

SUSANNE FRÖHLICH

Der Hund, die Krähe, das Om... **und ich!**

Mein YOGA-
Tagebuch



Gräfe und Unzer

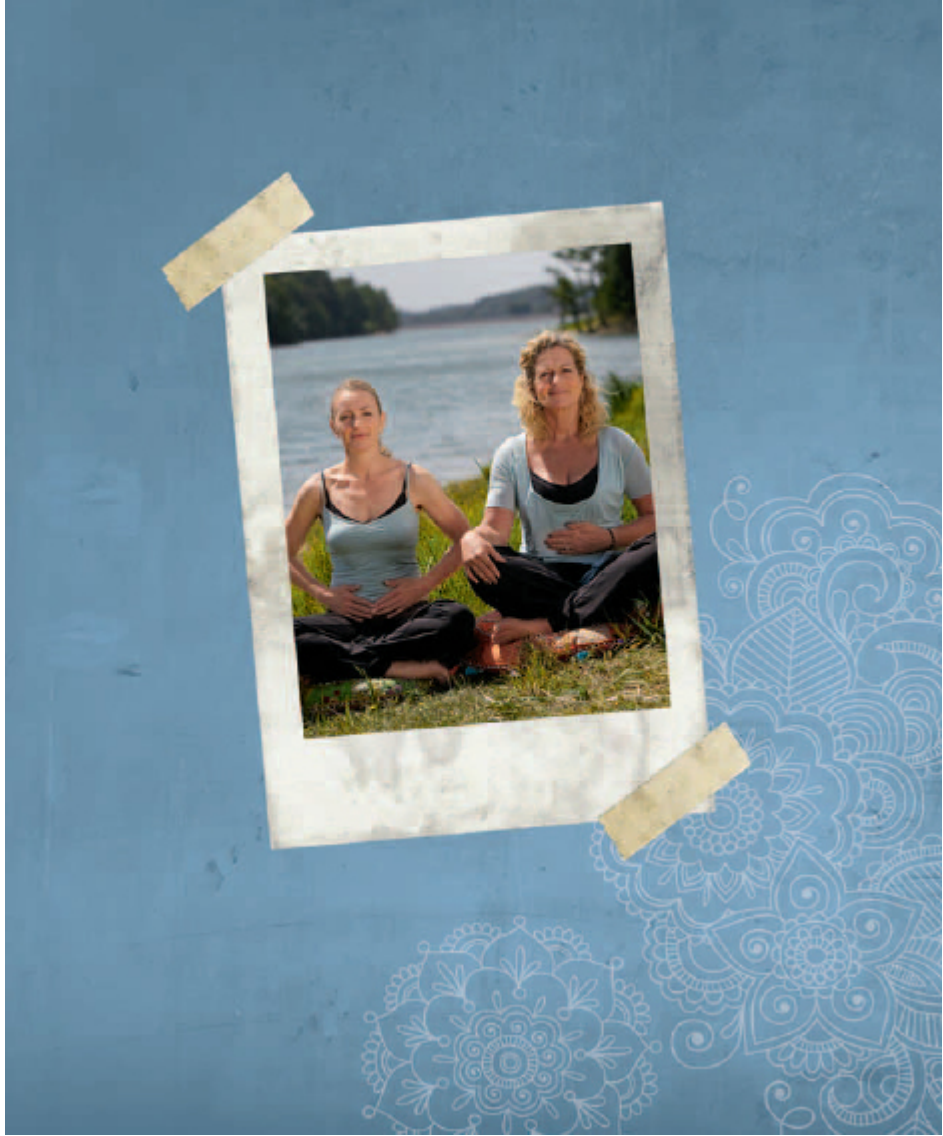


Woche 03



Yoga und der große schwarze Vogel

Demut, Stress und Lustlosigkeit



TAG 15

Zarte Kakasana im heimischen Wohnzimmer

Heute ist ein großer Tag. Meine Trainings-DVD bleibt in der Hülle, denn Gillian, genannt Gill, kommt. Gill ist eine Freundin, gebürtige Australierin, aufgewachsen in Kanada und, was für ein herrlicher Zufall, Yoga-Lehrerin. Ich habe Gill gebeten, mal mit mir zu üben und zu kontrollieren, ob ich es einigermaßen richtig mache. Nicht, dass sich falsch geübte Asanas in meinem Hirn festsetzen, ich sie nicht mehr rauskriege und meine guten Absichten damit ad absurdum führe.

Obwohl man, wenn man achtsam ist und nichts macht, was wirklich schmerzt, eigentlich so viel nicht falsch machen kann.

Gill ist eine wunderbare Frau. Immer wie leicht gedopt. Lustig und gut gelaunt. Grundfreundlich und gelassen. Spielt da etwa auch Yoga eine Rolle oder sind es schlicht die Gene?

Ich bin ein bisschen ängstlich, hoffe, dass Gill nicht gleich völlig entsetzt ist von meiner Laiendarbietung. Ich strenge mich richtig an. Ich möchte eine Musterschülerin sein! Steckt tief in mir drinnen eine Streberin?

Gill beruhigt mich, sie habe schon „weitaus Schlimmeres“ gesehen. Sie klingt wie ich damals in meiner Schulzeit, wenn ich mit einer Vier nach Hause kam. Ich habe immer sofort betont, dass es sogar noch eine Fünf und eine Sechs gab. Aber wie hat meine Mutter schon damals so schön gesagt: Nach unten ist immer Luft. Nach oben allerdings auch! Außerdem weiß ich, dass Lehrer gern Komplimente dieser Art machen. Schließlich sind sie Pädagogen. Ist ja auch motivierender, als zu sagen: So was Unbewegliches, da ist ja jeder Besenstiel biegsamer! Tut mir leid, das ist hoffnungslos! Sie können es direkt lassen, ich sehe nicht einen Hauch von Chance auf Verbesserung. Lassen Sie es einfach bleiben und gehen Sie zurück aufs Sofa!

Ich bin tief beeindruckt. Meine Lehrerin ist dermaßen biegsam und stark. Gill kann eine Übung, die ich fast so bewundere wie den Skorpion, die Krähe (Kakasana). Zu meiner Verteidigung muss gesagt werden: Gill hat auch wesentlich weniger Gewicht zu stemmen. Ich versuche es trotzdem und gehe vorschriftsmäßig in die Hocke, öffne die Beine, setze die Hände vor den Beinen auf und lehne mich nach vorn. Das Ziel: Der Körper hebt sich, nur auf die Arme gestützt, die Beine ruhen auf den Oberarmen. Mein Körper will sich partout nicht heben und ich habe Angst, mich mit meinem Gewicht nach vorn zu lehnen und mit dem Kopf auf den Boden zu knallen. Wäre schön peinlich, wenn ich in die

Notaufnahme käme, mit riesiger Stirnplatzwunde oder zerschmettertem Kinn und dann noch beichten müsste, dass ich mich beim Yoga verletzt habe.
Klinikaufenthalt wegen eines Krähenunfalls!

„DIE KRÄHE KANN JEDER, DIE IST NICHT SCHWER“, SAGT URSULA MIR ABENDS AM TELEFON. TOLL! JEDER AUSSER MIR! DANKE, URSULA – SEHR AUFBAUEND.

TAG 16

Demutsmomente

Lese jeden Abend in meinen neuen Yoga-Büchern. Blättere und sehe mir Stellungen an, mit denen man sich ohne Weiteres beim chinesischen Staatszirkus bewerben könnte. Bin fasziniert. Wie machen diese Menschen das nur? Ist das tatsächlich gesund?

Wahrscheinlich ist nicht jeder Körper für diese Verrenkungen geschaffen. So wie nicht jeder ein absolutes Gehör hat oder hundert Prozent Sehkraft. Man muss sich im Leben auch mal bescheiden. Etwas, was mir schwerfällt. Aber genau deshalb tut mir Yoga wahrscheinlich gut. Es spricht etwas in mir an, was ich normalerweise vernachlässige oder gar für nicht wichtig halte:

Grenzen bei mir selbst zu akzeptieren. Zu sehen und zu lernen, dass manche Dinge Zeit brauchen. Viel Zeit. Yoga bringt mich dazu, abwarten zu können. Dem Körper die Zeit zu geben, die er nun mal braucht. Zu kapieren, dass Wollen und Druck allein nicht zum Erfolg führen.

ICH VERSUCHE ES WIRKLICH, WÜRDE ABER ZWISCHENDRIN SCHON MANCHMAL GERN SAGEN: MACH HIN, KÖRPER! DAS DAUERT MIR HIER ALLES ZU LANG!

TAG 17

Alkoholisierter Wackeldackel

Putze nur noch einbeinig Zähne. Balance ist nicht mein großes Talent. Balanceübungen gehören beim Yoga aber immer dazu. Es heißt, sie schulen

Gleichgewichtssinn und Standfestigkeit. Damit scheint es bei mir nicht weit her zu sein. Lese in einem Artikel, dass Balanceübungen für Menschen mit aktivem Geist schwierig sein können. (Hmm, aktiver Geist klingt ja erst mal nicht schlecht.) Ich schwanke, als hätte ich schon das eine oder andere Glas intus. Dabei ist Alkohol nicht mein Ding. Und morgens schon gar nicht. Versuche mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen – unmöglich. Dabei ist es in meinem Badezimmer kein bisschen stürmisch. Ich könnte im nächsten Leben wahrscheinlich auch als Wackeldackel arbeiten ...

Finde es erstaunlich, dass mir ausgerechnet Balanceübungen so schwerfallen. Woran das wohl liegt? Bin ich insgesamt zu zappelig? Kann ich mich nicht gut genug konzentrieren? Was kann schon so schwer daran sein, auf einem Bein zu stehen? Machen Flamingos doch andauernd ...

TAG 18

SAT-Zahnpflege

Habe eine neue DVD ausprobiert. *Fat Free Yoga*. „Fat Free“ klingt irgendwie gut, deshalb hatte ich die DVD bestellt.

Zu Beginn wird gesungen. Ein Mantra. Ich bin eine katastrophale Sängerin. Selbst wenn ich beim Autofahren ein bisschen vor mich hinsumme, schüttelt es meine Kinder. Vor Peinlichkeit. Trotzdem, man soll nicht so dogmatisch sein – ich gebe mein Bestes und stimme in das Mantra ein. Summe irgendwie vor mich hin, da ich den Text natürlich nicht kenne. Komme mir saublöd vor. Lächerlich. Aber das ist ja das Schöne an heimischen Wohnzimmern. Ich bin (jedenfalls am Vormittag) allein. Nur der Hund verlässt den Raum. Demonstrativ. Immerhin: kein Knurren.

ONG
NAMO
GURU
DEV
NAMO

Ich habe nicht die leiseste Ahnung, was ich da singe. Die Frau in meiner DVD verrät es mir auch nicht.

Auch die Übungen sind so ganz anders als die bisherigen. Ich muss anders atmen – Feueratmung heißt das Zauberwort, Kapalabhati genannt.