

WILLEM WITTSTAMM

Mit einem Vorwort von
ECKART VON HIRSCHHAUSEN



YOGA

für Späteinsteiger

G|U

skeptisch gegenüber. Insgeheim dachte ich mir, lass den Mann nur reden. Keinesfalls hatte ich vor, jemals Yoga zu unterrichten. Aber das Leben hatte andere Pläne mit mir. Schon eine Woche nach bestandener Prüfung, ich war auf der Abschlussfeier eines meiner fünf Kinder im Kindergarten, kam von irgendwoher die Frage: »Hey, ich hab gehört, du machst jetzt Yoga? Das wollte ich auch schon immer mal versuchen. Kann ich mitmachen?« Mein spontanes »Nein« wurde geflissentlich überhört. Aus mehreren Richtungen hieß es: »Oh prima, wir machen jetzt Yoga mit Willem!« Ich zog meinen letzten Trumpf: »Aber ich hab ja gar kein Yogastudio.« »Macht nix«, meinte die

Kindergärtnerin, die auch schon Feuer und Flamme war: »Mittwoch abend ist unsere Turnhalle immer frei. Ihr dürft sie benutzen. Kostet nur fünf Euro.«
Sogleich fiel mir ein Satz von Yogi Bhanan ein, dem Mann, der Kundalini-Yoga in unseren westlichen Kulturkreis gebracht hat: »If you want to reach it, teach it«, was so viel heißt wie: »Wenn du etwas zutiefst verinnerlichen willst, bringe es anderen Menschen bei.«

»Ein guter Lehrer ist immer bereit zu lernen!«

Dieser Satz war während meiner

Ausbildung als Saatkorn in mich gefallen und unsichtbar in mir gewachsen. Nun drängte er mit Macht ans Licht. Mir blieb nichts anderes übrig, ich musste in den sauren Apfel beißen, und siehe da: Er schmeckte mir sogar, denn sauer macht ja bekanntlich lustig! Ruck, zuck war mein erster Yogakurs voll. Bald gab ich einen zweiten, einen dritten und dann sogar weitere Kurse in Nachbarorten. Jetzt gab es keinen Weg mehr zurück. Im Nachhinein erkenne ich ganz deutlich, dass ich selbst am meisten davon profitiert habe. Ganz unmerklich und leise hatten sich in meinem Leben eine neue Perspektive und ein neuer Schwerpunkt etabliert - die meine Sinnkrise beendeten. Meine

Fähigkeit, Menschen zu begeistern, hatte sich einen neuen Kanal gesucht. Fast täglich erhielt ich nun die Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein, und ich lebte wieder auf.

Yoga für Späteinsteiger: Bedarf im Ort

Was mir aber im Unterricht von Anfang an nicht gefiel, war die Tatsache, dass aus meinem Bekanntenkreis und aus der Nachbarschaft immer wieder Menschen über vierzig voller Hoffnung und Freude in meine Kurse kamen, aber nach spätestens zwei bis drei Wochen frustriert die Segel strichen. Sie konnten den von mir angeleiteten

anspruchsvollen Übungen nur mit Mühe oder gar nicht folgen. Blickten sie nach rechts und links, erlebten sie ihre, im Vergleich zu den anderen Teilnehmenden, fehlende Beweglichkeit als schmerzenden Hinweis auf ihr zunehmendes Alter und fühlten sich beäugt und belächelt. Nahm ich auf ihre Einschränkungen Rücksicht, kamen sie sich in der Gruppe vor wie ein Bremsklotz. Ihr Selbstwertgefühl, aus meiner Sicht und Erfahrung eigentlich eins der Hauptziele im Yoga, stieg im Laufe der Yogastunde nicht an. Eher war es noch schlimmer, es schwand. Frustriert gaben sie es auf, in meinen Yogastunden »mitzuhalten«. Worauf ihr Platz leer blieb. Eines Tages traf ich auf