

Wenn der Geist zur Ruhe kommen soll

Ein **Yoga-Retreat** ist eine beliebte Möglichkeit, eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag zu nehmen. Doch wie schafft man es, auch im Alltag kleine Ruhepole zu finden – vor allem dann, wenn man zu Ungeduld und Rastlosigkeit tendiert?

VON BARBARA SCHECHTNER

Yoga an den schönsten Stränden, Asanas unter meterhohen Palmen, Meeresrauschen in der Schlussentspannung. Wer an Yoga-Retreats denkt, wie sie zur Zeit sehr beliebt sind, denkt vielleicht an Sonnenbaden auf Bali, an Buddha im Zen-Garten, an Kokoswasser und Wellness. Aber es geht auch anders.

Das Seminar „Yoga für dich“ der Yoga-Akademie Austria findet im Stift Sankt Florian in der gleichnamigen Gemeinde bei Linz in Oberösterreich statt. Schon beim Betreten umfängt einen eine beeindruckende Ruhe. Die majestätischen Hallen, die jahrhundertalte Geschichte des Ortes und die andächtige Atmosphäre: Sie entsenden auf eine Art Zeitreise. Hier scheint die Zeit langsamer zu vergehen, zwingt beinahe zum Innehalten. Und sich ganz auf sich selbst und die Yogapraxis zu konzentrieren.

In turbulenten Zeiten kann Yoga Halt geben und ein Weg zur inneren Ruhe sein.

Aber noch mehr stehen die Theorie und das Wissen über Yoga im Vordergrund. Konkret die Frage, wie man es mit all seinen positiven Wirkungen – es dehnt und kräftigt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit und die Körperbeherrschung und sorgt für Ausgeglichenheit und Achtsamkeit – in den Alltag integrieren kann. Yoga, weiß Sabine Haag, die das Seminar leitet, muss nicht nur auf der Matte stattfinden. „Es gibt viele wertvolle Tools, die man einfach zwischendurch anwenden kann. Wir können beim Wäscheaufhängen oder Kartoffelschälen ein Mantra rezitieren, beim Spaziergang mit dem Hund eine Gehmeditation einbauen. Einfache Mobilisationsübungen bringen mich morgens in Schwung und abends wieder herunter.“

Zur Entspannung zwingen? Doch während viele Yogäübende Körper und Geist in Einklang bringen, fällt es anderen schwer, zur Ruhe zu kommen und sich vor allem auf die entspannenden Sequenzen einzulassen. Die wilden Gedanken im Kopf lassen sich nicht aufhalten. Wer sie in Schach halten kann, spürt, wie die Anspannung nachlässt. Aber wenn wir das Gefühl der inneren Balance so genießen, warum lassen wir es im Alltag so selten zu?

Irina Andretz von der Universität Klagenfurt hat sich auf Motivationspsychologie spezialisiert. Aus psychologi-

scher Sicht sei es nicht ungewöhnlich, dass Entspannung für viele Personen eine Herausforderung darstellt. „Viele von uns sind es gewohnt, ständig Leistung zu bringen, im Job genauso wie im Privatleben.“ Dabei spiele das autonome Nervensystem eine entscheidende Rolle: „Wer dauerhaft ein hohes Erregungsniveau gewohnt ist, kann erhöhte Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol aufweisen.“ Der Körper bleibt so in einem aktivierten Modus, da das sympathische Nervensystem in seiner Aktivität überwiegt.

Um in einen entspannteren Zustand zu gelangen, müsse das parasympathische System stärker angesprochen werden – etwa durch Atemübungen, Meditation, langsame Bewegungsabläufe oder Achtsamkeitspraktiken. „Auf neurobiologischer Ebene wird dadurch die Freisetzung entspannungsfördernder Botenstoffe unterstützt, und der Körper lernt mit der Zeit, von der

Sabine Haag leitet das Seminar „Yoga für dich“ und gibt Tipps, kleine Inseln der Stille auch im Alltag zu finden. Fotografie: Wovobengor

hohen Erregung herunterzuschalten.“

„Man könnte Entspannung weniger als Produkt und mehr als Prozess betrachten“, überlegt sie, und die Aufmerksamkeit auf die konkrete Tätigkeit des Entspannens richten, statt sich ständig zu fragen, ob man schon entspannt genug ist. Das Stichwort heißt „mit der Zeit“, betont die Psychologin: „Wir sind es gewohnt, vieles auf Knopfdruck zu erledigen. Aber wir haben keinen Schalter, der uns sofort in den Stand-by-Modus versetzt.“ Entspannung brauche Raum und Zeit.

Raum meint Andretz hier im doppelten Sinne: Um sich auf diesen Prozess einzulassen, empfiehlt sie, äußere Ablenkungen, Unterbrechungen und Verlockungen zu minimieren. „Den meisten von uns fällt der Griff zum mobilen Endgerät der Wahl sehr leicht – selbst in den kurzen Momenten, in denen wir uns eigentlich unserer Entspannung widmen könnten“, weiß sie.

„Statt abzuschalten und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, suchen wir mehr Input von außen, um uns abzulenken.“

Ein Zufluchtsort in mir. Alles, was wir brauchen, liegt eigentlich in uns selbst. In Zeiten wie diesen sei Yoga für viele ein guter Weg, zu sich selbst zu finden „und dem Wahnsinn um uns herum zu entfliehen“, so Haag. So erklärt sich die Yogalehrerin auch den anhaltenden Boom rund um Yoga und Yoga-Retreats. „Yoga kann für viele ein Halt sein und auch – gerade wenn man auf der Suche nach etwas ist – eine Möglichkeit sein, zu sich selbst zu kommen, inneren Frieden zu finden.“ Wobei, überlegt sie, wer sich in ein Kloster oder sonst wohin zurückzieht, dem „Wahnsinn“ nicht wirklich entkommt, „denn der bleibt ja“. „Aber wir suchen nach Möglichkeiten, besser mit dem umzugehen, was da draußen passiert.“



stand
ropa
and
terreich
en
irtschaft
tanzen
ulleiten
ort
batte
in Geld
chtspanorama
schichte
ssen
novation
mobilen
inagement
Carriere
dung
ise

Unabhängiger Qualitätsjournalismus.
Bürgerlich-liberal.

Die Presse
Seit 1848

Ode.



Ausland
Europa
Inland
Österreich
Wien
Wirtschaft
Finanzen
Feuilleton
Sport
Debatte
Mein Geld
Rechtspanorama
Geschichte
Wissen
& Innovation
Immobilien
Management
& Karriere
Bildung
Reise

Die Presse
Die Presse am Sonntag
Schaufenster
Spectrum
Fahrtstil
Geschichtsmagazin
Kulturmagazin
Gesundheitsmagazin
Die Presse im Ersten
UniLive
Private Banking
Luxury Estate
Luxury Living
Luxury Times



Die Presse