

## Yoga und Multiple Sklerose

In den Yoga Ultrasanft Seminaren mit MS Betroffenen fällt mir immer wieder neu auf, wie schnell und tief wir selbst mit ganz neuen Teilnehmern in eine goldene Stille hineingelangen können. Zwar sind viele krankheitsbedingte Spannungen im Raum und es ist Erschöpfung zu spüren, auch ist da viel Bewegung und Geräusche sind zu hören, aber all das verhindert nicht diese unglaubliche Intensität der Stille, die ich sonst nur in der Nähe meines Lehrers erlebt habe.

Allmählich bin ich zu dem Schluss gekommen, dass Multiple Sklerose Betroffene bei allem Schrecken doch durch die Umstände in eine Lage gebracht werden, die einiges gemeinsam hat mit der frei gewählten Situation eines Yogis. Folgendes ist meine Vermutung und sie hat sich in vielen Gesprächen mit MS Betroffenen gefestigt.

Yoga führt nach der ersten Begeisterung irgendwann zur Auseinandersetzung mit der eigenen Veränderlich - und Vergänglichkeit und zur Erkenntnis all der geheimen Isolation und inneren Armut in der man lebt. Jeder eigennützige Gedanke trennt Dich ab von allem anderen. Du merkst es erst, wenn du mehr zur Ruhe gekommen und feinfühlicher geworden bist.

Die Diagnose einer Multiple Sklerose mit dem lauernden Wort „unheilbar“ zwingt dich viel schneller und ohne Übergang zu dieser Auseinandersetzung.

Wer nicht flüchtet und sich der eigenen Vergänglichkeit ganz und gar stellt, verliert schließlich die Angst davor. Der oder die beginnt wie ein Yogi in der Gegenwart zu leben und dadurch die Schönheit des Lebens zu sehen und wertzuschätzen. So tritt die Intensität der Wirklichkeit hinter den Schleiern aus selbst gewobenen Illusionen und Identitäten hervor. Der Weg dahin ist voller Abgründe. Aber wer sich weiter bewegt, findet im entscheidenden Moment immer von irgendwoher Hilfe.

So erlangt man eine ungeahnte innere Freiheit und Leichtigkeit. Ich habe viele so genannte Kranke getroffen, die diese Freiheit ausstrahlten. Sie waren nie allein: Jeder wollte unbedingt neben ihnen sitzen. Dieser Zustand der Freude erscheint allerdings der Gesellschaft schnell suspekt: wie kann jemand so krank sein und so froh!

Gleich wird so jemand als euphorisch belächelt ( wie übrigens die Mystiker früher auch) und womöglich mit Beruhigungstabletten behandelt.... Das liegt daran, dass die anderen sich nicht der eigenen Vergänglichkeit ernstlich stellen mussten. In Worten vielleicht – jeder redet über Altwerden und Tod - aber nicht ganz und gar, mit dem dazugehörenden Grauen.

Tatsache ist, dass es gegen MS bisher trotz aller Forschung, keine eindeutig wirksame Therapie gibt und dass jede(r) MS Betroffene sich im Gestrüpp von Therapievorschlügen und Heilsversprechen die eigene optimale Vorgehensweise zusammensuchen muss. Und es auch kann.

Viele finden allein dadurch wieder ihr Selbstbewusstsein. Yoga hilft dabei. Die Tatsache, dass große Yogis ihr ganzes Leben freiwillig im Sitzen verbringen - um auf der geistigen Ebene wirken zu können - bietet eine Perspektive für das eigene Leben, selbst wenn es einen einmal in den Rollstuhl bringen sollte. Yogaseminare wirken heilend und bringen Spaß. Sie bewirken und fördern tiefe Verbundenheit mit Anderen. Das ist etwas, was heute fehlt..

Yoga ist eine Energie effiziente Lebensweise. Durch Yoga wird der eigene Körper wieder vertraut und die in ihm verborgenen Heilkräfte melden sich zurück. Ist das Selbstbewusstsein wieder da, kann es aus jeder Lebenssituation Substanz für inneres Wachsen ziehen. Leider ist es nun einmal so, dass die meisten von uns die eigenen Kräfte erst in einer Notlage entdecken! Wenn Schock oder Erkrankung zum Einhalten zwingen, ist die Gelegenheit günstig, das Wesentliche im Leben zu erkennen und wertzuschätzen. Solches Wertschätzen enthält Dankbarkeit, ohne Erfolgsstreben. Es enthält auch eine sprudelnde Freude und Neugier – das was wir Lebenskraft nennen.

Nirgendwo sonst in Seminaren habe ich soviel Humor erlebt und Feinfühligkeit. Körper/ Stimm- und Atemübungen und vor allem die tiefe Stille bewirken - dass sich auf der Yogamatte die Unterschiede auflösen, wer sich wie bewegen kann und wer nicht. Jeder ist irgendwo gesund und irgendwo krank. Irgendwo behindert und irgendwo frei. Niemand muss etwas darstellen oder leisten. Aber alle dürfen immer wieder das Jetzt vollständig neu erfahren.

Angelika Dönhoff      1998