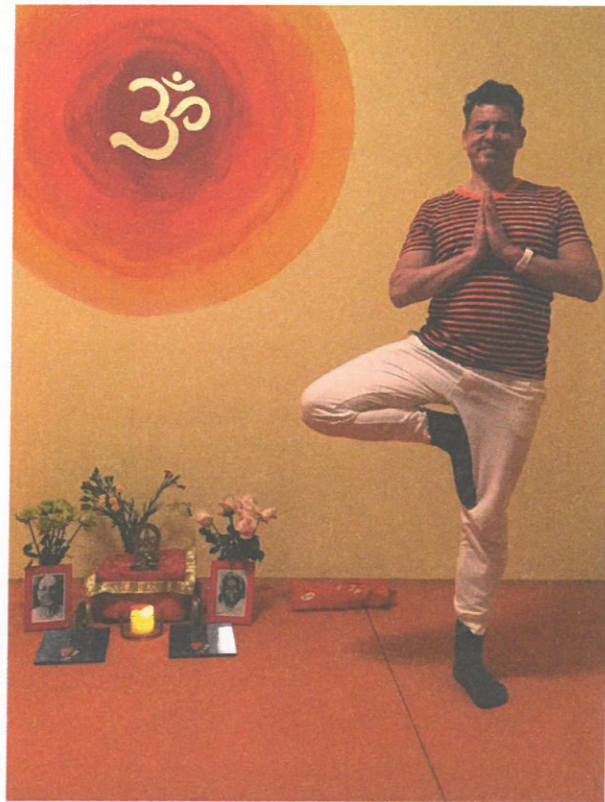


Günter-mein-Schweinehund (und auch mein Bauchgefühl) waren da anderer Meinung. Zugegeben hatte ich auch Angst vor einer Operation. Man hört und liest ja so viel, was alles schief gehen kann. Als letztlich auch noch eine Augenkrankheit diagnostiziert wurde, schlitterte ich mit meinem 80-Stunden-IT-Job völlig ins Burnout. Körperliche Probleme löste ich immer nur kurzfristig durch Physiotherapie und Massagen, seelische Streicheleinheiten blieben ganz aus.

**Faszien Yoga statt Schulter-OP**

Im physikalischen Institut Leopoldau buchte ich oft eine Gesundheitsmassage ergänzend zur Physiotherapie. Massagen, die den Schmerz (und auch den Geldbeutel) leichter machen. Karin, meine Lieblingsmassagerin, erzählte mir eines Tages von ihrer Faszienmassagen-Weiterbildung. Sie sei überzeugt, dass ein Teil meiner Verspannungen und Schmerzen mit verklebten, verfilzten und verkürzten Faszien zusammenhängen würde und dass die Lösung meiner Probleme Faszien Yoga sein könnte.

Hm, Faszien was ist denn das? Irgendwelche kleinen Tierchen? Faszien klingt irgendwie faszinierend. Ich erfuhr, dass Faszien ein Teil unseres Bindegewebes sind und erst neu erforscht werden. Die „neue“ Faszienmassage, die ich von Karin bekam, war angenehmer als früher. Karin meinte jedoch, um meine chronischen Schmerzen loszuwerden, sollte ich mal in ein Yogastudio schnuppern. Am besten in eines der noch raren Faszien-Yogastudios.



**Yoga - nur indische Akrobatik?**

Faszien Yoga oder Yoga in irgendeiner Form und Weise kamen für mich nicht in Frage. Nie und nimmer Yoga. So eine Schnapsidee von Karin! Unglaublich! Ich und Günter (mein innerer Schweinehund), waren da völlig im Gleichklang. Yoga ist doch nur indische Akrobatik und ich bin schon glücklich, wenn ich mit meinen Händen halbwegs schmerzfrei in der Vorwärtsbeuge die Knie erreichen kann.

Doch meine Schmerzen wurden schlimmer, und der Ruf meiner Masseurin nach Yoga immer lauter. Eines Tages, als der Schweinehund schlief, googelte ich nach Yogastudios in meiner Nähe und wurde fündig. Soll ich anrufen oder kneifen?

**Mein erstes Mal: Yoga**

Lucia nannte sich die nette Yogalehrerin am anderen Ende der Leitung. Ich erzählte ihr von meiner Unbeweglichkeit, von meinem Übergewicht und meiner Angst, mich zu blamieren. Von meinen Schmerzen, die jede Bewegung ohne Tabletten unerträglich werden lassen. So war ich doch hoffentlich der völlig ungeeignete Yoga-Typ?

Lucia empfahl mir, Yoga doch mal zu probieren. 18,- Euro kostet die Probestunde. Ob ich gleich einen Termin möchte? Meine Angst verflog, Lucias Stimme berührte mich irgendwie, ich sagte spontan zu. Als ich dann das kleine Yogastudio am Rande der Stadt betrat, war ich unsicher, aber doch auch voller Hoffnung. Lucia begrüßte mich auf herzerwärmende Weise. Und sie war nicht nur herzlich, sondern auch bildhübsch.

“  
SEI DU SELBST DIE VERÄNDERUNG,  
DIE DU DIR WÜNSCHT  
FÜR DIESE WELT.

- Mahatma Gandhi

Ich durfte die Yogamatte rechts neben ihr für meinen Erstversuch benutzen, neben fünf anderen Yoginis. Keine Männer, ich völlig alleine unter Frauen? Was erwartete mich? Werden mich zwölf weibliche Augen peinlich genau beobachten, wie ich mich ungeschicklich bewegen werde?

**Noch mehr Schmerzen, aber innere Freiheit spüren**

Der Beginn der Stunde war der Entspannung gewidmet. Schön für mich. Danach wurde gesungen: „OM“. Laute, die ich vorher nie hörte. Die aber tief in mein Innerstes wirkten. OM gilt als Urlaut in Buddhismus und Hinduismus, und ist so etwas wie heilig.

Nun die Körperübungen. Die Yogalehrerin turnte vor, alle machten es ihr nach. Zuerst nur sanfte, kreisende Bewegungen, dann wurden schon „Nägel mit Köpfen“ geschmiedet. Die Asanas (so nennt man in Yoga die Körperübungen) waren anstrengend. Weniger für die anderen, mehr für mich. Doch sie waren anders als turnen, diese Bewegungen hatten etwas Besonderes. Nicht nur weil sie neu waren.

Schweißgebadet sehnte ich das Ende der Yogastunde herbei. Das Ende wird im Hatha-Yoga als „Savasana“, Entspannungshaltung, bezeichnet. Die Yoginis und ich als Yogi wurden von Lucia liebevoll zugedeckt und sie verteilte lavendelduftende Augenkissen. Dann erzählte die Yogalehrerin eine Geschichte. Eine Traumreise. Eine Reise in das Innerste, ein Berühren der Seele. Nein keine Geschichte, wie sie Mütter den Kindern erzählen. Es geht nicht darum zu schlafen und zu träumen, sondern im Wachzustand eine Entspannungsreise zu träumen.

Ich fand Lucias Traumreise so wunderbar - erzählt mit vollem Herz und Leidenschaft. Und ich wollte wiederkommen. Somit buchte ich einen Yoga-Fünferblock.

Dann ging ich zurück in mein Büro, viel Arbeit wartete darauf, erledigt zu werden. Meine Schmerzen waren zwar schlimmer, mein Geist aber war klarer und fühlte sich irgendwie frei an. Endlich wieder konzentriert arbeiten können! Viele Jahre konnte ich mich schon nicht mehr gut konzentrieren. Mir war gar nicht klar gewesen, wieviel Schmerz und innere Anspannungen ich in mich aufgesaugt hatte.

**Besser schlafen und erstmals spüren, was Prana bedeutet**

Yoga machte mich entspannter. Seit Jahren schlief ich schlecht, als Seitenschläfer mit zwei Dauer-Schmerzschultern fand ich nie eine entspannte Schlafposition. Am Tag meiner ersten Yogastunde konnte ich deutlich besser schlafen. Und ich freute mich schon auf die zweite Yogastunde eine Woche später. In dieser und in den weiteren Yogastunden bei Lucia lernte ich ein völlig anderes Körpergefühl kennen. Meine Schmerzen wurden leichter, mein Geist wurde klarer und meine Seele spiritueller.

**Yoga bedeutet auch Achtsamkeit**

Ich besuchte weitere Yogastudios in meinem Umkreis. Bei Yoga-Engel Daniela lernte ich, wie der Körper mit Pranayamas (speziellen Atemübungen) mit dem Geist harmonisiert werden kann. Als ehemaliger starker Raucher eine Wohltat für meine Lunge! Ich spürte immer mehr die Lebensenergie Prana fließen, in Verbindung mit Meditation, Atem und Körperübungen.

