein mögen und so sehr auch einzelne Traditionen betonen, dass sie die besten Methoden gefunden und die besten Techniken zu Einübung entwickelt haben, so sind sie doch alle davon abhängig, dass der Mensch, der sich ihnen zuwendet, bzw. sie gelehrt bekommt, sie dann auch wirklich anwendet!

## Plädoyer für eine intensive Beziehung

Dass dieses Wissen mich überhaupt dermaßen tief und nachhaltig bewegen durfte, verdanke ich dem Kontakt mit einer Reihe wundervoller Lehrerinnen und Lehrer. Ich empfinde jede dieser Begegnungen, die sich teilweise über die Jahre vertieften, als eine große Gnade und als ein großes Geschenk. Meine Lehrerinnen und Lehrer haben mich unermüdlich darin unterstützt, zu mir zu finden, an mich zu glauben und zu vertrauen, dass es einen Sinn hat, dass ich jetzt hier unter genau diesen Umständen auf der Erde wandle. Und sie haben mir Werkzeuge an die Hand gegeben, mit denen ich mich auf den Weg der Selbst-Erforschung begeben konnte, um den mir bis dahin unbekanntem „Kontinent“ zu entdecken, mit dem ich bisher durch das Leben gegangen war.

Ich hatte das große Glück, dass ich schon sehr früh in meiner Ausbildung Lehrer hatte, die mir Gelegenheit gegeben haben, alles das, was mich bewegte, auch zu formulieren und in („dummen“) Fragen und im auch mal „ins Unreine gesprochen“ auszudrücken. Sie eröffneten mir damit einen Raum, in dem ich mich selbst reflektieren konnte. Sie stellten mir ihrerseits (manchmal mir äußerst unangenehme) Fragen, die meinen Prozess in Bewegung hielten und die mich immer wieder aus meiner Komfort-Zone herauslockten.

Im Yoga wird dieser Strategie des Fragens und Verbalisierens seit jeher ein institutionalisierter Rahmen gegeben in Form des Gesprächs zwischen Lehrer und Schüler. Die Schüler, die in früheren Zeiten über Jahre hinweg in einem engen Kontakt mit ihrem Lehrer lebten, wurden von ihm regelmäßig angehalten, mit ihm das zu reflektieren, was sie innerlich bewegte. Sie durften und sollten Fragen formulieren und konnten dem Lehrer und ihren Mitschülern von ihren Erfahrungen berichten. Damit waren sie ständig eingeladen „laut zu denken“ und dadurch zu lernen, von außen auf die Prozesse zu schauen, die sich in ihrem Inneren gestalteten. Das ist ganz besonders dann wichtig, wenn in der Meditation die äußeren, ablenkenden Reize immer mehr verschwinden und damit die Bühne freigegeben wird für den Auftritt der endlosen Schleifen unserer Gedankenspiele, für die Dramatik unserer Sorgen und vor allem für all unserer verdrängten Gefühle, diese »Leichen im Keller«, die uns in den Phasen der Stille außerordentlich bedrängen können. Hier brauchen wir Yoga-Schüler zwingend einen Lehrer, der uns zuhört und uns hilft, das Erlebte, was vielleicht sogar noch kaum benannt werden kann, richtig zu gewichten und zu bewerten. Der Lehrer wird uns Schülern auch dabei helfen, für unsere Überlegungen einen Fokus zu setzen, damit wir unsere Themen gründlich und tiefgreifend durchdenken und herausarbeiten können.

Ganz wichtig war *für mich* dabei auch das methodische Werkzeug des klassischen Yoga-Vortrags (Satsang). Zum einen wurde ich durch die Lehrvorträge meiner Lehrerinnen und Lehrer eingeladen, mich in einen Prozess des Mitdenkens und der Selbstreflexion zu begeben. Zum anderen aber halfen die Satsangs mir vor allem dabei, dass ich mit meinen Lehrern zu einer gemeinsamen Sprache finden konnte, wenn sie „das Wissen wachriefen“ und mit uns teilten.

Der Yoga hat im Laufe der Jahrtausende eine ganz eigene Terminologie und damit einen spezifischen Code entwickelt, dessen Kernbegriffe symbolisch die Konzepte des Yoga abbilden. Jeder dieser Begriffe wie zum Beispiel Klesha oder Vairagya lässt sich da-

durch so wie eine gemeinsame Verständigungsplattform nutzen. Die Tatsache, dass den Schülern mit ihrem Lehrer in allen traditionellen Schulen des Yoga ein wissendes Gegenüber gegeben wurde, das sowohl gütig, einfühlsam, geduldig, aber auch zu gegebener Zeit streng, fordernd und sogar herausfordernd sein konnte, half ihnen, sich ihrer selbst bewusst zu werden und gleichzeitig ihr inneres Erleben mit Gleichmut und Gelassenheit zu betrachten.

Eine ähnliche Gesprächskultur finden wir in allen Weisheitstraditionen der Welt. Leider ist sie im Yoga heutzutage weitestgehend verloren gegangen. In der Angst, sich einem anderem Menschen (der sich wohlmöglich auf noch Guru<sup>5</sup> nennt) zu öffnen oder ihn gar in die dunkelsten Seelengründe schauen zu lassen, lehnen viele Yoga-Übende es heute oft kategorisch ab, sich wirklich auf die Beziehung mit einem Lehrer / einer Lehrerin einzulassen und verweilen so in ihrer Sprachlosigkeit. Meiner Ansicht nach ist das Resultat davon, dass ihr innerer Prozess unreflektiert bleibt, ins Stocken gerät und die (insgeheim erwünschte) Transformation nicht geschehen kann. Der Yoga-Prozess gestaltet sich immer im Austausch mit anderen Menschen. Sie sind und bleiben unsere Gradmesser dafür, wo wir uns gerade befinden und was unsere aktuellen Themen sind.

## Yoga und Alltag

Alle meine Lehrerinnen und Lehrer – allen voran aber mein „Yogalehrer-Großvater“ Roger Clerc - betonten, dass es nur ein einzig wahres Übungsfeld für unsere Yogapraxis gibt: den Alltag. Sie lehrten mich wieder und wieder, dass sich meine Yoga-Praxis nur dann in die richtige Richtung bewegen würde, wenn sie mich befähigen würde, den Erfordernissen und Herausforderungen des Alltags angemessener und gelassener Rechnung zu tragen. Ich lernte früh, dass der Yoga ein wundervolles Mittel ist, um Resilienz zu entwickeln. Resilienz meint die Fähigkeit, den manchmal sehr speziellen Situationen in Leben angemessen und gelassen standzuhalten. Und dann, wenn es uns mal umgehauen hat, wieder aufzustehen, uns zu schütteln und uns dann in aller Ruhe zu fragen, wie es jetzt weitergehen soll.

Yoga gibt uns alle Konzepte, aber eben auch die geeigneten Mittel in die Hand, um uns nach einem Fehler, einem Fehlverhalten, einem Rückfall in älteste Strukturen oder sogar nach einem (grandiosen) Scheitern wieder zu besinnen und neues, günstige-

---

<sup>5</sup> *Guru heißt eigentlich wörtlich übersetzt nichts anderes als „einer, der das Licht im Dunkeln hält“.*

res Handeln auszuprobieren. Damit ist der Yoga ein Lernfeld für lebenslanges Üben. Der Yoga lädt uns sogar ein, doch auch mal die so genannten Probleme unseres Alltags mit auf die Matte zu nehmen, um sie dort aus einer ganz anderen Perspektive und in einem veränderten Geisteszustand zu betrachten. Um dann zu Einsichten und Entscheidungen zu finden, die wir unter den normalen Bedingungen nicht gehabt hätten und auch nicht hätten haben können.

Und ich finde, dass Yoga uns ganz ausdrücklich ermutigt, wirklich zu leben und uns mit unserem ganzen Sein einzubringen. Zu wagen und zu riskieren. Radikal zu lieben und radikal bei uns zu sein. Für mein Gefühl sind die Grenzen zwischen Yoga und Alltag fließend. Yoga will im Alltag gelebt werden. Yoga will Alltag werden, will zu unserm täglichen

und normalen Lebensstil werden. Nicht die Höhle in den Weiten des Himalayas ist seine Domäne, sondern die Meisterung des ganz normalen täglichen Wahnsinns. Hier sind wir gefordert. Hier sind wir gefragt. Hier entscheidet unser Denken und Handeln, wie wir gemeinsam die Welt gestalten. Bewusst, achtsam, verantwortungsbereit und hingebungsvoll.

Der Text enthält Auszüge aus der Einleitung zu Trökes: Die kleine Yogaphilosophie. O.W.Barth, 2.Auflage 2014

Weitere Buchempfehlungen:

- Trökes: Der kleine Alltagsyogi, Gräfe und Unzer Herbst 2014
- Trökes/Knothe: Neuro Yoga, O.W.Barth Herbst 2014

Infos zu Neuerscheinungen und Kursen von Anna Trökes: [www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)



**Schweizer Yogaverband**

## **Yoga Kongress 2014**

**vom 31. Mai bis 1.Juni 2014 im Rathaus Luzern**

### **Die heilende Wirkung des Yoga**

mit

**Anna Trökes**

**Doug Keller**

**Lav Sharma**

**Sushil Bhattacharya**

**Claudia Eva Reinig**

**Loten Dahortsang**

**Detaillierte Informationen und Anmeldung unter**

**[www.yoga-kongress.ch](http://www.yoga-kongress.ch)**