

Kuh

Wenn der die Hörner wachsen...



ShantiShantiShanti. So endet fast jede Yogastunde. Und meistens verlässt du auch mit diesem Gefühl des inneren Friedens den Raum. Trinkst noch einen Tee, isst einen veganen Keks und kaufst eventuell noch ein politisch korrektes und nachhaltiges Yoga & Peace-Shirt. Hört sich ironisch an? Ist es nicht. Denn dagegen ist rein gar nichts einzuwenden. Im Gegenteil. Das klingt alles wirklich wunderbar und wie auf Wolken. So möchte man durchs Leben wandeln.

Aber mal ganz ehrlich: Können wir als Mensch überhaupt auf Wolken gehen? Und sollten wir

das überhaupt? Oder blicken wir da nicht ein wenig durch eine rosarote Brille, wenn wir denken, dass wir uns und alle anderen immer lieb haben? Und vor allem: lieb haben müssen?

Es gibt in den yogischen Schriften ein Gebot über Gewaltlosigkeit - Ahimsa. Frieden für sich, die anderen, alle Lebewesen und die Welt. Vielleicht singst du dieses Mantra manchmal in den Yogastunden oder hörst deinen Lehrer davon sprechen. Das fühlt sich auf der einen Seite wahnsinnig schön an, weil du spürst, als yogischer Mensch die Welt ein wenig schöner machen zu können.

ERLEUCHTUNGS-EINMALEINS

Yoga macht uns zufrieden wie Kühe auf der Alm. Davon gehen wir zumindest aus. Aber was ist, wenn du dich außerhalb deiner Shanti-Shanti-Yogamatte trotz oder sogar wegen Yoga in einen wütenden Stier verwandelst und dampfend durch deine Lebensarena trampelst?



Und auf der anderen Seite kann dieser Friedensaufruf so ausschließlich wirken, dass du gar nicht mehr merkst oder merken möchtest, wie dein innerer Stier bei soviel Freundlichkeit mit den Hufen scharrt. Sehr glaubhaft lebst du für dich und für andere ein Leben in Ausgeglichenheit und Eintracht - wie auf einer Blumenwiese. Bis sich plötzlich, scheinbar wie aus dem Nichts, die Tore öffnen und der Stier mit geblähten Nüstern in die Beziehungs-, Familien- oder Freundesarena galoppiert. Das klingt dann etwa so: „Mach doch deinen Sch... alleine. Bin ich hier für alles verantwortlich oder was?“ Der Partner, die Kinder oder Freunde sind dann ein wenig (oder sehr)

erstaunt - haben sie doch in letzter Zeit eher gehört: „Ich übernehme das gerne. Mach dir keine Sorgen.“ Und dann das. In Nullkommanix von supernett zu superfies. Trotz Yoga.

Was heißt das jetzt? Ist Yoga nur Fassade? Und Sch...e-Sein okay? Nein, es soll einfach heißen, dass Menschen keine Engel sind. Sondern Wesen mit einem breiten Spektrum an Emotionen, die gelebt werden wollen. Yoga soll diese Emotionen nicht hinter Gitter sperren, sondern ihr Erleben bewusster und damit sanfter gestalten. Denn dann grasst auch der Stier friedlich neben der Kuh und sagt vielleicht sogar noch freundlich: Muh!

Foto: Jan Rickers, Illustration: www.katharina-middendorf.com



KATHARINA MIDDENDORF

Katharina Middendorf begann sich mit Mitte 30 zu fragen, warum ihr süßes Lebensrezept für Friede-Freude-Eierkuchen nicht aufzugehen scheint. Tiefe Begegnungen mit Wut und der eigenen Zerstörungskraft bildeten dann die fehlende Zutat. So gibt es jetzt in ihrem Blog (www.justadiary.com) und in der von ihr gegründeten Yogaschule (www.nivata.de) neben Friede und Freude auch jede Menge Menschlichkeit.