

Du mein Augenstern

Ankommen in der Verbundenheit –
mit den Händen, den Augen und im Gesang.

Gedanken von Alexandra Eichenauer-Knoll

Zur Person:
Alexandra Eichenauer-Knoll, Yogalehrerin und Singkreisleiterin, reimt, singt und begleitet gerne Menschen.
Am Samstag, dem 14.12.2013 von 9-16.30 gibt es ein Seminar mit Yoga und Singen zum Thema „Advent - Ankommen im Frieden“.

*Du mein Augenstern
strahlst in dunkler Nacht
machst mich warm und
machst mich froh
hab dich angelacht.*

Weihnachten, das große Fest der Liebe und Verbundenheit, die Zeit wo die Sehnsucht nach menschlicher Wärme und die dunkelste und kälteste Zeit des Jahres sich wie zwei Antipoden gegenüberstehen. Wie können wir diese Hür-

fest drücken oder zärtlich streicheln. „Der Mensch ist des Menschen Medizin“, sagt ein afrikanisches Sprichwort und unsere Hände sind die zärtlichsten Werkzeuge, die Gott meiner Meinung nach erfunden hat. Mein Sohn ist 17 Jahre alt und sehr cool, aber eine Rückenmassage lässt er sich noch gerne gefallen.

*L'amour c'est dans les mains,
l'amour c'est dans les yeux,
l'amour c'est entre nous,
l'amour c'est partout.*

Tanzlied

(Übers.: Die Liebe ist in den Händen, den Augen, zwischen uns und überall um uns.)

All jene, die gerne singen – und ich zähle mich dazu – können die Verbundenheit im gemeinsamen Klang erfahren. Ich finde es allerdings schade, dass so viele Menschen, vor allem Männer, von sich behaupten nicht singen zu können. Ich töne und singe zunehmend mehr in meinen Yoga-kursen und mache die Erfahrung, dass die energetische Körpererfahrung und der gemeinsame Wohlklang stärkend und heilsam empfunden werden. Bei diesen Übungen geht es nicht um ein Richtig oder Falsch, es geht um den eigenen Klang und die Erfahrung unseres Körpers als Klang- bzw. Resonanzinstrument.

Ich möchte Sie also auch hierzu ermutigen: singen Sie, summen Sie, brummen Sie, mit geborenen und ungeborenen Babies, Kindern, älteren Menschen oder im Kreis von Freunden. Der Advent ist die beste Gelegenheit, um damit anzufangen! Und wenn jemand meint, Sie singen falsch, dann tun Sie es um so herzhafter. Singen ist pure Lebensfreude, lassen Sie sich das nicht vermiesen!

*Immer ist der wichtigste
Moment der gegenwärtige.
Immer ist der wichtigste
Mensch der, der dir gerade
gegenübersteht.
Immer ist die wichtigste Tat
die Liebe.*

Meister Eckhart

Eine weitere Erfahrung von Verbundenheit scheint alltäglich und normal – die Begegnung in unseren Blicken. Da öffnet sich ein Tor zum Gegenüber, ob in die Augen der Kassierin im Supermarkt oder in die Augen des Kindes, das sich auf den Schulweg macht.

Augenblicke sind kostbar, können Dankbarkeit, Ermutigung oder wortloses Einverständnis ausdrücken. „Augenstern“ steht für ein familiäres Wort für Liebling. „Du bist mein ganzer Augenstern“, zärtelt die Mutter ihrem Kind zu. Die Augen von Verliebten strahlen so stark, dass einem stillen Beobachter noch aus der Distanz warm um's Herz wird.

Wir leben leider in einer Zeit, in der Bindungsängste und Einzelkämpfertum zunehmend verbreitet sind und es für viele immer schwieriger wird, sich vertrauensvoll einzulassen, sei es in einer Zweierbeziehung auf eine/n Partner/in oder in einem wertschätzenden, bejahenden Miteinander in der Gesellschaft.

Lassen Sie sich von negativen Erfahrungen nicht entmutigen, lassen Sie Ihr Herz und Ihre Augen weiter sprechen, auch in der Begegnung mit unbekanntem oder Ihnen scheinbar nicht nahe stehenden Menschen. Halten Sie einen Atemzug lang einen freundlichen Blickkontakt, strahlen Sie, verschenken Sie ein Lächeln – und Sie werden auch beschenkt werden! ●



Auf ihrem Blog findet man Inspirationen und Nachdenkliches <http://www.vyana.at/yoga-blog>

(c) Witzmann

de überbrücken, wie uns gegenseitig stärken? Mit den liebsten Menschen zuhause, mit jenen, die uns wirklich „nahe“ stehen, lässt es sich relativ leicht üben. Wir können sie spontan „herzen“, fröhlich umarmen, sanft wiegen,