



OH MY YOGI | YOGA. TEACHING. LIFESTYLE.

HOME YOGA ▾ TEACHING ▾ LIFESTYLE ▾ PEOPLE ▾ YOGA MIT BETTINA ▾ ÜBER ▾ f t i p y q

YOGA

Die Kraft des Yoga – eine kleine Yogageschichte von Begegnung und Abschied

von Redaktion | 18. Dezember 2015



Gastartikel von Stefan Geisse: [Stefan](#) versucht Yoga in der Tradition Krishnamacharyas, Desikachars und Mohan zu lehren. Für ihn ist Yoga der Weg zu mehr Klarheit und Freiheit – und gleichzeitig bedeutet er Demut und Hingabe an das, was viel größer ist als wir selbst. Er lebt und arbeitet am Zürisee in der Schweiz.

In einer Yogaklasse von mir ist eine ältere Kursteilnehmerin, die seit Langem treu meine Stunde besucht. Sie ist sehr schwach auf den Beinen und dennoch macht sie jedes Mal mit, so gut es eben geht. Ihre Anwesenheit erfordert von mir große Aufmerksamkeit.

Ganz im Sinne der Tradition Krishnamacharyas und seiner Interpretation von [Vini Yoga](#) bin ich immer bemüht, ihr alternative Übungen anzubieten, bzw. achte ich darauf, dass sie sich in ihrem hohen Alter nicht überfordert. Dabei ist sie zuerst etwas widerspenstig, weil sie unbedingt die Übungen mitmachen will, gibt dann aber sanft nach.

Wir dürfen so sein wie wir sind.

Über die Zeit hat sich bei uns ein kleines Ritual etabliert. Nach jeder Stunde kommt sie zu mir und sagt, dass es ihr leid tue, dass sie die Klasse aufhört, da sie nicht mehr so gut beieinander ist und „es“ nicht so gut kann. Worauf ich sie dann liebevoll in den Arm nehme und ihr leise sage, dass es im Yoga nicht darum geht, Leistung zu bringen.

Sondern dass uns der Yoga lehrt, so zu sein, wie wir sind. Mit unseren schönen Seiten und den vermeintlichen Schwächen. Und dass die Yoga-Praxis mit den Asanas und Pranayamas kein Leistungssport ist, sondern uns hilft, uns noch mehr anzunehmen und noch besser kennenzulernen.

Ich habe mich wieder ein Stückchen besser kennengelernt.

Letzte Woche ist sie in der Stunde kollabiert. Sie ist einfach so beim sanften Aufwärmen zusammengeknickt und lag für einen kurzen Moment zusammengekauert auf der Matte.

Ich habe mich sofort um sie gekümmert, sie stabilisiert, mit ihr geatmet, ihr zugesprochen. Versucht ihr die Angst zu nehmen, die deutlich in ihren Augen zu erkennen war. Ich war für sie da. Ihr ist zuvor schon manchmal etwas schwindelig geworden, doch uns beiden war in diesem Moment klar, dass es diesmal anders ist.

Sie hatte Angst und gleichzeitig spürte ich eine große Wärme, Liebe und Nähe. Obwohl wir uns nicht kennen, waren wir uns in diesem Moment vertraut. Sehr vertraut. Die anderen Schüler schienen mir meilenweit entfernt (ich hatte sie Atemübungen machen lassen um mich ganz um sie kümmern zu können). Es schien als ob nur wir zwei im Raum wären, ganz eng verbunden. Ein wunderschönes Gefühl trotz der ernstesten Situation.

Sie wollte mit ihrem unbändigen Willen unbedingt weiter machen. Ich habe die Stunde abgebrochen und die anderen Schüler nach Hause geschickt. Es hat mich berührt, wie alle liebevoll und verständnisvoll gingen. Kein einziger beklagte sich über die abgebrochene Stunde.

Yoga hat mehr Kraft als wir erahnen können.

In diesem Moment ist mir klar geworden, dass der Yoga so viel mehr Kraft hat, als wir uns vorstellen können: Er verbindet. Er verbindet einen Yogalehrer (der mit seinen limitierten Mitteln versucht, die Philosophie des Yoga so gut zu transportieren, wie er eben nur kann), mit einer älteren Dame, die weiß, dass sie diesen Körper bald verlassen wird.

Kurze Zeit später tat es mir weh zu beobachten, wie lieblos die Sanitäter mit ihr umgingen. Nicht, dass sie ihren Job nicht gut gemacht hätten. Doch da war kein Mitgefühl, kein Eingehen, kein füreinander da sein. Sondern Blutdruckwerte, Formulare und „geht´s wieder?“. Doch auch das gehört zum Leben.

Ein letztes Treffen.

Heute, eine Woche später, kam sie vor der Stunde zu mir. Ich habe mich sehr gefreut sie zu sehen. Und gleichzeitig habe ich in ihren Augen gesehen, dass es unser letztes Treffen ist.

Sie hat sich bei mir bedankt, für die Liebe und Achtsamkeit, die ich ihr in dem Moment des Zusammenbruchs geschenkt habe. Und sie hat mir mit leiser, brüchiger Stimme auf meine Frage, wie es ihr gehe geantwortet: „*Nicht gut.*“ Sie deutete auf ihren Kopf und ihr Herz: „*Da ist einiges nicht in Ordnung. Letzte Woche wäre ich nach der Stunde fast gestorben, jetzt lasse ich mich weiter untersuchen.*“

Ich habe ihre Worte vernommen, doch nicht weiter verarbeitet. Ich wollte nicht wissen, was sie genau hat. Wollte nicht wissen, zu welchen Ärzten sie geht, ob ihre Kinder für sie da sind, ob sich ihr Mann um sie kümmert. Ich wollte sie nicht mit Fragen löchern. Nicht weil es mich nicht interessierte – ganz im Gegenteil – sondern weil ich spürte, dass es in diesem Moment um etwas ganz anderes ging.

Um die Liebe zu einem Menschen, den man fast nicht kennt, und der einem doch so nah ist. Nähe im Moment des Gehens.

Diese Begegnung eröffnete mir die wunderbare Kraft des Yoga.

Wir schauten uns still an. Dann schenkte sie mir – ganz in der Tradition von älteren Damen – Pralinen und sagt mit ganz weicher Stimme: „*Ich werde nicht mehr kommen. Danke, es war schön bei dir, die Yogastunden haben mir gut getan.*“

Wir umarmten uns lange. Dann ging sie ohne sich umzublicken. Ich stand da und schaute ihr hinterher. Für einen kurzen Moment fühlte ich mich alleine. Die Tränen übermannten mich.

Es war kein Zufall, dass meine heutige Stunde die Kleshas zum Thema hatte. Abhinevesha: das Festhalten am Leben, die Angst vor dem Tod. Ich hatte sie auch für mich geschrieben und gehalten.

Wir sind alle miteinander verbunden.

Ich werde ihre Anmut, Würde und Ihre Bewusstheit vermissen. Ich werde ihre eisernen Bemühungen, bis zuletzt Yoga zu üben, vermissen. Und gleichzeitig lebt sie ein kleines Stückchen in mir weiter. Ich bin dankbar für diese schöne Begegnung, die der Yoga mir ermöglicht hat.

Es war trotz des Abschieds eine wunderschöne Stunde voller Gewahrsam, Achtsamkeit und Stille. Die Abschlussmeditation war ein still rezitiertes „So Ham“: Er ist ich. Ich bin er. Wir sind eins. Wir sind alle miteinander verbunden.

Nur das OM am Ende klang brüchig und traurig.

Stefan