



Das Licht im Anderen

Yoga verbindet

Die Welt scheint aus den Fugen zu geraten, Menschen verlieren ihre Heimat, Tausende sind auf der Flucht vor Terror und Gewalt. Seit den Anschlägen von Paris ist die Angst auch ganz unmittelbar bei uns angekommen. Wie verhalten wir uns als Yogapraktizierende? Alles wegatmen, für den Weltfrieden meditieren oder aktiv werden und konkrete Hilfe anbieten?

Von Britta Rohr

„Om Shanti, Frieden, Frieden, Frieden!“ Auch Sie werden dieses Mantra schon in der Yogastunde rezitiert haben. Vielleicht haben Sie in Verbindung mit Yoga und Meditation auch schon dieses friedliche Gefühl in sich selbst vernommen, den Moment, wo alles so sein darf, wie es ist. Genau jetzt, in dieser Gesellschaft, auf dieser Erde. Auch wenn sich alles so schnell wandelt, wenn es grausame Kriege, Selbstmordattentate und Klimakatastrophen gibt, wenn Menschen flüchten, heimatlos werden, wenn wir helfen wollen, aber oft nicht wissen wie. Wie kann Yoga dabei helfen? Wir haben mit R. Sriram darüber gesprochen. Der Yogalehrer aus dem südindischen Chennai lebt seit

1987 in Deutschland und weiß, welche Herausforderungen, aber auch welche Möglichkeiten der Bereicherung es beim Zusammentreffen unterschiedlicher Kulturen geben kann. Sein Anliegen ist es, mit Yoga Engagement und Toleranz zu fördern und ein friedliches Miteinander zu stärken.

YOGA MITTEN IM LEBEN

Wer sich tiefer mit der Yoga-philosophie auseinandersetzt, wird feststellen, dass sich Yoga nicht nur um das Wohlbefinden des Einzelnen sorgt. Mindestens ebenso wichtig ist die gesellschaftliche Ebene. Wir nehmen Teil, tragen Verantwortung und stehen mitten im Leben. Im zweiten Kapitel des Yogasutra stehen bei der Beschreibung des Yogawegs nicht ohne Grund die

Yamas, die das zwischenmenschliche Verhalten regeln, an erster Stelle (siehe Kasten Seite 40).



„In meiner Jugend hatte ich ein paar Mal Konflikte mit ausländischen Mitschülern und ich bekenne, dass ich angesichts der Nachrichtenlage diffuse Angst entwickelt habe. Als ich mir dessen bewusst wurde, war mir klar, dass ich die geflüchteten Menschen kennenlernen wollte – und zwar über einen Weg, der mein eigener ist: Ich wollte mit ihnen singen. Das Ergebnis war ein Konzert in der Münchner Bayern-Kaserne mit Liedern aus der ganzen Welt. Klar, dass die Songs aus dem afrikanischen und arabischen Raum die größte Verbindung brachten ...“

Philipp Stegmüller, Musiker und Mantra-Kolumnist beim YOGA JOURNAL, München // www.mantra-singing-circle.de

WAHRHAFTIG BEGEGNEN

R. Sriram zufolge sind es besonders die Yamas Ahimsa und Satya, Wahrhaftigkeit und Gewaltlosigkeit, die uns im Umgang mit dem Fremden und im konkreten Umgang mit Menschen auf der Flucht helfen können: „Wer gewaltlos bleibt, bekommt Frieden in seiner Umgebung“, so Sriram. Wenn Flüchtlingen mit Hass, Angst und Ablehnung begegnet wird, geschieht das meist aus einer diffusen Angst heraus. Ein wahrhaftiges Interesse am Anderen würde dagegen alle Menschen einander näherbringen und helfen, Grenzen im Kopf zu überwinden. Denn wer dem Anderen wahrhaftig begegnet, müsste

erkennen: Du bist wie ich. Dein Leid ist auch meine Verantwortung. Um Harmonie und universelles Gleichgewicht herzustellen, sollte jeder Einzelne mit Freude geben wollen – und das nicht nur aus egoistischen Motiven wie dem Wunsch nach Anerkennung oder der Hoffnung, auch selbst in der Not Hilfe erwarten zu dürfen.

VERBINDUNG HERSTELLEN

Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit, die Silbe yui bedeutet binden, vereinen, aber auch anjochen, fesseln, leiten. Gemeint ist eine Anbindung der geistigen und körperlichen Kräfte an eine höhere Kraft. Mit dieser höheren Kraft mag Gott gemeint sein, es kann aber auch der gemeinsame Glaube an das Gute, das Licht im Inneren eines Jeden sein. Da Yoga im Ursprung keiner bestimmten Religion zuzuschreiben ist, kann es weltweit und in allen Kulturen praktiziert werden.



„Wir kommen von irgendwo anders und finden uns an vielen verschiedenen Stränden wieder. Vielleicht werden wir herzlich empfangen, vielleicht auch den Gezeiten überlassen. Nicht nur all die, die bei uns auf Lesbos stranden, einem von der EU geschaffenen Niemandsland: Wir vergessen, dass wir alle Treibholz sind, das in verschiedene Richtungen schwimmt, neue Horizonte erblickt und sich nach Verbindung sehnt.“

Victor van Kooten, Yogalehrer, Lesbos

www.angela-victor.com

„Nach der Philosophie des Yoga wollen wir uns auf das **alles verbindende Prinzip** ausrichten. Ein solcher Glaube vereint und ist für Menschen aus allen Kulturen relativ gut nachvollziehbar.“

R. Sriram

Der Glaube an etwas Höheres ist frei von Dogmen. Er vereint alle Religionen und kann auch von nicht religiösen Menschen individuell ausgelegt werden.

HEIMAT VERMITTELN

Wenn Yoga so verbindende Kräfte hat und grenzüberschreitend wirkt, was liegt da näher, als Yoga für Menschen auf der Flucht anzubieten? Auch Sriram hält das für eine überzeugende Möglichkeit, ein Gefühl von Heimat zu vermitteln. „So können wir Flüchtlingen, die sich dafür interessieren, mithilfe praktischer Yogastunden das Gefühl für ihre persönliche Heimat – im yogischen Sinne den eigenen Körper – stärken und dabei sogar Sprachkenntnisse vermitteln“, schlägt Sriram vor.

Yoga kann Menschen in der Fremde Struktur geben, dabei helfen, mentales Leid zu überwinden, den Glauben zu stärken und deutlich machen, dass wir als Einheit wirken können und müssen.

WANDEL AKZEPTIEREN

Angesichts der vielen unterschiedlichen Kulturen, die jetzt aufeinandertreffen, sehen wir uns mit neuen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert. Einige mögen es als leidvoll empfinden, sich mit dem Fremden wirklich tiefgründig auseinanderzusetzen und Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen zu akzeptieren. Sriram meint: „Im Yogasutra 2.15 lesen wir: Ein Yogi nimmt das immer wiederkehrende Leiden als etwas Unverzicht-

bares an. Das heißt für mich: Wenn wir Mut finden, Veränderung anzupacken, indem wir uns neu aufstellen, können wir nicht nur das Leid umgehen, sondern besser noch, zu uns selbst finden.“ Das Leben ist Veränderung, und Loslassen ist nicht immer ohne Leid möglich, macht aber offen für Neues, für den Wandel hin zu einer positiven Entwicklung.

„Meine erste Yoga-
stunde in der Münchener Bayern-Kaserne war eigentlich als Erwachsenenstunde angesetzt.“



Allerdings kam dann eine Horde Kinder angerannt, die alle Yoga üben wollten! Mit Muh und Miao, Quak und Wau sowie Händen und Füßen haben wir eine universelle Sprache gefunden und viel Spaß gehabt.

Es hat mich sehr berührt und ich hatte den Eindruck, dass sie hier einen sicheren Raum gefunden hatten, in dem sie wieder Kind sein durften. God Bless the Children!“

Felix Kramer, Fotograf und Yogalehrer, München

www.felixyoga.de

ERINNERN

Vielleicht denken Sie ja beim nächsten „Namasté!“ im Yogastudio auch an die Bedeutung dieser Grußformel: Indem wir das Licht oder das Göttliche im Anderen grüßen, zeigen wir uns friedvoll, offen und voller Mitgefühl.

Denn Yoga ist nicht kuscheliges Miteinander in Wohlfühlatmosphäre. Yoga ist mehr. Yoga ist Leben.



„Die geflüchteten Menschen haben einen inneren Antrieb, den ich bei uns immer seltener beobachte. Wir lassen uns versorgen und erwarten von den Institutionen, dass sie unser Leben in der Komfortzone halten. Ein bisschen Überdehnung wird uns nicht schaden. Können wir nicht glücklich sein, dass wir durch eine friedliche Völkerwanderung in unseren Grundfesten durchgewirbelt werden, statt durch einen gewaltsamen Krieg?“

Sabina Glas, Unternehmerin und Yogalehrerin, München/Lesbos // www.anamshala.com; www.pelagou.com

WAS JEDER EINZELNE TUN KANN

Projekte, die Flüchtlingen Yoga nahebringen, sind immer auf Unterstützung und Mithilfe angewiesen.

Kennen Sie selbst Flüchtlingsinitiativen und engagierte Yogalehrer? Dann bringen Sie Yoga und Flüchtlingshilfe zusammen. Oft braucht es nur einen

Vermittler und jemanden, der die Organisation in die Hand nimmt. Im Kasten rechts finden Sie Initiativen, die sich über Ihr Engagement freuen.

Sie unterstützen bereits Initiativen und sind aktiv in der Flüchtlingshilfe tätig? Lassen Sie es uns wissen und schreiben Sie uns: redaktion@yogajournal.de

Lesen Sie außerdem zu diesem Thema die Kolumne von Michi Kern auf Seite 68. //

DAS YOGASUTRA

Das Yogasutra von Patanjali ist einer der wichtigsten Grundlagentexte der Yogaphilosophie. Für die Frage, wie wir heute miteinander leben wollen, haben zwei der Yamas besondere Bedeutung, das sind Grundsätze, die das zwischenmenschliche Verhalten regeln.

➤ DIE YAMAS ◀

AHIMSA – GEWALTLOS, MITFÜHLEND UND OFFEN

Die Yamas beschreiben den Umgang mit dem Anderen. An erster Stelle steht Ahimsa, die Gewaltlosigkeit, das Überwinden von Feindschaft und Isolation. Es braucht Mut und Selbstvertrauen, um neuen Situationen offen, voller Mitgefühl und Toleranz zu begegnen. Erst wenn man erkennt, dass alle Lebewesen auf der Erde in einer wechselseitigen Beziehung zueinander stehen, kann man das Bekannte im Unbekannten finden. Man wird sich dann weniger bedroht fühlen und eher neugierig auf Inspiration

durch Neues und fremde Kulturen sein. Außerdem wird man vielleicht Hilfe anbieten, da man das Leid, die Ängste und die Sorgen des Anderen erkennt.

*

SATYA – WAHRHAFTIG UND EHRlich

Du sollst nicht lügen! Dieses Gebot ist auch im westlichen Kulturkreis bekannt. Die Abwesenheit von Lüge ist Wahrheit oder besser Wahrhaftigkeit. Wir werden aufgefordert, uns mit den Tatsachen auseinander zu setzen, nicht einfach zu glauben, sondern zu prüfen. Denn auch das Ziehen voreiliger Schlüsse kommt einer Lüge gleich. Angesichts der vielen unterschiedlichen Meinun-

gen und Berichterstattungen ist das natürlich nicht einfach. Ein Ansatz wäre, sich selbst vor Ort einen Eindruck zu verschaffen, auf Menschen zuzugehen, nach den Geschichten und Hintergründen zu fragen. Nur im direkten Kontakt kann dann direkte Hilfe erfolgen, denn die Bedürfnisse sind nicht bei allen Menschen gleich. Oft ist es nicht das Materielle, was den Menschen auf der Flucht am meisten fehlt. Es sind die zurückgelassenen Beziehungen, Kontakte, die Heimat – das Verstandenwerden. Fremdem mit Verständnis und ehrlichem Interesse zu begegnen, kann den eigenen Horizont erweitern und ein Gefühl der Verbundenheit herstellen.

INITIATIVEN

»»→ ONLINE ←««

WIE KANN ICH HELFEN?

Auf diesem Informationsportal werden Hilfsprojekte aus dem ganzen Land gesammelt. Man kann sich mit eigenen Projekten eintragen lassen (durch die hohe Nachfrage gibt es allerdings bereits eine Warteliste) oder auf dem Portal stöbern und seine Hilfe direkt bei den Initiatoren und Organisationen anbieten. Das Portal existiert seit Oktober 2014 und stellt eine Fülle an Ideen und kreativen Hilfsprojekten vor.

www.wie-kann-ich-helfen.info

EDUDIP

Hier finden Yogalehrende ein kostenloses Web-Seminar von Karma-Konsum-Gründer Christoph Harach. Es leitet dazu an, die eigenen Kompetenzen im Zusammenhang mit der Flüchtlingsthematik zu reflektieren und gibt konkrete Tipps für den Umgang mit traumatisierten Menschen im Yogaunterricht.

www.edudip.com/w/160900

»»→ BERLIN ←««

HUNDERTACHT

Im Projekt 108 haben sich Yogis zusammengetan, um mit Spendenkampagnen Flüchtlingen zu helfen. In Kooperation mit der Flüchtlingsinitiative „Über den Tellerand e.V.“ bieten sie seit Mitte November einen Yogakurs für geflüchtete Frauen und für Frauen aus der Nachbarschaft an. In Kürze kann man auf der Homepage auch ein Manual herunterladen,

das interessierte Yogalehrer informiert, wie sie selbst einen Kurs aufbauen können und was dabei zu beachten ist.

www.108yogis.org

www.ueberdentellerrand.org

»»→ HAMBURG ←««

PROJEKT YOGA E.V.

Diese gemeinnützige Organisation in Hamburg bietet Yoga und Meditation für alle an. Sie hilft Menschen, die in Krisensituationen stecken. Die Kurse sind kostenlos und werden über Spenden finanziert. Der Verein ist außerdem Träger für verschiedene Projekte, „Berufsschule H9 City Süd“ ist eines davon. Hier wird in einer Hamburger Berufsschule Yoga und Meditation mit jugendlichen Flüchtlingen geübt. Benötigt werden Geldspenden, sowie ehrenamtliche Mitarbeit von Yogalehrern.

www.projektyoga.com

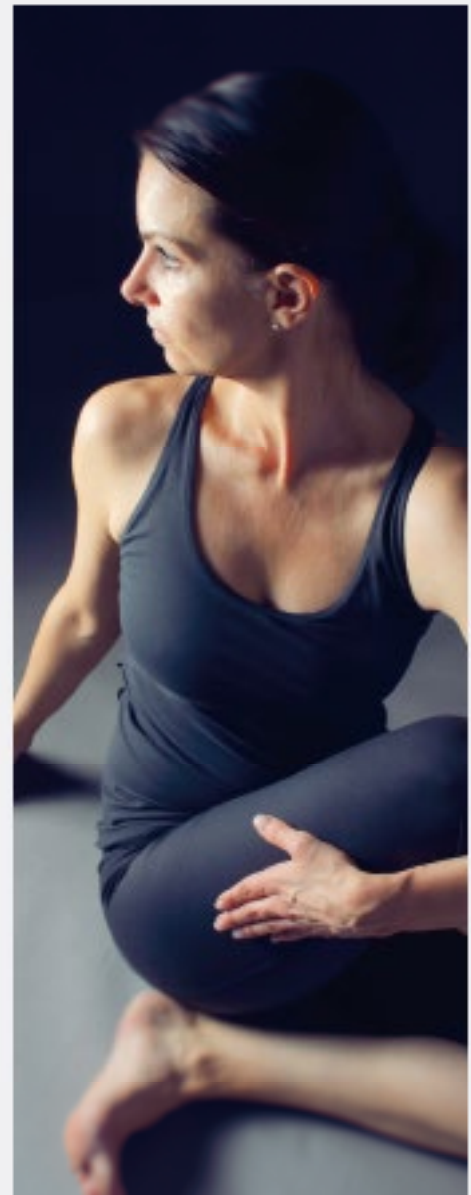
www.community-yoga.de

»»→ MÜNCHEN ←««

ATEMPAUSE

Die Initiative Atempause hat sich zum Ziel gesetzt, Flüchtlingen in Deutschland regelmäßig Yogastunden anzubieten. Seit Frühjahr 2015 existiert in der Bayern-Kaserne in München ein Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit der Inneren Mission. Für das Projekt werden laufend erfahrene Yogalehrernde und Organisationstalente gesucht. Außerdem ist für Anfang 2016 eine Spendenkampagne geplant.

info@atem-pause.org



INTENSIVE YOGA

LEHRER AUSBILDUNG
(200h AYA) BUNDESWEIT

DARMSTADT
HAMBURG
STUTTGART
MÜNCHEN
NÜRNBERG
BERLIN

SAFS & BETA

www.intensivetyoga.de
TEL 06134 / 95 401 - 20