

# Ich wollt' ich wär ein Huhn, ...

Ich hätt' nicht viel zu tun .... Wenn ich morgens singend zwischen Bad, Küche und Yogamatte hin und her laufe, dann ist ein guter Tag für einen guten Tag. Meistens singt es sich einfach so aus mir heraus, kein erkennbarer Plan von einer inneren Playlist. Wer den Ohrwurm von damals wohl noch kennt? "Ich wollt' ich wär ein Huhn, ich hätt' nicht viel zu tun, ich legte jeden Tag ein Ei und sonntags auch mal zwei...." Die unbekümmerte Fröhlichkeit, der kecke Versuch eines einfachen, glücklichen Lebensentwurfs ermuntert mich seit jeher. Da ich nur den Refrain kann, singe ich eben den rauf und runter, bis mir schlagartig klar wird, was heute endlich mal wieder wirklich wichtig ist.

## Kippunkte auf dem Weg...

Die vergangenen Wochen hatten es in sich. Kaum ein Stein blieb auf dem anderen, eine Idealvorstellung nach der anderen löste sich auf und was zunächst blieb, war eine erschöpfte Verwunderung. Wie kann es sein, dass dynamisches Chaos von außen und eine lähmende Müdigkeit von innen, zu solch einem vernebelten Perspektivenmangel bei mir führen können? Es sind Dauer und Intensität der Krise. Das erleben ganz viele Menschen, sagt man mir. Soweit normal. Kippunkte auf dem Weg, Trennungen, Bedrohungen und ultimative Wendungen gehören, wie wir selbstverständlich alle wissen, zu diesem wundervollen Leben. Wie gehst Du damit um? Was machen wir daraus? Wie ist es für mich? Ich beschließe, mir heute eine lange Yogasession zu gönnen, denn der Moment ist günstig für Erinnerungen an Wesentliches. Seit über zwanzig Jahren ist Yoga meine treue Gefährtin durch dick und dünn. Anfänglich fehlte mir der Zugang zur geistigen Dimension dieses handfesten Konzeptes. Das kommt dann schon von ganz alleine, sagte mein erster Lehrer, und verlangte einfach nur regelmäßige Körper- und Atemübungen von uns. Es war beeindruckend, wie schnell sich Geschmeidigkeit und Kraft einstellten. Aber die Wirkungen auf die mentale Befindlichkeit waren es vor allem, die mich so neugierig sein ließen, dass ich bis heute mit größter Begeisterung Yogawissen und alles was im weitesten Sinne dazu gehören könnte, studiere, erforsche, erprobe und teile. Wie innig Körper, Gefühle und Gedanken ineinander verwoben sind! Wie vielseitig der Kern des Lebens sich offenbaren möchte! Die bekannten und beliebten Aspekte der Yogapraxis öffnen den Zugang zu geistig resilienter Reife. Die aufrechten Körperhaltungen vermitteln Ruhe, Kraft und Stabilität, die Vorbeugen zeigen Grenzen und ein Empfinden für Hingabe und Geborgenheit. Mit den Rückbeugen entfacht

sich Herzenswärme, während Drehhaltungen den Horizont erweitern. In den Umkehrhaltungen finden sich Regeneration, Erfrischung und Mut. Der Atem bringt Klarheit hervor.

## Ein einfaches, glückliches Leben...

Beste Motivation für mich, an diesem guten Tag, in überlieferten Yogatexten über Voraussetzungen für ein einfaches, glückliches Leben zu lesen. Es sind die Yama und Niyama, die ethischen Ansätze, unsere Umgangsformen mit der Welt, mit allen Wesen und mit uns selbst. Das ist der Stoff aus dem Wurzeln entstehen, tiefgründige, starke Wurzeln, die selbst in den stärksten Stürmen Halt bieten. Egal, wie zerzaust und verletzt ich mich nach einem biographischen Taifun wiederfinde, diese Wurzeln nähren mich und führen zu neuer Zuversicht und Lebendigkeit. Heute gönne ich mir eine wohlige, intuitive Runde mit dynamischen Körperübungen, danach eine feine Atemsequenz und zum Ende der Yogasession eine Entspannung in der Rückenlage. Ich lausche. Und fühle. Es lächelt und lacht in mir. Es ist kein toxischer Optimismus, es ist eine ehrliche, umfassende Erfahrung. Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir entwickeln können.

Yoga ist ein möglicher Weg.

Text:  
Eva Keller

