

WOFÜR BIN ICH BESTIMMT?



LEBEN ALS BALANCEAKT

Im Einklang mit Körper, Geist und Seele: Kombination von Coaching und Yoga für eine ganzheitliche Veränderung.



VON ANDREA KÖNIG-WENSKUS

„Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung.“ Dieses Zitat stammt von Oscar Wilde. Die Frage nach unserer Bestimmung ist so alt wie die Menschheit selbst. Laut Umfragen beschäftigen sich in Deutschland über 70 Prozent der Menschen mehr oder weniger intensiv mit dem Zweck ihres Daseins.

Eine der ältesten philosophischen Schriften sind die Veden, eine Sammlung heiliger Lehren aus Indien, die auch Basis des Yoga sind. Auch Yoga hat die Selbstverwirklichung zum Ziel. Die Idee dahinter: Alles Handeln und Denken ist darauf ausgerichtet zu erkennen, wer wir wirklich sind, und den Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt (Samsara) zu durchbrechen. Durch Yoga können wir unser Schicksal (Karma) im zukünftigen Leben positiv beeinflussen. Etwas aus vollem Bewusstsein in Übereinstimmung mit unserer Bestimmung (Dharma) zu tun, führt zu einer sinnerfüllten Existenz.

Genau darum geht es auch oft im Coaching. Wir geben Klienten einen Raum, um ihre Ziele auf den Prüfstand zu stellen und sie mit dem, was sie als ihren höheren Lebenssinn und ihre ureigensten Werte erkennen, in Einklang zu bringen. Sowohl beim Yoga als auch beim Coaching dreht sich vieles um Haltung und Bewegung.

Yoga setzt vordergründig auf der physischen Ebene an: Der Wunsch nach Entspannung und Konzentration durch das Einnehmen bestimmter Haltungen (Asanas) wirkt auch auf

subtileren Ebenen, es vermittelt zum Beispiel Bodenhaftung und Selbstbewusstsein, wie beim „Krieger“, einer kräftigenden Asana. Yoga unterstützt die Entwicklung einer Metaposition. Der Akteur wird zum Beobachter, der aufmerksam wahrnimmt und nicht urteilt. Diese Fähigkeit kann ich im Coachingprozess nutzen, um dem Klienten zu helfen, sich von starren Positionen zu lösen.

Beim Coaching steht die Arbeit an der geistigen Haltung im Fokus: Neue Wege zu beschreiten, hinderliche Verhaltensweisen hinter sich zu lassen und eine positive Einstellung zu entwickeln, sind oft Antreiber für Veränderung.

Die Symbiose zwischen beiden Methoden möchte auch meine Klientin für sich ausprobieren, nennen wir sie Mona. Mona ist Anfang 40, selbstständig und fürchtet ein Burnout. Auf den ersten Blick wirkt sie selbstbewusst, sie schildert, wie sie ständig über ihre Grenzen hinausgeht, die Bedürfnisse anderer erfüllt und keinerlei Anerkennung dafür bekommt. Sie habe weder Zeit noch Kraft sich auf sich selbst zu besinnen und war schon einmal deswegen länger arbeitsunfähig. Für sie als Selbstständige ist das ein großes Risiko. Damit ihr das nicht wieder passiert, möchte sie im Coaching dem Verhaltensmuster auf den Grund gehen und für sich eine neue Vision entwerfen.

Urvertrauen und Überlebenswille

Mir scheint das von Robert Dilts entworfene SCORE-Modell gut zur agilen Klientin und ihrem Thema zu passen. Als Mona über ihre aktuelle ▶

Asanas

Es folgt eine Auswahl an Asanas, die den Coaching-Prozess unterstützen können. Achtung: Jeder Klient kommt mit ganz eigenen körperlichen und geistigen Voraussetzungen ins Coaching. Daher ist eine individuell abgestimmte Kombination von Yogasequenzen und Coaching-Tools unabdingbar.

Kräftigende Asanas, z. B. Virabhadrasana II (Krieger II)

Körperliche Ebene: stärkt Standfestigkeit, festigt Bein- und Rumpfmuskulatur. Mentale Ebene: fördert Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Energetische Ebene: öffnet Wurzel- und Nabelchakra.

Ausgleichende Asanas, z. B. Balasana (Haltung des Kindes)

Körperliche Ebene: entspannt Schultern und Nacken, massiert innere Organe. Mentale Ebene: stärkt Urvertrauen und Intuition. Energetische Ebene: aktiviert Stirnchakra.

Balancestärkende Asanas, z. B. Vrksasana (Baum)

Körperliche Ebene: trainiert Gleichgewichtssinn, stärkt Wirbelsäule und Atmung. Mentale Ebene: führt zu Fokussierung, Erdung und Ausgeglichenheit. Energetische Ebene: öffnet Wurzelchakra.

Lösende Vorbeugen, z. B. Uttanasana (stehende Vorwärtsbeuge)

Körperliche Ebene: dehnt Körperrückseite und Beinmuskeln, lockert Verspannungen. Mentale Ebene: fördert Demut und Hingabe, ermöglicht Loslassen. Energetische Ebene: aktiviert Wurzel- und Scheitelchakra.

Herzöffnende Rückbeugen, z. B. Ustrasana (Kamel)

Körperliche Ebene: streckt Hüften und Leisten, dehnt Bauch- und Brustmuskeln. Mentale Ebene: bringt Erleichterung, fördert Vertrauen, öffnet den Herzraum. Energetische Ebene: öffnet Herz- und Halschakra.

Situation spricht, klingt ihre Stimme abgehackt, die Atmung geht schneller, rote Flecken am Hals spiegeln ihren Stress wider. Ich biete ihr zunächst eine Atemübung (Pranayama) an, die das parasympathische Nervensystem aktiviert und den Körper, dann auch den Geist beruhigt.

In der yogischen Philosophie wurzelt alles Übel darin, dass wir uns mit der Welt der Sinne, unserem subjektiven Denken und

Fühlen, identifizieren. Bringen wir das Gedankenkarussell zum Stillstand, sehen wir die Dinge klarer, anstatt uns in Interpretationen zu verlieren. Darüber spreche ich mit Mona.

Deutlich entspannter möchte meine Klientin nun die Ursache für ihr „Problem“ betrachten. Den Bodenanker dafür legt sie weit ans hintere Ende des Raumes, ihre Schritte sind zöger-

lich. Sie wirkt ein wenig ratlos. Als ich sie auf die beträchtliche Distanz zwischen den beiden Karten „Status“ und „Ursache“ aufmerksam mache, zuckt sie unsicher mit den Schultern.

Ich lade sie ein, sich auf den Boden zu setzen, sich gewissermaßen zu erden,

werden. Nach dieser Erinnerung lasse ich die Klientin in die beruhigende Haltung des Kindes gehen und sich einen Moment auf die Geborgenheit besinnen, die diese Pose mit sich bringt und die sich jeder selbst schenken kann.

Yoga unterstützt die Entwicklung einer Metaposition.

Beharrliches Üben und Gleichmut

Nach einer kurzen Pause widmen wir uns Monas

um der Ursache etwas näher zu kommen. Im Yoga steht das Wurzelchakra am unteren Ende der Wirbelsäule für unsere Herkunft sowie für unser Urvertrauen und unseren Überlebenswillen. Mona erinnert sich plötzlich an ihre Kindheit im Heim und später bei Pflegeeltern: ein kleines Mädchen, das gefallen möchte und alles tut, um nicht zurück ins Heim geschickt zu

Ziel. Die Klientin legt den Bodenanker dicht an die Statuskarte und entwickelt anhand der fünf Sinne des VAKOG-Modells ihre Wünsche: weniger zu arbeiten, sich besser abgrenzen zu lernen, Gegenleistung einzufordern und mehr als bisher zu genießen. Ich biete ihr eine Gleichgewichtsübung zur Überprüfung ihrer Ziele an. Mona schafft es nicht,

die Balance zu halten. Das macht sie wütend.

Wir wenden uns möglichen Hindernissen zu. Mona werden Blockaden bewusst. Nachdem die Klientin ihre Hürden auf dem Weg zum Ziel identifiziert sowie deren Nutzen gewürdigt hat, entscheidet sie sich, einige Hemmschuhe endgültig loszulassen. Unterstützt wird dieser Prozess durch lösende Asanas, zum Beispiel die Vorbeuge.

Wir sprechen über die Kleshas aus der yogischen Philosophie. Dabei handelt es sich um Widerstände, die der Wahrheitssuchende auf dem Pfad zur Selbstverwirklichung zu überwinden hat. Dazu zählt unter anderem falsches Wissen (Avidya), das auch Byron Katie mit ihrem Coaching-Ansatz The Work hinterfragt. Unsere Weigerung wahrzunehmen, was ist, und unsere Grenzen zu akzeptieren, macht uns unglücklich.

Als Lösung finden wir im Yoga-Leitfaden von Patanjali, einem indischen Gelehrten, zwei Methoden: beharrliches Üben und Gleichmut. Indem wir stetig an uns arbeiten, und zwar ohne auf das Ergebnis fixiert oder gar verbissen zu sein, erlangen wir Freiheit. Mit ihren Hindernissen ausgesöhnt nimmt Mona als Nächstes ihre Ressourcen unter die Lupe. Kräftigende Asanas (siehe Kasten) vermitteln ihr zusätzlich ein Gefühl von Selbstvertrauen. Als sie anschließend wieder zu ihrem Zielanker geht, fühlt sie sich stark und unterstützt. Und auch die Gleichgewichtsübung als Probe klappt nun besser. Ich lasse die Klientin ein vorläufiges Resümee ziehen und ermutige sie, die Lage der Bodenanker zu überprüfen.

Das Ziel hinter dem Ziel

Als ich sie anschließend frage, was sie davon hat, wenn sie ihr Ziel erreicht, stutzt sie. Wieder hilft eine Yoga-Pose dabei, klarer zu sehen. Den Blick über den ausgestreckten Arm nach vorne gerichtet, fokussiert Mona das Ziel hinter dem Ziel, ihre Vision. Einige

Atemzüge später hat sich ein Bild herauskristallisiert.

Tief berührt schildert Mona ihren innigen Wunsch, sich angenommen und gleichberechtigt zu fühlen, so „wie jeder andere auch“. Und von ihrem Umfeld auch entsprechend behandelt zu werden, und zwar mit Respekt. Ich unterstütze die Klientin dabei, die Langzeit-Wirkung mit allen Sinnen zu erleben, und biete ihr eine Asana an, die das Herzchakra im Brustraum aktiviert. Die Klientin wählt sich ein Symbol als Anker und schaut noch einmal auf ihren „Weg“ zurück.

Zum Abschluss liegt Mona entspannt auf dem Boden. Körper, Geist und

ligionsbegründer beeinflusst haben, als Wegweiser zu nutzen und dann mittels Coaching in lösungsorientiertes Handeln für die moderne Zeit umzusetzen. Ob man daran glauben mag oder nicht. Die Erkenntnis, dass jeder Einzelne untrennbar Teil eines großen Ganzen ist, finden wir auch in der systemischen Denk- und Arbeitsweise. Dass die Selbstverwirklichung nicht zwangsläufig im gegenwärtigen Erdenleben erlangt werden muss, hilft zu mehr Gelassenheit und weniger Angestrengtheit.

Im hektischen Alltag fällt es oft schwer, die Balance zu halten. Hilfreich kann ein zumindest zeitweiliger

Das wahre, ewig währende Glück liegt jenseits aller materiellen Wünsche.

Seele haben Gelegenheit, der Veränderung nachzuspüren und sie ganzheitlich zu integrieren. Eine kurze Meditation, in der die Klientin noch einmal das Ergebnis ihrer Arbeit Revue passieren lässt und sich auf den ersten Schritt zur Umsetzung konzentriert, rundet die Sitzung ab. Wir vereinbaren einen Folgetermin in 14 Tagen, um noch einmal an der Vision weiterzuarbeiten.

Im Yoga geht es darum, sich von allen weltlichen Anhaftungen zu lösen und gleichmütig auf dem Fluss des Lebens in Richtung Erleuchtung zu gleiten. Das wahre, ewig währende Glück liegt jenseits aller materiellen Wünsche. Diese Sichtweise in aller Konsequenz umzusetzen scheint in unserer Leistungsgesellschaft kaum möglich, vielleicht nicht einmal erstrebenswert. Kaum jemandem liegt ein Leben als Mönch. Nichtsdestotrotz kann es sinnvoll sein, die Weisheiten der tausende Jahre alten vedischen Schriften, die zahlreiche Philosophen und Re-

Rückzug sein, um sich wieder auf seine Bestimmung zu besinnen und einem Burnout vorzubeugen. Ein Coaching-Yoga-Retreat auf einer mallorquinischen Finca zum Beispiel, bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Wenn sich Kopf und Herz harmonisch die Waage halten, kommen wir dem Sinn unseres Lebens wieder auf die Spur. ◀◀



Zur Autorin

Andrea König-Wenskus

systemisch-integrative
Coach, NLP-Master,
Yogalehrerin und
Mediatorin.

www.skill-builder.de