

Yogalehrerin

Inke Shenar ist als Körpertherapeutin und Yogalehrerin tätig. An der Tür zum Körpertherapie-Raum begrüßt den Gast ein Skelett in Originalgröße. Es ist ein sehr sonniger Tag und überall schmilzt der Schnee.

Unsere Website ist nur 7 Jahre alt geworden. Durch die Analogisierung wollen wir den Moment des Löschens entschleunigen. Ist Yoga der stille Rückzugsort in unserem digitalen Zeitalter?

Für mich ist es eine Möglichkeit des Rückzugs. Ich erlebe, dass das auch für viele Schüler zutrifft. Sie können sich durch Yoga besser auf sich selbst konzentrieren und erleben das Entschleunigen. Nichtsdestotrotz erlebt das jeder anders. Wenn sich die Leute nicht wirklich einlassen und eine Kontinuität entwickeln, dann können die unterschiedlichen Techniken des Yogas auch nicht helfen. Dann ist der Moment der Entschleunigung zu klein. Dann wird er nur konsumiert, wie ein Bier oder eine Tafel Schokolade.

Wie lange dauert dieser Prozess?

Man sollte sich schon 3 bis 6 Monate Zeit geben und sich dann entscheiden, ob man der Yoga-Praxis wirklich Raum geben will.

Steht Yoga im Kontrast zu unserem Zeitalter, in dem wir permanent vor dem Computer sitzen? Und lässt sich diese Jahrtausende alte Lehre in die heutige Zeit integrieren?

Natürlich kann man das miteinander verknüpfen, aber wir leben in unserer Zeit. Wir haben Verpflichtungen wie Geld verdienen, Freunde, Kinder. Wir müssen uns um viele Dinge kümmern und wir können uns unserer Welt nicht einfach entziehen. Die alten Traditionen des Yoga entstanden aus ganz anderen Zusammenhängen, damals gab es andere Verantwortungen. Eine Verbindung wird aber durch Kontinuität möglich.

Also in jeder Mittagspause - zwischen Latte Macchiato und Arbeit - schnell zum Yoga?

Nein, das funktioniert nicht. Man muss zulassen, dass sich das Bewusstsein ändert und das braucht Zeit. Es braucht auch Zeit, bis man den Effekt spürt. Es ist ein Prozess. Und es ist etwas, das wir aus unserer Kultur so nicht kennen. Wir wollen immer alles schnell erreichen und wenn es nicht klappt, dann gehen wir zum nächsten Thema weiter. So erleben wir aber immer dasselbe, immer wieder die gleichen Enttäuschungen: ob in Beziehung, mit dem Chef oder mit Freunden. Irgendwann nervt uns das alles. Aber es wird sich von alleine nicht ändern. Im Grunde, hat es mit uns selbst zu tun.

Das heißt, Yoga lehrt Veränderung?

Yoga kann uns helfen, einen Abstand zu unseren Erlebnissen zu entwickeln und dadurch unser Leben neutraler zu betrachten. Wir können eine andere Seite entdecken. Wenn dir deine Freundin auf die Nerven geht und du dich mit ihr streitest und ihr die Freundschaft kündigst, ist das radikal. Du kannst die Situation aber auch mit Abstand sehen. Deine Freundin nervt gerade, aber sie wird sich nicht verändern. Jetzt kannst du aber für dich entdecken, was gut an der Freundschaft ist. Sie hat Anteile, die du magst und es ist gut, dass sie ist wie sie ist, auch mit den Anteilen, die du nicht magst. Vielleicht entscheidest du dich trotzdem, ihre Freundin zu bleiben. Aber jetzt mit dem Wissen, dass sie dich immer wieder mit den Anteilen konfrontieren wird, die du nicht magst. Wir sind nicht nur gut oder nur schlecht, wir sind immer beides. Und das erleben wir immer wieder in unserer Welt. Es gibt kein Optimum, nicht den perfekten Job, nicht das perfekte Auto, die perfekte Wohnung, den perfekten Urlaub oder den perfekten Mann.

Wie kann eine körperliche Übung eine Einstellung verändern?

Die körperliche Übung ist nur der erste Schritt. Wir lernen, unseren Körper wahr zu nehmen, Konzentration und Bewusstsein. Das bessere Bewusstsein dem Körper gegenüber dehnt sich dann weiter aus. Wenn wir auf der körperlichen Ebene Dinge verändern, beginnen wir uns auch mental zu verändern. Erstmals im Kleinen. Meine Schüler haben oft das Bedürfnis, mehr alleine zu sein, das Bedürfnis, früher schlafen zu gehen oder sich gesünder zu ernähren. Es passiert einfach, ohne, dass sie sich das vorgenommen haben. Es passiert, weil sie sich mit ihrem Körper auseinandersetzen. Und dann geht es weiter. Dann kommst du in die Stille und erlernst andere Techniken, z.B. Meditation. Unser Bewusstsein wird immer mehr verändern. Das ist ein lebenslanger Prozess. Das heißt also nicht, dass nach 10 Jahren Yoga immer alles gut ist. Es gibt dazu dieses Sprichwort: „Vor der Erleuchtung hast du Holz gehackt und nach der Erleuchtung wirst du auch Holz hacken.“ Durch Yoga habe ich bessere Möglichkeiten, mein Leben zu optimieren. Ich lerne, besser mit meinem Leben umzugehen.