

Yoga-Geschichte: Wie Achtsamkeit Leben retten kann

Namasté liebe Leserinnen,

über Ostern war ich einige Tage in den Niederlanden an der Nordsee. Auf der Rückfahrt fuhren wir gemütlich mit Tempo 100 auf der Autobahn dahin. Als Beifahrerin konnte ich mich ganz dem Anblick der vorbeiziehenden Landschaft und meinen Tagträumen widmen.

Plötzlich sah ich, wie sich ein schmaler, dunkler Streifen quer über die Fahrbahn bewegte. Es wirkte wie eine Schlange, die langsam über die Fahrbahn kroch. Beim näheren Heranfahren wurde sichtbar, dass das vordere Ende der Schlange etwas dicker und die wackelige Linie dahinter etwas schmaler war.

„Eigenartig, was mag das wohl sein“, fragten wir uns. Lange brauchten wir nicht zu Rätseln, denn auch bei Tempo 100 kommt man noch recht zügig voran. Die mysteriöse Linie entpuppte sich schließlich als muntere Entenfamilie. Mama-Ente watschelte mit hoch erhobenem Haupt, erhaben wie eine Königin voran, die sechs Küken folgten nahtlos wie Perlen an einer Schnur hinterdrein. Es wirkte so, als hätte Frau Mama angeordnet, sie mögen doch bitte alle hübsch beieinanderbleiben, ganz sorgende Mutter, um ihre geliebten Babys vor jedwedem Unheil zu bewahren. Ihre Haltung drückte äußerste Wachsamkeit und die Bereitschaft aus, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um Schaden von ihrem geliebten Nachwuchs abzuhalten. Sie konnte ja nicht ahnen, dass ihre Schutzmacht eher einer Ohnmacht glich.

Ich spürte wie sich mein Herzschlag beschleunigte. Im ersten Moment ging mir „Oh, Gott wie süß!“ und im nächsten Moment ein entsetztes „Oh mein Gott, was haben die denn hier verloren?“ durch den Kopf. Vermutlich hatten sich meine Augen vor Schreck geweitet. Die meditative Entspannung, die ich beim Fahren über das weite, flache Land empfand, war augenblicklich dahin. In Gedanken griff ich nach einem Zauberstab, um die lieben Entlein an die andere Straßenseite zu zaubern. Was hier vonnöten war, war ein echtes Wunder, ein Schutzengel, der den Verkehrsstrom für einige Sekunden zum Stillstand bringen und die Enten sicher auf der anderen Seite wieder absetzen würde. Wir fuhren auf einer gut befahrenen vierspurigen Autobahn. Hinter uns war gerade relativ wenig Verkehr, so dass wir unser Tempo drosseln konnten. Die anderen Autofahrer hatten die kleine Entenfamilie offensichtlich ebenfalls entdeckt und fuhren ebenfalls langsamer.

Das ersehnte Wunder ereignete sich: Unsere zwei Fahrstreifen hatten die Entlein unbeschadet überquert. Ich atmete erleichtert auf. Nun befand sich die Entenfamilie vorläufig in Sicherheit auf dem breiten Grünstreifen in der Mitte. Wie die Geschichte ausgeht, das kann ich euch leider nicht sagen, denn wir fuhren ja weiter ...



Natürlich hofften sicher alle inständig auf ein Happy End. Ich glaube daran, dass der Schutzengel, der sich in Form von Achtsamkeit und Rücksichtnahme bei allen Autofahrern zeigte, auch auf den gegenüberliegenden beiden Fahrbahnen noch wachsam war! Und vielleicht hat die Entenmama sogar bemerkt, dass ihr Spaziergang nicht ganz so ungefährlich ist, wie sie zunächst meinte. Sie würden es schaffen, ganz bestimmt!

Hier auf der Autobahn hatte sich eindrucksvoll der Wert von Achtsamkeit gezeigt. Achtsamkeit bedeutet ja nichts anderes, als aufeinander acht zu geben. Achtsamkeit bedeutet mit wachen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein. Und das kann mitunter Leben retten, nicht nur das von Enten. Immer wieder wird über Tempolimits diskutiert. Dabei geht es meist um Umweltverschmutzung, hohen Kraftstoffverbrauch, Lärmbelästigung, manchmal auch um Sicherheit von Menschen. An die Sicherheit von Tieren wird leider eher selten gedacht.

Wenn ich im Urlaub durch die Niederlande, Frankreich oder Skandinavien fahre, dann genieße ich es stets, dass alles ein bisschen langsamer geht. Achtsamkeit funktioniert bei Tempo 180 Km/h oder schneller leider nicht mehr gut. Wenn wir es etwas langsamer angehen, bleibt mehr Raum für Achtsamkeit. Achtsamkeit ist keine Erfindung der Yoga-Szene! Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die sich aufgrund der Entschleunigung auf einer Yogamatte lediglich etwas leichter einüben lässt, als in der Hektik des Alltags.

Auf der Yogamatte ist es möglich auf die Bewegung, den Atem, die Körperhaltung und aufkommende Gedanken und Empfindungen zu achten. Wir haben dadurch die Gelegenheit uns selbst zu erfahren und näher zu kommen. In der beschleunigten Echtzeit, wenn es im Leben munter durcheinander geht, geht das meist nicht so gut. Durch die Yoga-Zeit, die wir uns selbst gönnen, können wir lernen in allen Lebenslagen achtsam zu bleiben, uns selbst und der Umwelt zuliebe. Wenn das Bedürfnis entsteht, der Hektik des Alltags zu entkommen, dann kann die Yogamatte ausgerollt werden – und schon steht die Zeit eine Weile still. Man sagt Papier sei geduldig, eine Yogamatte ist es auch.

Lasse mich gern wissen, wie dir meine Yoga-Geschichte gefallen hat.

Viele liebe Grüße und bis zum nächsten Mal!

Deine Claudia von www.yogatutgut.de