

Vrikshasana: Es ist, was es ist, sagt der Baum

Im gerade vergangenen Spätsommer habe ich zwei Monate als freiwillige Erntehelferin in einem Yoga-Ashram im Westen Kanadas mitgearbeitet. Dort wird, neben normalem Hatha Yoga, eine besondere Form des Yoga praktiziert. Sie heißt Hidden Language Yoga und weil ich seit meiner Rückkehr immer mal wieder gefragt werde, was denn das Besondere daran sei, gebe ich mal ein Beispiel einer typischen Yogastunde.

Nach dem Aufwärmen üben wir den »Baum« und stellen wieder einmal fest, dass 6.50 Uhr a.m. keine gute Zeit ist, um lange auf einem Bein zu stehen. Aber anstatt zur nächsten Asana überzugehen wie in einer normalen Yogastunde, lassen uns wieder auf der Matte nieder, um Notizen zu machen.

Hidden Language Yoga könnte man mit Yoga der versteckten Bedeutung übersetzen und es geht darum, das Archetypische, die Metaphorik einer Yogastellung in Bezug zur eigenen Psyche in diesem Moment im eigenen Leben zu erkennen. Bezogen auf Vrikshasana, den Baum, könnten die Leitfragen für eine solche Betrachtung lauten: Was für ein Baum bin ich heute? Wie ist mein Stamm beschaffen, wieviele Jahresringe habe ich und welche Art von Wurzeln?

Die Antworten kommen, ganz in der Tradition der klassischen Psychoanalyse von C.G.Jung, aus dem eigenen und dem kollektiven Unbewussten. Swami Sivananda Radha, eine

deutsche Schülerin des großen Yogameisters Swami Sivananda entwickelte diese Methode in den Fünfziger- und Sechzigerjahren. Sie ist eine Kombination aus den Lehren des integralen Yoga ihres indischen Meisters und der klassischen, westlichen, Psychoanalyse. Swami Radha hat vor sechzig Jahren den kanadischen Ashram gegründet, in dem ich jetzt mit einem Stift und einem hübschen Journal auf der Matte sitze und versuche, mich wie ein Baum zu fühlen.

Die Aufgabe wird noch erweitert, indem wir uns einen bestimmten Baum aus unserer Erinnerung aussuchen sollen. »What's the story of the tree?« lautet die Frage und dass die Verbindung zu dem Objekt, das man gewählt hat, hergestellt ist, kann man daran erkennen, dass es einem plötzlich alles Mögliche über sich erzählt. Man könnte dieselbe Aufgabe mit allem versuchen, das einen umgibt, einem Haus am Bahndamm, dem Sitznachbarn im Flugzeug oder einem Kartoffelschälmesser in der Schublade der Ashramküche, aber heute morgen ist es eine besondere Pappel, die ich früher vom Balkon meines Apartments aus sehen konnte. Und das ist ihre Geschichte:

»Wir sind drei Geschwister und die größten Pappeln im ganzen Park, weshalb man uns von fast jedem Punkt der Stadt aus sehen kann. Ich bin die in der Mitte. Meine Geschwister haben beide diese lächerlichen Mistelnester in ihren Ästen. Damit sehen sie im Winter ziemlich bescheuert aus, aber ich hab' keine. Irgendwie haben sich Misteln bei mir nie wohlgeföhlt. Umso besser. Obwohl, manchmal sind sie schon ganz interessant, weil sie ziemlich viel wissen und

erzählen. Einige haben Verwandte, die auf dem Weihnachtsmarkt verkauft wurden. Und die haben sogar die Häuser der Menschen von innen gesehen. Diese Verwandten hätten ihnen erzählt, dass es noch viele andere Farben auf der Welt gibt, nicht nur grün, gelb und braun oder das Graublau des Himmels über Deutschland.

„Andere Farben?“ mein Bruder ist misstrauisch, „was denn für welche?“ Aber die Mistel sagt, dass es keinen Sinn mache, jemandem eine Farbe zu beschreiben, die er noch nie gesehen hat. „Wenn ich jetzt ‚Türkis‘ sage, hilft dir das gar nichts,“ meint die Mistel, „du könntest es dir ja doch nicht vorstellen“.

Am Nachmittag kommt eine Gruppe Nordic Walker den Weg entlang. Das nervige Geklakker der Stöcke kann man schon von weitem hören. Auf einmal ruft das Mistelnest in der Krone meines Bruders: „Hey Leute, guckt mal, die Jacke von dem Typen ganz vorne – das ist Türkis!“ „Was ist ´ne Jacke?“ jammert meine Schwester, aber ich weiß sofort: das ist Türkis, die schönste Farbe der Welt.

„Mama, Papa“, schrei ich nach meinen Eltern, die auf der anderen Seite des Weges wohnen. „Habt ihr das gesehen?“ „Was gibt's denn, Liebling?“ Mama ist gerade erst von einem ihrer vielen Nickerchen aufgewacht. „Das ist Türkis, Mama! Ist das nicht wunderschön?“ „Ja. Stimmt. Sehr hübsch.“ „Ich will türkise Blätter, Mama, ja? Bitte!“ „Ey, das ist doch mal wieder total krank“, mault mein Bruder und „Jetzt werd' doch mal erwachsen“ piepst meine kleine Schwester. Aber Mom meint: „Ja. Das schaffst du, Liebling.“

Seitdem arbeite ich jedes Frühjahr hart daran, mir türkise Blätter wachsen zu lassen.«

Nach und nach beenden alle Teilnehmer ihre Geschichten und manche gehen nochmal in die Stellung des Baumes um ihre Ergebnisse zu überprüfen oder zu ergänzen. Am Ende einer solchen Reflexions- und Schreibphase werden wir von der Leiterin aufgefordert, in einem Satz zusammenzufassen, was der Baum über uns selbst sagt. Ich strenge mich an, etwas Originelles zu formulieren – noch dazu auf Englisch. Als ich an der Reihe bin, sagt der Baum in mir zu den anderen: »I believe in the beauty of the impossible«. Und ich ernte wissendes Gelächter, als ich selbst hinterherschiebe: »Oh, I didn't know that before.«

823 Wörter, 6' Lesezeit