

verändern.« Sie flicht Beispiele aus unserem derzeitigen Alltag ein und beschreibt ehrlich, wie sie die Grundprinzipien des Yoga Tag für Tag im Kleinen umsetzt.

Alexandra Eichenauer-Knoll spannt den Bogen von der Psychologie zur Soziologie, von der Verantwortung Einzelner zum politischen und sozialen Tun. Sie verbindet die Philosophie Immanuel Kants mit der Yoga-Philosophie, das Engagement des österreichischen Mediziners Victor Adler und dessen Anliegen, Leid – besonders das der Ärmsten – mit den moralischen Grundwerten des Yoga zu lindern. Die Autorin zitiert, was andere Wissenschaftler zu Ethik und Moral zu sagen haben. Dies macht das Buch zeitnah und Wissen vermittelnd, ohne zu belehren.

Die Autorin schaut mit diesem Buch nach vorn, bringt machbare, nachvollziehbare Vorschläge. Ein yama der Verantwortung, so schreibt sie, ist zukunftsorientiert, »im besten Fall visionär«. Es wird nicht nach Schuldigen gesucht, sondern nach Lösungen. Wenn Moral Trennendes aufzeigt statt des Gemeinsamen, ist sie noch nicht tief genug gegründet.

Die Yogalehrerin schenkt uns ihr Wort für Meditation: Stilleübung, weil Meditation mittlerweile inflationär verwendet werde. »In der Stille zu üben ist heilsam.« Warum also Yoga? »Körperhaltungen erzeugen Gefühle, und Gefühle entwickeln sich zu Lebenseinstellungen.« Sie rät zu Behutsamkeit und vertrauensbildenden Massnahmen. »Behutsame Menschen sind vorsichtig, rücksichtsvoll, achtsam, möglicherweise auch zärtlich.« Ja, diese Qualität ist dem Buch zu eigen: es nimmt verständnisvoll an die Hand und zeigt Möglichkeiten guten Lebens auf: frei, freundlich, friedlich. Da finden auch Verzeihen und Vergeben ihren Platz. Und »aus der Reibung dieser (der alten Sanskrittexte) und meinem Ansinnen, Moral mit einem bestimmten Anspruch zu formulieren, entsteht Neues« merkt die Autorin an. Es ist ihr gelungen!

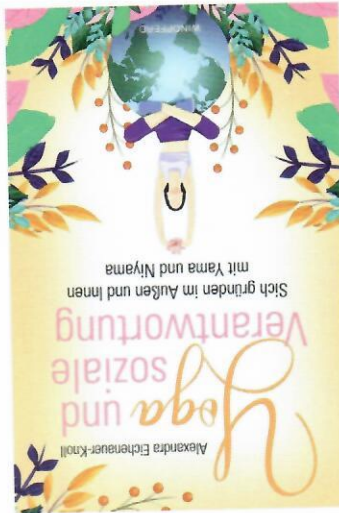
Adelheid Ohlig

Windpferd Verlag 2022, 221 Seiten, 20 Euro, ISBN 978-3864103520

Ein wunderbar freundliches Buch: Die Autorin spricht ihr Lesepublikum als gleichwertiges Gegenüber an. Aus ihren Sätzen spricht langjährige Erfahrung mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsarbeit und sozialer Arbeit. Sie nimmt die yama und niryama, die ersten Abschnitte des achttägigen Yoga-Pfads, als ethische Richtlinien für soziale Begegnungen und als Schritte zu mehr Selbsterkennnis. Sie folgert: »Wenn ich beispielsweise auf der Matte möglichst ohne Druck übe, also ohne Ehrgeiz und Anspannung, sondern stattdessen mit Hingabe und Wohlwollen, dann kann dieser achtsame Umgang mit Druck, der ja auch eine Form von Gewalt ist, auch meine sozialen Beziehungsmuster

ALEXANDRA EICHENAUER-KNOLL

Yoga und soziale Verantwortung



Mit dem sich veränderndem Körper gehört auch eine Veränderung der Ernährungsweise einher. Der Fleischkonsum ist für die Autorin nicht nur im Alter, sondern auch aus spiritueller Sicht ein No-Go. Moderne Ernährungskonzepte wie vegetarisch, vegan, basisch, paläo, keto und Ayurveda werden als attraktive Alternativen vorgestellt. Darüber hinaus gibt es hilfreiche Tipps zum nachhaltigen Konsum von Lebensmitteln, Fasten und Nahrungsergänzungsmitteln.

Im letzten Abschnitt bekommt der mentale Yoga Raum. Leicht verständlich, aber damit auch nur an der Oberfläche angeschnitten, werden problematische Themen beim Altern wie Krankheit, Reue, Verlust und mentale Instabilität beleuchtet. Um für sich Stabilität zu finden empfiehlt Lustig diese Elemente: Time-Line Meditation, Mitgefühlspraxis, Atemmeditation, Vergewöhnung sowie die Anwendung des Yoga-Sūtra als Mensch, der sein Leben vom Ende aus betrachtet. Fragen wie »Was will ich hinterlassen?« unterstützen beim Loslassen und reduzieren auf das Wesentliche.

Mit diesem Buch werden vornehmlich Frauen abgeholt, die sich nicht als alte empfinden, sondern viel mehr selbstbewusst ihr Jungsein verabschieden und die Reife als Haltung einnehmen möchten. Im Frieden mit der jungen Generation und seiner eigenen Vergangenheit zu leben, ist eine Einstellung, die die Autorin versucht, der Leserin erlebbar zu machen.

Fazit

Ein leicht aufgebaut und verständliches Buch für Yoga-Anfängerinnen im späteren Semester. Es gibt Motivation und Orientierung für die, die sich mit dem Jugendhype der Yoga-Industrie nicht identifizieren können und wollen, aber trotzdem Yoga für sich als einen ganzheitlichen Weg entdecken möchten, um würdevoll und im Einklang mit der Moderne älter zu werden.

Daria Czarlinska

Verlag Theosus 2022, 240 Seiten, 24,00 Euro, ISBN: 978-39958835313