

Yoga

in der Familie

von Mag. Mirijam Bräuer



Ein aufrichtiger Erfahrungsbericht zu einer familiären Yoga-Praxis

Ich stelle mir gerade eine wunderschöne Familie vor. Die Eltern tragen weiße, leichte Leinenhosen, die Haare der hübschen Mutter fallen in natürlichen Wellen sanft über die Schultern. Ihr liebevoller Blick gilt den Kindern und dem Mann. Der Vater ist eine Mischung aus sanftem Erfolg, einer ordentliche Portion Muskeln und viel Geduld in seiner Mimik. Die Kinder sind natürlich auch weiß gekleidet. Beide, Mädchen und Bub wirken ausgeglichen, anschmiegsam und gleichzeitig selbstbewusst. In ihren Gesichtern keine Spur von Angst, Zorn oder Unsicherheit. Vor der Familie liegen vier sorgfältig ausgebreitete Yogamatten im sauberen, hellen Wohnzimmer. Jeden Abend praktiziert die Familie gemeinsam eine stärkende und zugleich entspannende Yogaeinheit. Ich könnte dieses Bild nun weiterspinnen, davon erzählen, dass diese vier Menschen nie krank sind, sich gesund und vegetarisch ernähren, die perfekte Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden. Dass sie ihre Konflikte stets gewaltfrei lösen und sich auch nicht mit Worten weh tun. Gier, Neid, Aggression und andere allzu menschliche Eigenschaften sind ihnen fremd.

Ich praktiziere seit mittlerweile zwanzig Jahren mehr oder weniger regelmäßig Yoga, habe Ausbildungen in diesem und anderen ganzheitlichen Bereichen absolviert. In der Theorie weiß ich also sehr gut Bescheid über Gesundheit, Balance, Dehnung und Kräftigung, den Umgang mit den vielen Emotionen und über Werte eines gewaltfreien Lebens. Yoga eben. Mein Bemühen um eine ganzheitliche Yogapraxis und dieses umfassende Wissen standen immer im Mittelpunkt meiner Lebensgestaltung.

Und genau dieses Bemühen, Yoga wahrhaftig zu leben, stand und steht noch heute, wo ich Ehefrau und Mutter von drei Kindern bin, vor mir und fragt mich: „Wie kannst du Yoga tatsächlich leben?“ Es grinst mich an und stellt die wohl größte Frage: „Wie kannst du ohne Matte, wenn sie eingerollt in einer Ecke lehnt, trotzdem weiter Yoga machen?“ „Wer oder was steht dir für diese Ausrichtung im Weg? Bloß dein ureigenstes Mensch-Sein?“ Und: „Was bedeutet es, Yoga als Lebensprinzip über eine Familie wie einen schützenden Mantel auszubreiten?“ Oder anders herum: „Wie kann Yoga der Teppich, eine tragende Unterlage sein, auf

der du deinen Alltag mit deiner Familie gestaltest? Ein yogisches Leben mit deiner Familie, mit der du verwoben bist, wie in einem Spinnennetz! Wie kannst du die Führung und Anleitung deiner Söhne, die Konflikte und Freuden in der Beziehung, deine innere Haltung, die Arbeit, das Essen und die Gesundheit dem Yoga weihen?“ Zu viel verlangt?

Schauplatzwechsel. Ein Wohnzimmer, ein wenig unaufgeräumt, Hundehaare am Boden, Spielsachen lose verstreut, obwohl gerade erst Ordnung gemacht worden ist. Dazwischen eine Yogamatte. Die Mutter darf ein paar Yogaübungen ungestört ausüben. Nichts Großes, ein wenig dehnen, ein bisschen Umkehr, aushängen lassen. Der mittlere Sohn nähert sich der Matte: „Mama, wann darf ich endlich mal mitmachen?“ Die Mutter wundert sich, der Sohn darf doch immer mitmachen. Ist die Matte so etwas, das wir in Kinderzeiten als „Leo“, „Freizone“ erschaffen hatten, um nicht gefangen zu werden? Die Matte wird eingerollt. Yoga ist weg und geht doch weiter. Oder es geht dann erst richtig los.

Einer meiner Lehrer hat irgendwann einmal zu mir gesagt. „Yoga auf der Matte zu machen, ist zwar anstrengend, aber einfach. Die eigentliche Qualität des Yoga zeigt sich erst dann, wenn die Matte eingerollt wird.“ Der wohl beste Übungsplatz für dieses „Yoga der eingerollten Matte“ ist die Familie. Nirgendwo sonst sind wir authentischer als in der Familie. Nirgendwo sonst werden wir täglich vor tausende Herausforderungen gestellt. Nirgendwo sonst erleben wir die Fülle und Eigenständigkeit von Menschen so hautnah. Ein paar Aspekte dieses Yoga abseits der Matte möchte ich noch herausfiltern.

Ich stelle mir eine Familie stets als großes Netzwerk vor, in das wir alle eingewoben sind. Es gibt unzählige Verbindungslinien unter den Familienmitgliedern. Regt sich ein Teil, wie auch immer, warum auch immer, müssen sich alle anderen mitbewegen. Dieses Netz ist ein bewegliches, sich ständig wandelndes System. Schwingen wir mit diesen Bewegungen nicht mit, kommt es schnell zu Überdehnungen oder Überreizungen im bildlichen und wörtlichen Sinne, und zu einem unangenehmen Gefühl, eingespannt zu sein. Flexibilität scheint nun also eines der funktionalen Grundbedürfnisse der Familie zu sein. Stellen wir nun ein weiteres yogisches Prinzip, nämlich die Stärke und Kraft dieser Flexibilität gegenüber, könnten wir uns diesen schwingenden Organismus als flexiblen und gleichzeitig starken Moment in einem alles schwingenden Universum vorstellen.

Aus Erfahrung weiß ich, dass tatsächlich diese innere und auch körperliche Flexibilität nötig ist, um in Schwingung zu bleiben. Hier geht es um vermeintlich banale Dinge. Ein Kind ist krank, Termine, vielleicht müssen freudige Verabredungen verschoben werden, Pflegeurlaub muss genommen werden. Wir bleiben in der Flexibilität und inneren Ruhe, Enttäuschungen und Veränderungen zu erdulden. Ein anderes Kind will nicht so, wie wir Eltern es wollen. Es will trotz Spinnennetz seinen eigenen Weg gehen, gleichzeitig aber eingebunden bleiben in die familiäre Kraft und Liebe. Wir bleiben in der inneren Beweglichkeit, schwingen mit, treiben zurück, halten die Leinen locker. Die Beziehung der Eltern wandelt sich im Laufe der Jahre. Immer mehr Lebewesen sind in den familiären Halt eingebunden. Hunde, Kinder, Meerschweinchen. Trotzdem schwingen wir uns immer wieder aufeinander

ein, erinnern uns an die Liebe und auch an die Verliebtheit, die dieses Netz erst tragfähig gemacht hat. Wir entwickeln gemeinsame Stärken, wenn um uns herum oder auch in uns das Leben tobt.

Wieder ein Schauplatzwechsel. Der große Sohn knallt die Türe hinter sich zu. Davor war er laut. Sehr laut. Ich merke, wie sich mein eigener Zorn in der Bauchhöhle formiert und ich weiß, dass es nur wenige Sekunden braucht, bis dieser Zorn wie ein Vulkanausbruch über den pubertierenden Sohn hinwegfegt. Ich merke, wie sich das Adrenalin in meinem Körper sammelt, nicht um die Flucht anzutreten, sondern in Angriffsposition zu gehen. Dann schreit eine Stimme in mir: „Halt!“. Das Adrenalin spült sich sonst wo hin, der Zorn wird im Spaziergang mit dem Hund in Bewegung umgesetzt. Die Liebe bleibt über. Eine Stunde später ein ruhiges Gespräch. Es ist gelungen, dieses Mal. Dank Yoga? Vielleicht, dank des Wissens über mich selbst, das ich mir im Laufe der vielen Praxisjahre angeeignet habe. Emotionen treiben uns Menschen durchs Leben. Ich denke, dass die Fülle unserer Gedanken und Gefühle das Leben würzig machen. Dass Liebe, Zorn, Angst oder Glück Triebfedern unseres Tuns und Strebens sind. Wesentlich erscheint mir, dass wir für uns selbst, aber auch für die Familie erfahren, dass wir niemals Opfer unserer Emotionen sein sollen. Dass es immer noch den Geist gibt, der erhaben unsere Gefühlswelten betrachten kann und sich nachdenklich am Kopf kratzt, wenn er sieht, welche Wogen der Emotionen uns mal wieder aus der Wahrhaftigkeit, aus der Harmonie, aus der Zufriedenheit und dem inneren Frieden weggespült haben.

Sollte ich diese Überlegungen meinen Kindern mitteilen? Vielleicht, wenn sie Interesse an solchen Gesprächen haben. Mit Sicherheit kann ich ihnen durch mein Vorleben begreifbar machen, dass wir auch jederzeit die Möglichkeit haben, aus dem Gefühlskarussell auszuweichen. Auch wenn es in manchen Momenten schier unmöglich scheint, die „Adlerperspektive“ einzunehmen, oder auftauchende Emotionen wie Wolken durch uns hinwegziehen zu lassen. Hin und wieder gelingt es: „Ich sehe, du bist zornig. Was meinst du, magst du dich ein wenig zurückziehen und wir reden später, was dich so zornig gemacht hat?“ oder „Ich bin gerade ganz unrund. Wisst ihr was, ich drehe eine Runde mit dem Hund.“

Das Vorleben von Werten und die Einsicht, dass Kinder dennoch versuchen, die Grenzen dieser Werte auszuweiten, manchmal sogar zu boykottieren, stellt in meiner Yogapraxis die wohl größte Herausforderung dar. Mein inneres Wertesystem steht auf einem stabilen Fundament christlicher Ethik, zu der sich im Laufe der Jahre sinnvolle Ergänzungen und Verfeinerungen aus der yogischen Philosophie gemischt haben. Dieses Wertesystem lebe ich kompromisslos meinen Kindern vor. Ich esse wenig Fleisch, und wenn, dann mit Dankbarkeit und Bewusstheit, ein Tier zu essen. Ich versuche, niemanden mit Worten oder Taten zu verletzen, und mich bei Fehlertreten mitfühlend zu entschuldigen. Ich kann verzeihen. Ich setze mich für sozial schwache Menschen ein, arbeite in einem sozialen Beruf und lebe vor allen in Dankbarkeit für das, was ist. Nun ereignet es sich jedoch, dass meine Kinder sich nicht immer so verhalten, wie es meinem Wertesystem entspricht.



Da werden Freundschaften geschlossen und gebrochen. Es werden wüste Worte durch den Raum geschleudert, Brüder werden verführt oder vorgeführt. Es wird Fleisch aus Fleischeslust gegessen, Stofftiere werden nur gespendet, wenn die Mutter gar nicht nachgibt. Nein, meine Buben sind keine Monster. Sie sind Menschen, die nicht nur in unser familiäres Netz behütet eingebunden sind. Sie gehen in Schulen, haben Freunde, beobachten, ahmen nach, suchen und finden sich im Heranwachsen in anderen oft mehr als in sich selbst. Dennoch oder vielleicht gerade deshalb glaube ich fest daran, dass sie auf die eine oder andere Weise einen yogischen Lebensplan haben. Denn sie speichern auch meine Gedanken

und Meinungen, mein Verhalten und meine Entscheidungen in ihren fast pubertären Köpfen. Wir führen Gespräche, ich erkläre meine Sicht der Dinge, wiederhole oft wie ein Mantra Werte, die für mich selbstverständlich sind. Und wenn es nur darum geht, dass man den schlafenden Hund nicht ärgert. Ich weiß, dass sie irgendwann auf genau diesen yogischen Speicher zurückgreifen werden. Dass sie sich klar und deutlich erinnern werden, dass Yoga ohne Matte genau das bedeutet: Miteinander, füreinander, gewaltfrei. Flexibel und stark, mutig und entschlossen. Entscheidungen treffen, die dem innersten Kern eines Herzens entsprechen. Dort, wo die Liebe wohnt.

Die Autorin

Mag. Mirijam Bräuer ist Kinderyogalehrerin, Tanzpädagogin, Yogalehrerin (i.A.), DaF/DaZ-Lehrerin und Autorin.

„Yoga ist für mich ein Weg, immer wieder den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Yoga unterstützt mich dabei, den Weg meines Herzens zu gehen.“

