

Viel mehr als nur eine Entspannungs-Methode

Lebensretter Yoga

*Diese 3 Frauen waren am Ende ihrer Kräfte:
Mit Übungen und Meditation haben sie ihre innere
Balance wiedergefunden – und neue Energie*

Cirstin hatte
einen Burnout.
Heute weiß sie, wie
sie Erschöpfung
vorbeugen kann

Cirstin (31): Heute bin ich frei von Stress und Druck

Sieben Tage rund um die Uhr erreichbar sein, wenig Urlaub, kaum Freizeit – so sah für Cirstin Ehlers jahrelang der Alltag aus. Direkt nach dem Studium war die damals 23-jährige nach Dubai gegangen und hatte sich in einem internationalen Unternehmen schnell zur Firmenkommunikations-Leiterin hochgearbeitet.

„Anfangs war das für mich eine Herausforderung, aber irgendwann ließen meine Kräfte nach. Der Druck war immens“, sagt die 31-jährige. Cirstin ging körperlich und seelisch bis an die Schmerzgrenze.

Cirstin stand vor einem Zusammenbruch, konnte nicht mehr schlafen. Da empfahl ihr ein Freund Yoga. „Anfangs konnte ich mich kaum konzentrieren. Aber nach einigen Yoga-Sitzungen fühlte sich mein Körper zum ersten Mal wieder entspannt an.“ Cirstin übte von da an zu Hause täglich den Sonnengruß. „Die konzentrierten Atemzüge und die Bewegungen lösten nach und nach meine Anspannungen, körperlich, aber auch im Kopf.“

Als Cirstin das erste Mal wieder durchschlafen konnte, wusste sie, was sie wirklich wollte. Sie kündigte ihren Job und kehrte zurück nach Deutschland. Heute ist sie Pressesprecherin von „Art of Living“ in Berlin. „Seit ich Yoga mache, fühle ich mich endlich gerdet.“

Petra (64): Meine Epilepsie ist weg

Ein Leben ohne Tabletten war für Petra Wüstenberg früher nicht vorstellbar: Seit ihrem vierten Lebensjahr litt die ehemalige Vorstandssekretärin unter Epilepsie. Doch die Hamburgerin wollte sich nicht damit abfinden, ein Leben lang Medikamente zu nehmen, die sie träge machen. Schließlich musste sie einen anstrengenden Job erledigen. Sie suchte nach Alternativen.

„Ich habe schon ab Mitte 30 Yoga-Kurse besucht. Vor allem die spezielle Atemtechnik hat mich fasziniert.“ Bei der Wechselaemung, wird z.B. das rechte Nasenloch zugehalten, durch das linke eingeatmet. Dann das linke Nasenloch zuhalten und durchs rechte ausatmen. „Das und die sanften Übungen halfen mir, mich wirklich zu entspannen. Die epileptischen Anfälle wurden spürbar weniger.“ Und so traute sie sich, ihre Medikamente ganz abzusetzen.

Seit über 30 Jahren ist Petra nun beschwerdefrei. „Ich mache täglich Yoga und bin überzeugt, dass das mein Gehirn positiv beeinflusst hat.“ Ihre Epilepsie ist heute nicht mehr nachweisbar. Ihre Tabletten hat sie nie wieder angerührt.



Petra muss keine Medikamente mehr nehmen

Britta (49): Nach dem Tod meines Sohnes musste ich einen neuen Weg finden

Es war der erste richtig schöne Frühlingstag vor elf Jahren, der das Leben von Lehrerin Britta Steiger aus Fürstentwalde für immer veränderte. An diesem Tag verunglückte ihr Sohn Janic (17) tödlich. Ein Autofahrer überfuhr den Schüler am Straßenrand. „Als ich abends nach Hause kam und die Polizei vor mir stand, konnte ich nur noch schreien.“

Viele Menschen zerbrechen an so viel Schmerz, Britta Steiger lernte damit zu leben. „Ich war damals schon in einer Yoga- und Meditationsgruppe. Das hat mir geholfen.“ Und wie? „Wenn einem so etwas Furchtbares passiert, lebt man nur in der Vergangenheit. Aber schlimme Erinnerungen machen traurig, rauben unsere Lebensenergie. Ich lernte, diese negativen Energien wegzulassen. Einfach nur ein- und ausatmen, die Gedanken fließen lassen. Das ist nicht einfach am Anfang, aber mit Geduld kann es jeder lernen. Mir half es, nicht rund um die Uhr nach dem ‚Warum‘ zu fragen.“

Britta fing an, jeden Morgen um 5.30 Uhr ihre Yoga-Übungen zu machen und 20 Minuten zu meditieren. „Das klingt komisch, aber ich spürte plötzlich so etwas wie Frieden in mir. Ich konnte mein Schicksal akzeptieren, die Vergangenheit loslassen.“

Ihr morgendliches Ritual hat Britta bis heute beibehalten. Es schenkt ihr täglich neue Kraft und gehört zu ihrem Leben wie Essen, Trinken und Schlafen. „Du bleibst standhaft, wirst stärker, egal was dir im Leben passiert.“ Britta hadert nicht mehr und vergleicht sich auch nicht mehr mit anderen. Heute lebt sie allein in Berlin als Yogalehrerin für Kinder. „Ich möchte dieses Wissen weitergeben. Denn jeder kann täglich für sich entscheiden, glücklich zu sein.“



„Yoga war meine Rettung“, sagt Britta. Sie meditiert jeden Morgen

Meditation beruhigt Geist und Seele

Der indische Gelehrte **Sri Sri Ravi Shankar** (59) ist als Friedensbotschafter und Yoga-lehrer weltweit unterwegs und berühmt.

BILD der FRAU: Wieso kann Yoga helfen, Schmerz und Krankheit zu überwinden?

Die Kombination aus Yoga und Meditation beruhigt den Geist und die Seele und baut Aggressionen ab.

Wie funktioniert das konkret?

Bestimmte Atem- und Yogaübungen sowie geführte Meditationen schaffen einen mentalen Ausgleich, erhöhen das Energielevel und können jederzeit als kleine Pausen im Alltag eingebaut werden.

Was sind Ihre Tipps für ein glückliches Leben?

Nimm das Leben nicht zu ernst, bleibe humorvoll, pflege deine Freundschaften, meditiere, versuch nicht perfekt zu sein und habe keine Vorurteile. Begegne jedem Menschen mit Achtung und Respekt. Und versuche, jeden Tag eine gute Tat auszuüben.

Was ist noch wichtig?

Suche nicht das Glück und die Zufriedenheit in der äußeren Welt. Wenn wir es genau betrachten, ist es unsere innere Welt, die bestimmt, ob wir einen guten Tag haben oder nicht.

Wie ist Ihre Vision von der Zukunft?

Ich sehe ein Lächeln auf jedem Gesicht. Die Art of Living Foundation arbeitet überall in der Welt mit humanitären Projekten an diesem Ziel. Wenn du an einen Traum glaubst, wird er eines Tages Realität.

Und an was glauben Sie?

An Menschlichkeit und Spiritualität.



Reporterin Erika Krüger traf den Yoga-Gelehrten Sri Sri Ravi Shankar in Hamburg

Hilfe in der Krise

„**Art of Living Foundation**“ (bedeutet etwa „Stiftung für Lebenskunst“) wurde 1981 von Sri Sri Ravi Shankar gegründet. Die internationale, gemeinnützige Organisation – sie will menschliche Werte und interreligiöse Harmonie fördern – ist in 152 Ländern und beratend bei den Vereinten Nationen tätig. Zu den Schwerpunkten zählen Hilfsprojekte sowie Trauma- und Stressbewältigung in Krisengebieten. Außerdem werden weltweit Yoga- und Meditationskurse in fast allen größeren Städten angeboten. www.artofliving.org