

Yoga-Geschichte: Die fürsorgliche Krähe

Namasté liebe LeserInnen,

als ich heute morgen von meinem Yogakurs nach Hause radelte, flog am Himmel über mir eine Krähe mit einem halben Brötchen im Schnabel vorbei.

Mir ging durch den Kopf, wem sie wohl gerade das Frühstück mitbringt? Manch eine:r mag Krähen ja nicht, weil sie keine schöne Stimme haben. Wenn Sie in Scharen in den Bäumen sitzen, machen sie in der Tat ein ganz ordentliches Spektakel. Das kann nervtötend sein. Aber mal Hand auf Herz, ist eine Schar Fußballfans, ein Gedrängel im Weihnachtstrubel oder ein überfülltes Lokal wirklich klangschöner?

Manch eine:r spricht Tieren generell Gedanken und Gefühle ab. Diese Krähe zumindest hat offensichtlich ein Brötchen gefunden, und dabei an andere gedacht. Sie hat es nicht direkt selbst aufgefressen, sondern geduldig im Schnabel geparkt, damit jemand anders ebenfalls später davon satt wird. Das ist vorausschauend und fürsorglich zugleich. Mir reicht das als Beweis, dass zumindest diese eine Krähe denken und fühlen kann.

Manch ein Mensch ist zu diesem vorausschauenden und fürsorglichen Verhalten leider nicht fähig, welche gewichtigen Gründe auch immer dahinter liegen mögen. Dennoch würde niemand auf die abwegige Idee kommen, der gesamten Menschheit die Fähigkeit zu Fühlen oder zu Denken abzusprechen.

Erfreulicherweise gibt es mittlerweile Forschungen, die die Fähigkeiten von Tieren zu empfinden und zu denken zumindest untersuchen.

In einer meiner Hausarbeiten, die ich während meines Studiums der Erwachsenenbildung geschrieben habe, hatte ich einmal einen Vergleich zwischen Bienen und Menschen aufgemacht. Der Prüfer schrieb als Anmerkung an den Rand, man könne menschliches Verhalten nicht mit dem der Bienen vergleichen! Basta!

Nun, ich lernte im Studium auch, dass alles Wissen relativ und konstruiert ist. Was die Forschung heute beweist, ist morgen vielleicht überholt oder sogar grundfalsch. Heute gibt es sogar Forschungen die die Empfindungsfähigkeit von Insekten belegen. Auch geht die Forschung durchaus in die Richtung, dass sogar Insekten in der Lage zu bewussten Denkprozessen sind. Warum sollte eine Krähe, ein Hund oder eine Biene also nicht denken und fühlen können? Das sind übrigens alles Yoga-Tiere, die ich in meinen Kursen unterrichte.

Wer mehr über das Verhalten von Tieren und Insekten erfahren möchte, muss sich bitte selbst forschend auf den Weg machen. Berichtet mir gern von euren Recherchen. Was habt ihr herausgefunden zu der Frage, ob Tiere und Insekten fähig sind zu denken und zu fühlen? Oder vielleicht habt ihr ein Haustier, das euch täglich von seiner bedingungslosen Liebe, Treue und Klugheit überzeugt? Mache sich jede:r selbst ein Bild und ziehe eigene Schlüsse. Dazu ist der Denkapparat schließlich gemacht.

Mir genügt als Beweis die Krähe, die heute die Brötchen fürs Frühstück geholt hat.

Nun bin ich keine Philosophin, sondern Yogalehrerin. Warum schreibe ich als Yogalehrerin über diese Krähe? Einerseits hat mich der Anblick erstaunt und zugleich auf unbestimmte Art glücklich gemacht. Und zudem ist die Krähe eine ziemlich coole Yoga-Position. Auf Sanskrit, der indischen Gelehrtensprache in der die ursprünglichen Yogatexte verfasst sind, heißt die Krähe „Kakasana“. Die Krähe ist eine Gleichgewichtshaltung, eine Armbalance, die nicht so einfach zu meistern ist. Sie erfordert Geduld,

Achtsamkeit und regelmäßige Übung. Es kann Monate oder sogar Jahre dauern bis man sie mit Leichtigkeit ausführen kann.

Wir benötigen für die Ausführung von Kakasana also neben den körperlichen auch unsere geistigen Fähigkeiten. Vor allem anderen benötigen wir Geduld! Geduld ist, wenn wir nicht immer alles sofort bekommen, was wir möchten oder uns wünschen, sondern dass wir auch mitunter lange und mitunter hart daran arbeiten müssen, um ein gesetztes Ziel zu erreichen – und das völlig in Ordnung finden!

Um beim Bild der Krähe zu bleiben: Wir brauchen die Geduld das Brötchen nicht sofort aufzufressen, obwohl möglicherweise der Hunger drückt. Es braucht Geduld zunächst einmal nach Hause zu fliegen und dort den Nachwuchs oder die Partner:in zu versorgen – um dann erst gemeinsam zu frühstücken. Der Gewinn der Geduld ist innere Zufriedenheit. Geduld macht es möglich, mit sich selbst und den Mitmenschen im Reinen und zugleich liebevoll verbunden zu sein. Ich könnte so weit gehen zu sagen, dass Geduld das Gegenteil von Egoismus ist. Aber da mögt ihr selbst beurteilen.

Natürlich ist das Brötchen, ebenso wie die Krähe eine Metapher, ein Bild, das für einen geistigen Zusammenhang steht. Wofür diese Bilder, die ja zugleich Yoga-Positionen sind stehen, das ist das was jede:r Yoga-Ausübende selbst durch Übung herausfinden kann. Das ist der philosophische oder spirituelle Kern der Yoga-Praxis. Was bedeutet Geduld für mich persönlich? Welchen Stellenwert hat Geduld in meinem Leben? In welchen Situationen bin ich geduldig und in welchen eher nicht? Wie bin ich zu mir und anderen, wenn ich geduldig oder ungeduldig bin? Wie verhalte ich mich?

Durch die Yoga-Praxis begegnen wir uns selbst und finden Antworten auf Fragen, die wir vielleicht gar nicht gestellt haben, deren Antwort uns aber einen neuen Sinn, ein Ziel oder einen Fingerzeig in die richtige Richtung geben kann. Letztlich geht es im Yoga darum, einfach man selbst zu sein, ein Original, das sich bestmöglich entfalten kann. Dabei ist ein Mensch keine Insel. Yoga wird traditionell in einer Gruppe von Gleichgesinnten praktiziert – und allein zuhause verfeinert. Die Krähe hat Flügel zum Entfalten... und um von A nach B zu kommen. Wo sollen die Flügel mich hintragen? Wen möchte ich mitnehmen? Was zurücklassen?

Und schließlich wie wird die Yoga-Krähe eigentlich ausgeführt? Die Krähe wird aus der Hocke eingenommen. Eine einfache Variante für Anfänger:innen ist es, in der Hocke zu sitzen und die Hände gefaltet vor dem Herzen zusammenzulegen und so dem Atem folgend zu meditieren. Die Geste der gefalteten Hände ist ebenfalls eine wichtige Yoga-Position, ein sogenanntes Mudra. Die Gebetshaltung wird auf Sanskrit „Anjali Mudra“ genannt. Alles Gute kommt aus dem Herzen, das ist schlicht gesagt die Botschaft.

Das Anjali Mudra möchte uns mit unserer Herzenergie in Kontakt bringen, so dass unser Handeln, Fühlen und Denken zunehmend aus dem Herzen und mit dem Herzen kommt. "Alles, was man mit Liebe betrachtet ist schön", so hat es der Dichter Christian Morgenstern formuliert.

Für die Yoga-Krähe ist körperliche Beweglichkeit in den Sprunggelenken, den Kniegelenken, den Hüften und dem Rücken erforderlich. Das lässt sich alles gut mit dem Sonnengruß aufbauen. Den Sonnengruß kannst du in meinen [Yogakursen](#) erlernen – oder du kannst ihn bereits, dann praktiziere ihn 2-3 mal wöchentlich für einige Runden.

Zudem benötigen wir in der Krähe wie im Yoga allgemein die mentale Bereitschaft gut auf uns acht zu geben, unsere Grenzen zu erkennen, zu berücksichtigen und mit zunehmender Körpererfahrung auch zu erweitern. Aus der einfachen Grundhaltung heraus, wird aus der Krähe beim fortgeschritten Praktizierenden eine äußerst kraftvolle Gleichgewichtshaltung, eine Art Handstand mit gebeugten Beinen. Das ist dann wirklich ein wenig als könnte man Fliegen. Es macht Spaß, wenn man seinen Geist und Körper immer besser beherrschen lernt. Diese Momente im Yoga sind wie ein Gipfelerlebnis nach einer anspruchsvollen Wanderung, einfach mega.

Zum Glück gibt es die Möglichkeit auch stets die einfachen Grundhaltungen zu üben! Die Krähe verhilft, wie viele andere Yoga-Positionen, neben körperlicher Geschmeidigkeit zu mehr Konzentration und

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt: © Yoga-Geschichte von Claudia Gehricke 2023



Gelassenheit – und im Laufe der Zeit zu mehr Herzengüte, sofern die innere Haltung, der Fokus in der Yoga-Praxis eingenommen wird. Für die richtige Ausführung und meditative Ausrichtung ist eine gute Anleitung erforderlich.

Man kann Yoga-Übungen auch ganz ohne inneren Fokus, also rein körperlich üben. Für mich wäre das allerdings wie eine Blume ohne Blüte, oder wie es im vielzitierten Hohelied der Liebe heißt „Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke“. Yoga möchte ursprünglich Körper, Seele und Geist in Einklang bringen – den ganzen Menschen, nicht allein den Körper mit einer Art Gymnastik gesund halten. Gymnastik ist gut, aber eben nicht gut genug für das Ziel ein erfülltes und glückliches Leben zu gestalten.

Wir sind als Menschen jedoch mehr als unser Körper. Gesundheit kommt nicht allein vom Körper, sondern ist mit Seele und Geist verknüpft. Das ist die Erkenntnis des Yoga. Yoga ist seinem Ursprung und Wesen nach daher mehr Philosophie und Lebenskunst als Sport.

Yoga möchte uns unserem wahren Wesen näherbringen, zu mehr Glück und Lebenszufriedenheit beitragen. Yoga ist vom Ursprung her ein ganzheitliches Konzept für inneren Frieden, Wachstum, Gesundheit – und Glück. Das Wesentliche dabei ist, wie bei eigentlich allem Wichtigem im Leben, das Herz am rechten Fleck zu haben und den gesunden Verstand eingeschaltet zu lassen.

Um beim Bild der Krähe zu bleiben: Für mich als Yogalehrerin und Praktizierende ist Yoga das Ausbreiten meiner Flügel, um mir und meinen Lieblingsemenschen ein gesundes und nahrhaftes Frühstück zu servieren – und mit Leichtigkeit und Freude von A nach B zu kommen. Was A ist und was B ist, das ist der philosophische Teil...

Oder wie es die Schauspielerin Annette Frier in einer Interview-Serie gefragt hat: „Wofür bin ich hier?“ Das sind letztlich Fragen, die im Yoga von Bedeutung sind. Frau Frier praktiziert so gesehen Yoga, selbst wenn sie das nicht auf der Yogamatte tun sollte (was sie aber vermutlich tut). Sie stellt sich und anderen Menschen Fragen zum Wesen der menschlichen Existenz. Das ist Yoga. Yoga ist zugleich der Weg, um Antworten zu bekommen – und zusätzlich den Körper gesund, stark und beweglich zu halten!

Zurück zu den Krähen... Krähen haben übrigens ein ausgesprochen soziales Verhalten – und ein sehr gutes Gedächtnis. Soweit ich weiß, können Sie sich, ebenso wie Tauben Gesichter merken. Man sollte daher möglichst keine Krähen oder Tauben verscheuchen und verärgern. Im Yoga lernen wir alle Geschöpfe zu achten.

Was gibt es noch zu sagen zu diesen faszinierenden, gefiederten Geschöpfen? Ein Krähenpaar bleibt ein Leben lang zusammen und sorgt sich partnerschaftlich und liebevoll um seinen Nachwuchs. Ich finde das sehr beeindruckend. Im Verhalten ähneln Krähen uns Menschen in vielerlei Hinsicht. Sie können nachtragend und nervig sein. Sie können liebevoll und fürsorglich sein. Sie können frei und unbeschwert sein. Sie können traurig sein, oder vor Freude auf einem Bein hüpfen. Wer es nicht glaubt, googelt gern mal „Ein Vogel namens Penguin Bloom“. Über diese Krähe gibt es einen berührenden Film, der mit Naomi Watts in der Hauptrolle verfilmt wurde. Ihr seht, es gibt sogar berühmte Krähenpersönlichkeiten 😊 Kennt ihr auch noch eine?

Über die ebenso faszinierende Yoga-Position Taube „Kapotasana“ werde ich gern ein anderes Mal berichten.

Soweit für heute: Ich wünsche dir einen Tag voller Wunder! Vielleicht siehst du Krähen auf einmal mit anderen Augen? Viel Spaß beim Beobachten und Entdecken!

Namasté!

Deine Claudia