

#itsstillyoga

Manchmal gibt es Phasen im Leben, da sehnt man sich so dringlich nach Rückzug. Nach einer Pause, nach dem Schritt aus einer bestimmten Konstellation, vielleicht sogar aus einem ganzen Gefüge. So geht es mir gerade. Ich bin mit unserem dritten Kind schwanger und entziehe mich konsequent vieler Beziehungen, Medien und auch der Yogaszene (nicht dem Yoga selbst – wichtiger für mich denn je!), die sich in meiner Wahrnehmung zu einem Platz der gnadenlosen Selbstinzenierung entwickelt hat, an dem sich paradoxerweise die Essenz des Yoga immer mehr verliert: der Geist, der nicht wertet, das Herz, das rein liebt, die Seele, die frei ist – frei von der Suche nach Anerkennung im Außen.



Ich denke in diesem Zusammenhang hauptsächlich an die vielen virtuellen Profile, die sich unter dem Stern von Yoga ansiedeln, um – völlig beziehungsfrei – im Monologmodus zu sprudeln. Inspiration soll es sein, doch gefühlt ist es genau das Gegenteil. Denn, ganz ehrlich, es ist doch immer dasselbe: freaky Asanafotos vollendet mit yogischen Quotes und konstruierten Interpretationen, detailliertes Soul-stripping, das nicht selten an pure Peinlichkeit mit hohem Fremdschämpotential grenzt, und eine gehörige Portion pseudo-yogischer Ratschläge, denen es an Tiefe und Weisheit mangelt. Garniert werden die leeren Ergüsse dann noch mit obligatorischen und beliebten Hashtags wie #grateful, #bliss oder #yogachallenge, um maximale Reichweite gleich maximale Aufmerksamkeit zu erzielen. Nicht nur täglich, sondern sogar mehrfach täglich. Und genau an diesem Punkt stelle ich mir die Frage, wieviel Präsenz im wahren Moment verloren gehen muss, wieviel Authentizität hinter all dem Content wirklich steckt, und ob es statt in sich ruhenden Menschen eher suchende Seelen sind, die Hilferufe aus der Einsamkeit in die Masse senden. In eine Masse, die ihnen ein Herz schenkt, oder, das höchste der Gefühle, ihnen mit einem bewundernden Kommentar sogar das Ego streichelt.

Traurig ist das. Nicht nur in Bezug auf die Rezipienten, die zu ihren vermeintlichen Gurus hinaufschauen und sich klein, dumm, weniger erleuchtet und minderwertig fühlen, sondern vor allem im Hinblick auf all jene, die im Namen des Yoga auf diese abwertende Weise senden. Das grenzt an Missbrauch. An Missbrauch einer Philosophie, die eigentlich den leisen Weg ins Innere meint. Apropos leise: es sind die stillen Yogis, die mich

momentan faszinieren. So wie die Lehrerin Tanja Sailer. Auf ihrer Website schreibt sie: „Wer den Yogaweg geht, weiß, dass dieser Oasen der Ruhe und Sorgfalt öffnet. Oasen, die zum Innehalten und Genießen einladen, die erfrischen und Mut zum Leben machen.“ Mut zum Leben machen – das ist es, was mir auf all den lauten Profilen so sehr fehlt. Denn beim Lesen bleibt meist das gute Gefühl aus, das wir am Ende einer gelungenen Yoga-Einheit spüren dürfen. Das Gefühl, vollkommen zu sein – so, wie wir sind.