



Vom Ich zum Wir



Mit Yoga öffnen wir neue Räume – im Körper und in unserem Leben. Wir fühlen uns gesund und entspannt. Aber was dann? Wie können wir mit unserer Praxis eine Stufe weiter gehen? Der Wunsch, Yoga jenseits der Matte gesellschaftsrelevant einzusetzen, ist für viele Schüler und Lehrer Konsequenz der intensiven Beschäftigung mit Yoga. Organisationen wie Off The Mat Into The World (OTM) haben bereits zahlreiche soziale Projekte angestoßen, engagierte Menschen zusammengebracht und dazu beigetragen, Ideen zu verwirklichen. YOGA JOURNAL-Mitarbeiterin Gaby Haiber hat einen OTM-Workshop in den USA besucht. Ergebnis: Ein beeindruckender Erfahrungsbericht, eine inspirierte YJ-Autorin und ab Dezember das OTM-Konzept in Deutschland.

Von Gaby Haiber

kommen wir zum Ende der Sequenz. Erleichterung macht sich breit. „Sucht euch einen Partner und tauscht euch über das gerade Erfahrene aus“, höre ich Seane Corn sagen. Nein, bitte nicht auch noch das, denke ich. Meine spontane Reaktion: Widerstand. Aber schon setzt sich eine der Assistentinnen vor mich und hilft mir, diese Hürde zu nehmen. Dann ist der Vormittag vorbei. Und das ist erst Tag eins von einer Woche.

Nein, ich und 50 andere Teilnehmerinnen aus der ganzen Welt befinden uns nicht in einem Yoga-Bootcamp, sondern beim „Off The Mat Into The World (OTM) – Yoga, Purpose and Action Intensive“-Seminar. Seane Corn, Hala Khouri und Suzanne Sterling, die Gründerinnen von OTM, leiten uns in Esalen an der kalifornischen Westküste durch den Workshop über spirituellen, bewussten Aktivismus. Ihr Leitgedanke: Yoga nicht nur auf der Matte zu praktizieren, sondern das Gelernte, wie Stärke, Achtsamkeit, Mitgefühl, Fokus und Flexibilität, zu nutzen und damit zu einer positiven Veränderung in der Welt beizutragen. Das OTM-Programm soll die Teilnehmer dabei unterstützen, ihr Ziel konkreter zu definieren und in einer effektiven, ambitionierten und freudvollen Art und Weise aktiv zu werden. Mit Seva, dem selbstlosen Dienen, soll real Veränderung geschaffen werden. Durch die Kombination von Yoga, Meditation, Visualisation, experimentellen Übungen (wie etwa Konfliktlösung) und Prozessarbeit werden die Teilnehmer auf eine Reise der Selbsterkennung geführt. Im zweiten Teil erhalten sie praktische Werkzeuge hinsichtlich Kommunikation, Organisation

und Zusammenarbeit in Gruppen.

Inzwischen sind schon zwei Tage vergangen – oder war es eine ganze Woche? Wir sind alle so tief in diesen Vorgang der Selbsterkenntnis, der Transformation, der bedingungslosen Selbstreflexion eingetaucht, dass wir das Zeit-Raum-Gefühl verloren haben.

Wieder einmal befinde ich mich in einer Variation von Utthita Parshvakonasana – meiner, respektive unser aller, Lieblingsstellung. Als es wieder eine Ebene tiefer geht, erinnere ich mich plötzlich an einen Nebensatz von Hala am Vortag: „Ihr entscheidet, wann ihr aus der Asana kommt.“ Wie oft habe ich genau diese Worte in meinem Unterricht schon gebraucht, wie viel Gewicht lege ich selbst auf Eigenverantwortung. Und ja, ich glaube fest daran. Aber es ist mir bis zu diesem Zeitpunkt nie in den Sinn gekommen, genau diese Anweisung in meine Praxis zu integrieren. Ich habe immer entschieden, ob ich in eine Stellung gehe oder nicht. Aber bin ich erst einmal in einer Haltung, gibt es für mich kein Zurück mehr, kein Abbrechen, kein Aufgeben. Jetzt plötzlich hallen diese Worte in meinen Ohren und ich spiele wahrhaftig mit dem Gedanken, das Gesagte auszuprobieren. Und tatsächlich gehe ich aus der Stellung, bevor die Übung offiziell beendet wird. Ich warte darauf, dass etwas passiert. Doch alles läuft weiter, als ob nichts geschehen wäre – äußerlich. In meinem Inneren fallen plötzlich alle emotionalen Schutzmauern, und eine Flut von Gefühlen bricht über mich herein. Mit einer gewissen Faszination nehme ich wahr, was gerade passiert. Aus dem Off tönt immer wieder Seanes klare und bestimmte Stimme „Was fühlt“ ➤

JETZT BEFINDE ICH mich nun schon seit gefühlten 20 Minuten in einer Variation von Utthita Parshvakonasana (gestreckter seitlicher Winkel). Der Schweiß tropft mir von der Stirn und ich fluche innerlich. Gedanklich gehe ich auf Reisen, um den Emotionen und Körpergefühlen zu entkommen. Doch dann übernimmt meine Kämpfennatur das Ruder. Ich verziehe keine Miene, stoisch und unbeweglich verharre ich in der Asana, bis man mir (hoffentlich bald) sagt, jetzt kannst du aus der Stellung kommen. Andere verleihen ihren Gefühlen Ausdruck, ich gehe damit nach innen. Dann endlich



Die Esalen-Gruppe mit den OTM-Gründerinnen Seane Corn, Suzanne Sterling und Hala Khouri sowie YJ-Autorin Gaby Halber (Z.v.l.)

ihr? Was nehmt ihr wahr? Weicht nicht aus, bleibt präsent! Wo seid ihr mit euren Gedanken? Lasst die Emotionen zu, schaut sie euch an.“ Mit den Erfahrungen, die wir auf der Yoga-Matte unter der Anleitung der drei erfahrenen Lehrerinnen machen, arbeiten wir nachmittags in Gesprächen, in Rollenspielen, in Klein- und Großgruppen. Wir konfrontieren uns mit unseren Ängsten, unseren Schatten, unseren Verletzungen, unseren Traumata. Wir schauen sie uns an und transformieren sie durch Übungen und Gespräche.

Die Mischung der Teilnehmer aus Aktivisten und Yogis bildet eine gute Basis, uns gegenseitig zu inspirieren. Die erste Gruppe, oftmals schon kurz vor dem Burnout, fand mit Yoga immer wieder einen Ausgleich, der sie Kräfte sammeln ließ. Ohne das Wissen und den Zugang zu ihren Ressourcen erschöpfte ihr Einsatz sie jedoch regelmäßig. Die zweite Gruppe konnte durch ihre tiefe Yoga-Praxis Energien freisetzen und einen Zustand im Alltag erreichen, der sie den Blick von der eigenen Person lösen

und nach außen richten ließ. Alle, die Aktivisten und die Yogis, waren an einem Punkt angekommen, dem sie ratlos gegenüber standen. Diese Gedanken verbinden viele der Teilnehmer, die am „Off The Mat Into The World“-Workshop teilnehmen. Konkret wünschen sich die Aktivisten, dass sie mit Yoga einen Weg finden, ihre Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Gleichzeitig wollen sie ihre Arbeit nachhaltig ausführen und die Motivation hinter ihrem Aktivismus

Keine Spur mehr von der „Lonesome Yogi“- Haltung.

beleuchten. Die Yoga-Fraktion wünscht sich Inspiration und umsetzbare Ideen, wie sie Yoga von der Matte in die Welt tragen kann. Bereits zu Beginn des Workshops gelingt es Suzanne, Seane und Hala, Intimität zwischen sich und den Teilnehmern herzustellen. Durch ihre bestechende

Offenheit und Bereitschaft, über ihre eigenen Schatten zu reden, öffnet sich der Vorhang für viele Teilnehmer schnell. Die Frage „Wie kann ich Gutes tun, wenn ich in schwierigen Situationen meine eigenen unverarbeiteten Ängste und Emotionen auf die Situation oder mein Gegenüber projiziere?“ dominiert unsere Gedanken. Das Seminar macht klar: Um effektive Arbeit leisten zu können, muss ich mir bewusst sein, was in mir vorgeht. Was könnte beispielsweise die Begegnung mit misshandelten Kindern in uns auslösen? Unsere vermeintlichen Schwächen oder Traumata können damit zu unseren Stärken werden. Deshalb ist es so wichtig zu erkennen, was in unserem Innersten der Heilung bedarf. Es ist notwendig zu wissen, was wir loslassen sollten, damit wir klar und bewusst sind, wenn wir in die Welt treten. Das ist einer der Schlüssel für nachhaltiges und effektives Helfen und das ist es, was den Weg zu einem spirituellen, bewussten Aktivismus für mich kennzeichnet. Obwohl die Seminar-Leiterinnen sehr viel von sich preisgeben, schaffen sie es dennoch, als Autoritäten wahrgenommen zu werden – ein Kunstgriff. Ein neues Modell von „Leadership“: Sei dein Wort. Sei echt und wahrhaftig, bleibe integer, um genau so zu unterrichten und dadurch die Menschen zu erreichen. Keine Spur von der Annahme, dass Lehrer oder Gurus unfehlbar seien. Die eigenen Ängste und Unzulänglichkeiten reflektieren, sich akzeptieren und lieben – wer diesen Weg wählt, sowohl als Lehrer als auch als Schüler, für den wird die Bestätigung von außen unwichtig und Konzentration auf das Wesentliche möglich. Vierter Tag. Die Stimmung ist leichter, ich fühle mich in gewisser Weise gereinigt. Wie nach dem Aufräumen der eigenen Wohnung gibt es nun Platz für Neues. Ich bin zum perfekten Resonanz-

OTM-Projekt in Bensheim



Für Unterstützung beim Bau eines stationären Hospizes sorgten kürzlich Yvonne El-Rikabi und Sabine Hehn von Yoga Bensheim. Das Spendenprojekt für den Hospizverein Bergstraße e.V. war mit mehreren Aktionen wie 108 Sonnengrüßen, „Walking und Yoga“ oder dem Tag der offenen Tür verbunden. Den Hospizverein hatten sie ausgewählt, weil es sich dabei um ein lokales, greifbares Projekt handelt. „Außerdem sind

Loslassen, Anhaftung und Herzöffnung in Verbindung mit dem Tod Yoga-Themen“, begründet Yoga-Lehrerin Sabine Hehn die Projektwahl. Hilfreich waren dabei auch ihre Erfahrungen, die sie bereits bei einem Hospiz-Projekt in den USA sammeln konnte. Nach der Aktion in Deutschland stellte sie fest: „Ganz ehrlich: Insgesamt hatte ich es mir etwas leichter vorgestellt. Ich hatte wohl noch das Spendenverhalten der Amerikaner vor Augen. Ich habe das Gefühl, dass das hier schwerfälliger läuft. Alles in allem wurde unsere Aktion aber sehr gut angenommen. Wir haben tolles Feedback von den Teilnehmern bekommen und die Stimmung am Tag der offenen Tür hat für sich gesprochen.“ Im Dezember sind bei Yoga Bensheim die nächsten 108 Sonnengrüße auf Spendenbasis geplant. www.yogabensheim.de

körper für meine Stimme geworden. „Stellt euch im Kreis auf, wir werden jetzt singen“, lässt Suzanne uns wissen. Ich sehe Entsetzen in vielen Augen. Für mich ist es nicht ganz so schrecklich. Es ist beeindruckend, wie Suzanne uns trotzdem alle in den Bann der Musik zieht. „Okay, ihr habt eure Stimme gefunden. Sie ist ein kraftvolles Werkzeug. Nutzt sie, um damit klar und deutlich eure Absichten, Visionen, Hoffnungen, Gefühle und auch Ängste zu äußern“, sagt sie und macht uns damit die Bedeutung unserer Stimmen klar.

Nach den ersten Tagen tiefen Eintauchens in einen Transformationsprozess, einer bedingungslosen Selbstreflektion, geht es in der zweiten Hälfte darum, diese neu erworbenen Erkenntnisse zu nutzen. Was wollen wir damit in der Welt anfangen? Wenn wir alle Mittel der Welt zur Verfügung hätten, was würden wir damit tun? Welche Ressourcen wären notwendig? Was sind unsere Stärken, Talente, Leidenschaften? Es gibt keinen Zweifel daran, dass wir nur etwas bewegen können, wenn wir als gutes Beispiel vorangehen. Ganz im Sinne Gandhis: „Sei der Wandel, den du in der Welt sehen möchtest.“ Mit diesem Ansatz können wir auch andere auf ihrem Weg unterstützen und ihnen durch unsere eigenen Geschichten und Erfahrungen Mut machen. Die Aufgabe lautet, andere mit unserer eigenen Inspiration zu inspirieren.

Im letzten Teil des Seminars bekommen wir praktische Werkzeuge für Kommunikation und Organisation in Zusammenarbeit mit anderen vermittelt. Außerdem werden wir mit endlosen Vernetzungsmöglichkeiten bekannt gemacht, um in unserem Umfeld zuhause „Small Circles of Change“ (Projektgruppen) zu gründen. All das – Welch ein Erlebnis! Noch nie war mir so bewusst, dass ich durch meine Asana-Praxis, durch Pranayama und Meditation meine tiefsten Gefühle

und Konditionierungen erreichen kann, um sie dann zu transformieren. Die Woche in Kurzform: Erkenne, lasse zu, erfahre, transformiere, bleibe präsent, schaue genau, nutze Yoga als Weg, um dich zu erfahren und deine Schattens zu betrachten. Damit haben wir uns täglich aufs Neue auseinandergesetzt. Es ging tief, glich einem 90°-Waschmaschinen-Programm mit extra Schleudergang. Es war konfrontativ, wahrlich transformativ und schlicht und ergreifend intensiv. Hätte ich bloß im Vorfeld dem Wort „Intensive“ im Titel des Workshops mehr Beachtung geschenkt. Seanes, Suzannes und Halas Intention, mit ihrer Organisation OTM real Veränderung zu schaffen und nicht nur ein nettes Zusammentreffen im Yoga-Outfit zu veranstalten, war in jedem Moment klar. Damit sind sie Teil einer sich immer deutlicher abzeichnenden Bewegung, eines Zeitgeistes, der uns vom Ich zum Wir bringt. Keine Spur mehr von der „Lonesome Yogi“-Attitüde, stattdessen rückt die Hinwendung zu unseren Mitmenschen mehr und mehr in den Vordergrund. Ein globaleres Bewusstsein und die Erkenntnis, dass wir alle verbunden sind, birgt Hoffnung und Zuversicht. Das Image des ernsten, sich selbst aufopfernden Märtyrers wird abgelöst durch Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, die mit Freude ausziehen, um die Welt zu verändern. Und die daran glauben, dass jede einzelne Person Veränderung bewirken kann.

Ich bin zutiefst inspiriert und weiß um unsere Aufgabe: „Let's make the world a better place!“ *

*Gaby Haiber ist Körpertherapeutin, Yoga-Lehrerin und Übersetzerin. Nach Ausbildungs- und Unterrichtsstationen in den USA und Neuseeland lebt sie nun in München, wo sie unter anderem in den Studios Yam Yoga und @peace unterrichtet.
www.polaritytherapy.de
www.yamyoga.de
www.atpeace.eu*



„OFF THE MAT INTO THE WORLD“ bald in Deutschland

YOGA JOURNAL-Mitarbeiterin Gaby Haiber war nach dem Workshop nicht nur inspiriert, sondern hat konkrete Ideen mit nach Deutschland gebracht. Ihr Ziel ist, hier zur Selbstverständlichkeit beizutragen, mit der in den USA bereits zahlreiche Projekte jenseits der Matte initiiert werden.

„Viele Yogis kommen irgendwann an einen Punkt, an dem sie sich fragen: Wie kann ich mit Yoga eine Stufe weiter gehen? Kann ich es nutzen, um Menschen auch in anderen Bereichen zu helfen?“ Oftmals fehlen jedoch konkrete Ideen, die notwendigen Mittel oder ganz einfach Mitstreiter. An dieser Stelle setzt die 42-jährige Yogalehrerin an. Das „Off The Mat Into The World“-Konzept ist Pate für ihr Programm „Yoga In Action“. Es soll Menschen die notwendigen Werkzeuge vermitteln, Yoga gesellschaftsrelevant einzusetzen. YOGA JOURNAL wird Plattform und Inspirationsquelle für „Yoga In Action“ sein und regelmäßig über entstandene Projekte berichten.

INTRO-WORKSHOP „YOGA IN ACTION“

Dieser Workshop besteht aus einer eineinhalbstündigen Yoga-Klasse, experimentellen Übungen sowie einer Diskussion zum Thema „Yoga in Action“. Er soll neugierig machen und bietet einen Einblick in das 7-Wochen-Programm sowie die Organisation „Off The Mat Into The World“. Der Workshop ist für Yoga-Lehrende, -Schüler und Aktivisten gleichermaßen geeignet. Eine mindestens halbjährliche Yoga-Praxis ist Voraussetzung. Termin: 13. Dezember 2009, 14.30 - 17 Uhr; Ort: Yam Yoga München (www.yam-yoga.de); Kosten: 20 Euro Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

7-WOCHEN-PROGRAMM „YOGA IN ACTION“

Das siebenwöchige Programm zielt darauf ab, die Teilnehmer zu inspirieren, auf effektive und nachhaltige Weise in ihrem Umfeld aktiv zu werden. Das Training bietet eine Gelegenheit, die Verbindung zwischen dem Yoga-Weg und Seva zu entdecken. Yoga, Meditation, Visualisation und experimentelles Üben werden mit praktischen Werkzeugen der Kommunikation, Organisation und Zusammenarbeit verbunden. Selbsterkenntnis wird dabei eine große Rolle spielen. Während der sieben Wochen soll ein gemeinsames Projekt der Teilnehmer entstehen.

Start: 17. Januar 2010; Ort: München
Anmeldung bei Gaby Haiber:
yogainaction@yogajournal.de

OTM-LEADERSHIP TRAININGS 2010 IN DEN USA:

6. - 11. und 11. - 13. Juni 2010: Yoga, Purpose and Action Weeklong Intensive, Omega Institute, Rhinebeck, NY

3. - 7. November: Yoga, Purpose and Action Weeklong Intensive, Om Time, Denver, CO

www.offthematintotheworld.org