

Ich bin, also bin ich.

Meine mediale Detox-Kur mit Yin Yoga

Simone Jacober

Es ist Sommer und ich krieche metaphorisch gesprochen auf allen Vieren – nicht wegen der sommerlichen Temperaturen, sondern weil meine Energiespeicher aufgebraucht sind. Mein Feriensaldo ist noch unangetastet. Die Wochenenden des ersten Halbjahres gekürzt wegen einer Weiterbildung. Vollgas im Job. Volles Programm an den verbleibenden freien Tagen. Permanent auf der Überholspur und mit Vollgas ins Leere gebrettert. Das merke ich jetzt. Mein Körper signalisiert mir, dass er eine Pause braucht. Mein Geist ist rastlos und läuft doch ins Nirwana. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dabei wissen wir doch, dass wir uns möglichst im Gleichgewicht halten sollten. Warum geraten wir immer wieder in diese Schiefelage? Ich nehme Sie mit auf eine Erkenntnis- und Einsichtsreise, um eine mögliche Antwort zu finden. Auf eine Reise zu unserem ausgeglichenen Selbst.

Ich erinnere mich an einen Abend, als ich im Zug sass, den Arbeitstag an mir vorbei ziehen liess. In der Hand ein Buch, das ich für meine Weiterbildung lesen sollte. Im Blickfeld, auf dem kleinen Abstelltischchen, mein privates Handy. In der Handtasche das Geschäftshandy. Es surrt im Minutentakt; ein Zeichen, dass sich Emails in meiner Mailbox einfinden – die Kollegen und Kolleginnen in anderen Zeitzonen beginnen ihren Arbeitstag und so weiss ich, dass ich morgen wieder einiges zu tun habe. Ich scrolle mit leerem Blick durch die Emails, um dann

das Handy auf lautlos zu schalten. Ich habe Feierabend! Rasch greife ich zu meinem privaten Handy. Mal sehen, was sich auf Instagram, Facebook und Pinterest so alles getan hat. Ach, und meine privaten Emails wollte ich doch auch noch rasch durchsehen. Derweil ich durch meine diversen Accounts surfe, erhalte ich oben auf dem Bildschirm eine Push-Nachricht vom Tages-Anzeiger mit den letzten Neuigkeiten. Wollte ich nicht noch das Kapitel in meiner Pflichtlektüre beenden? Meine Gedanken fliegen von einem Medium zum anderen. Kaum habe ich eine Seite gelesen, erhalte ich eine WhatsApp-Nachricht von einer lieben Freundin. Rasch antworten, damit ich mich wieder in meine Lektüre vertiefen kann! Schwups, meine Haltestelle ist gekommen; ich muss aussteigen. Was habe ich jetzt eigentlich während der letzten 30 Minuten gemacht? Eine vernünftige Antwort fällt mir nicht ein und so schlendere ich unzufrieden den kurzen Fussweg vom Bahnhof nach Hause. Am späteren Abend schaue ich noch eine TV-Sendung und habe auch hier mein Handy stets im Blickfeld. Immer wieder greife ich zum Gerät, überfliege die Updates in meinen diversen Accounts. Die Sendung geht weiter, ich richte meine Aufmerksamkeit wieder zur Mattscheibe nur um gefühlte 10 Minuten später wieder zu meinem Handy zu greifen.

Schafe zählen, Gedanken wälzen...

Warum bloss kann ich nicht einschlafen? Ich bin so müde und trotzdem komme ich nicht zur Ruhe. Ich drehe mich von einer Seite zur anderen, versuche mich zu entspannen. Ich denke an eine Email, die ich im Zug kurz überflogen hatte. Daran muss ich morgen unbedingt denken! Bloss nicht auf den Wecker schauen,

damit ich nicht noch anfangs die noch verbleibenden Stunden bis zum Aufstehen zu zählen.



Balance? Mentale Ruhe? Ausgeglichenheit? Fehlanzeige! Ich fühle mich immer erschöpfter, launischer und unmotivierter. Dabei ist doch alles bestens und es geht mir gut! Ich habe ein wunderbares Privatleben, einen interessanten und abwechslungsreichen Job, bin sportlich sehr aktiv.

Alles schön und gut. Aber es ist einfach zu viel! Eine Erkenntnis, die ich mir schwerlich eingestehen wollte, da ich eine Powerfrau bin, alles effizient, professionell und hoch engagiert anpacke – zack, zack. Auf der Überholspur eben. Dass mir irgendwann das Benzin ausgehen würde, der Motor überhitzt und das

Kühlwasser verpufft, daran denke ich erst, wenn die Warnleuchten angehen und ich gezwungen werde, eine Ausfahrt anzusteuern. Im übertragenen Sinne waren das bei mir mein Körper und Geist, die mein System heruntergefahren haben: plötzlich ging fast nix mehr und ich musste den Kriechgang einlegen.

Die Entdeckung des inneren Lächelns

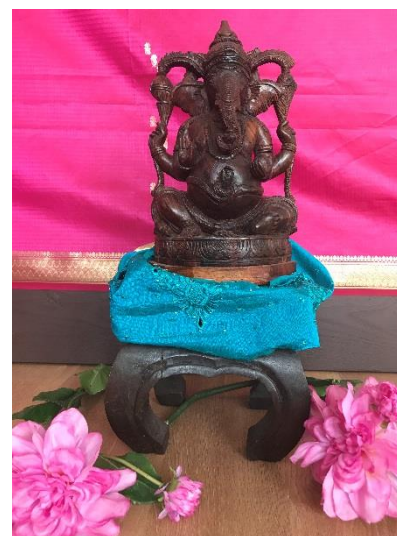
STOP. Diese mediale Überflutung macht mich fertig! Ich spürte das Verlangen nach einer digitalen Detox-Kur. Ein Zuviel an Medienkonsum und ständiger Erreichbarkeit führt irgendwann zu Konzentrationsstörungen, geistiger und physischer Unachtsamkeit und immer kürzer werdenden Konzentrationsspannen.

Die Entschlossenheit etwas zu ändern war gereift. Doch wo anfangen? Es sind die Zufälle im Leben, die einem manchmal einen Denkipuls geben. Von einem Kollegen erfuhr ich, dass er regelmässig Yoga-Lektionen besuchte. Er schwärmte, dass ihm dies helfen würde innere Ruhe und Balance zu finden. Ich erinnerte mich an Yoga-Lektionen während meines Studiums: damals im Unisport über den Mittag, ein überfüllter Raum, Matte an Matte; ich mit meinen 1.80 m eher eingeeengt und buchstäblich den Fuss meines Mitturnenden im Gesicht. An Entspannung war wirklich nicht zu denken. Auch kam ich mir aufgrund meiner Körpergrösse eher ungeschickt und un gelenk vor; besonders, wenn andere scheinbar mühelos in fast schon akrobatisch anmutende Verrenkungen gingen und ich taumelnd und mit

einem „Plopp“ zu Boden ging. Wollte oder sollte ich mir das wirklich nochmals antun?

Trotzdem wischte ich den Gedanken noch nicht ganz weg und googelte nach Yoga-Instituten in der Nähe meines Wohnortes. Wie es der Zufall wollte entdeckte ich in meiner Nachbarschaft das YogaFlowZug von Tanja Wenger. Die Bilder sahen sehr ansprechend aus und auch das Portrait der Yoga-Lehrerin wirkte sehr sympathisch auf mich.

Einer Intuition folgend meldete ich mich zu einer 90 minütigen Probelektion an und betrat neugierig aber auch etwas skeptisch das Yoga-Loft an einem Dienstagabend. Herzlich wurde ich von Tanja begrüsst und durfte mich sogleich mit einer Yogamatte, einer Kissenrolle, einem Sitzkissen, zwei kleinen harten Bällen und zwei Sitzkeilen eindecken. Etwas verwirrt blickte ich auf das Sammelsurium am Boden – ich kannte Yoga nur mit Matte, sonst nix. Wie sich herausstellte, hatte ich mich zu einem so genannten Yin Yoga, also Entspannungsyoga, angemeldet, bei dem man sich nicht akrobatisch verrenkt (welch' ein Glück!), sondern lange in unterschiedlichen Dehnpositionen verweilt und mit Stützhilfen ganz gezielt Druckpunkte im Körper stimuliert. Dadurch wird die Durchblutung anregt und Verspannungen werden bis in die Tiefenschichten des Bindegewebes gelöst. Wohltuende Musik und liebevoll ausgesprochene Anweisungen erfüllten bald das Yoga-Loft und ich liess mich ruhig und konzentriert auf die Sinnesreise mitnehmen. Schon bald hatte ich das Gefühl an einem Kraftort angekommen zu sein: Die entspannte, ruhige Atmosphäre während der Lektion, die Luftigkeit des Raums, die warme Sommerluft, die durch die offenen Fenster wehte und die innige Zugewandtheit zu mir selber, liessen meine Gedanken leicht



werden, meinen Blick nach innen wandern. Plötzlich war der Alltag egal; ich freute mich über die Langsamkeit meiner bewusst ausgeführten Yogapositionen, fühlte mich wohl in meiner Haut, genoss die Stille des Moments. „Legt euch nun auf den Rücken, nehmt Kissen zur Entspannung unter euren Kopf und die Kniekehlen. Und wer mag, soll noch das Lavendelsäckli auf die geschlossenen Augen legen.“ Tanjas Anweisungen liessen mich für einen kurzen Moment wieder in die Gegenwart zurückkehren, nur um mich alsbald wohlig auf das nun folgende Yoga Nidra, die körperliche Schlussentspannung und mentale Achtsamkeit der Yogalektion, einzulassen. Ich nahm Klangschalen und sonore Gesänge akustisch im Hintergrund wahr. Tanjas melodiose Stimme lenkte die Wahrnehmung auf einzelne Körperpartien und liess die Gedanken immer noch losgelöst vom Alltag in meiner ganz persönlichen Traumwelt verweilen. Der zarte Duft des

Lavendels hüllte mich ein und liess mich schläfrig werden. Mein Körper fühlte sich schwer an, meine Gesichtsmuskeln wurden weich und meine Gedanken folgten Tanjas Stimme, die mich auf meiner Reise durch meinen Körper führte. Fast schon widerwillig richtete ich mich auf, um zum Abschluss der Lektion die Lungen mit einigen tiefen „Oooohhhmmmmsssss“ zu entleeren. Ich fühlte mich wie in Watte gepackt, versetzt in eine andere, stressfreie Welt. Mich im Hier und Jetzt befindend. Wie auf einer einsamen Insel sitzend, alleine aber ohne das Bedürfnis nach irgendeiner (medialen) Ablenkung. Die bewusste Wahrnehmung meines Körpers, das Ablegen der geistigen Last, die Schwerelosigkeit der Gedanken, das wohlige Kribbeln im ganzen Körper, diese tiefe Ruhe und das innere Lächeln... ich fühlte mich berührt von dem, was ich in dieser Yoga-Lektion erleben durfte und trug das zufriedene Lächeln nach aussen, um auf Tanjas Frage zu antworten, wie es mir ergangen sei.

In der Ruhe liegt die Kraft (und noch viel mehr!). Was vorher für mich eher philosophisch gegolten hatte, änderte sich nach dieser intensiven Erfahrung. Ich möchte die digitale Welt nicht negativ stigmatisieren – im Gegenteil: ich arbeite in einem stark medial geprägtem Umfeld. Doch gilt es wie bei so vielem im Leben ein gesundes Mittelmass zu finden. Meines Erachtens ist es wichtig, dass wir erkennen, wann es zu viel des Guten ist und wir uns in unsere persönliche „Detox-Kur“ begeben sollten. Welche „Kur“ die passende ist, ist sehr individuell und hängt wohl von Ihren Vorlieben ab. Ich möchte Sie mit meinen Zeilen inspieren offen für Neues zu sein. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihrem persönlichen Wohlfühlprogramm. Ihr Körper, Geist und

Ihre Seele wird es Ihnen mit Balance, Ausgeglichenheit und mentalem Wohlergehen danken.



Erschienen: Schweizer Hausapotheke 6/18

Copyright Text: Simone Jacober

Copyright Bilder: Simone Jacober

Copyright Portrait S. Jacober: TannerArt