

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

JUNI / JULI 2022

visionen. Helfen



Helfen

DER WALDMACHER

Interview mit
Volker Schlöndorff

HOPE MALLORCA

HELPER AUF DER
URLAUBSINSEL

Buddha weiblich
WENN FRAUEN
ERWACHEN

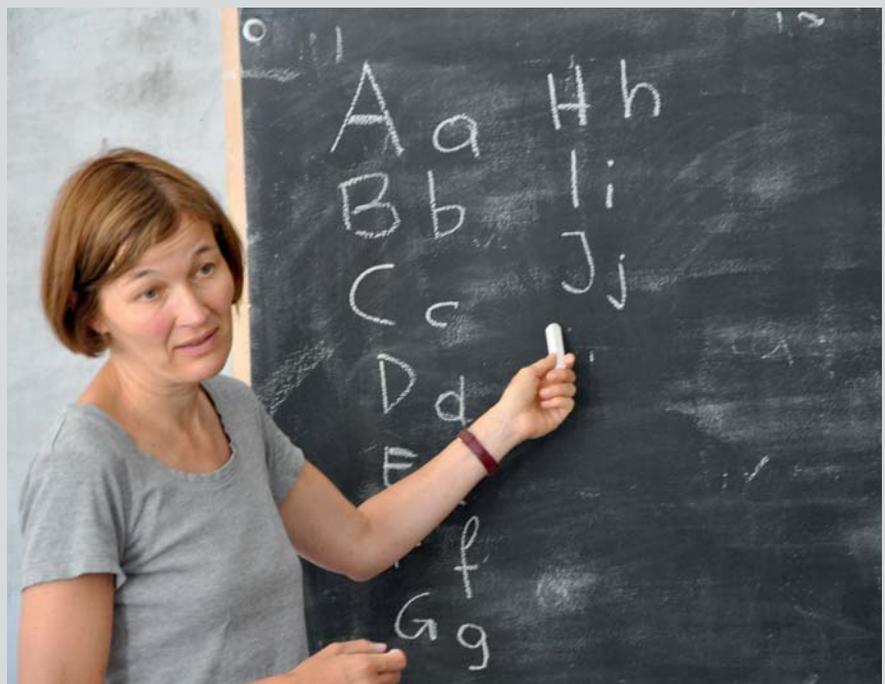
**HEALING
KITCHEN**



AUS DER STILLE IN DEN ALLTAG:
**ZUM YOGA
GEHÖRT AUCH
SOZIALE
VERANTWORTUNG**

Von Tina Engler

Durch Yoga gewinnen wir mehr Energie und, wenn wir zu viel davon haben, dürfen wir sie weitergeben und an den Herausforderungen wachsen.



Die Yoga-Praxis ist weit mehr als Dehnung und Atmung, sie ist ein Weg der ganzheitlichen Entfaltung. Alexandra Eichenauer-Knoll ermutigt Yoga-Praktizierende dazu, bewusst soziale und ökologische Verantwortung zu übernehmen.

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Ereignisse wie die Pandemie, der Ukraine-Krieg und die allgemeine wirtschaftliche Situation verunsichern und katapultieren viele Menschen aus ihrer gewohnten Komfortzone heraus. Sie machen uns aber auch deutlich, dass wir eine gemeinsame Basis brauchen und die Verantwortung füreinander elementar ist, um als Teil der Gesellschaft Demokratie zu leben, gemeinsam Krisen zu meistern und daran zu wachsen. Es geht um ein friedvolles Miteinander. Ganz gleich, ob wir uns ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe engagieren oder mit Gleichgesinnten neue Projekte ins Leben rufen, die soziale Verantwortung stärkt uns und lässt uns große Solidarität erfahren.

Die österreichische Yoga-Lehrerin Alexandra Eichenauer-Knoll schreibt in ihrem kürzlich erschienenen Buch „Yoga und soziale Verantwortung“ (Windpferd), wie man durch den eigenen Yoga-Weg lernen kann, soziale Verantwortung zu übernehmen und auch politisch aktiv zu werden. In einem persönlichen Interview mit VISIONEN erzählt sie mehr über die Verbindung zwischen den moralischen Prinzipien des Yoga und spürender Selbsterfahrung in einer Haltung von Mitgefühl.

Wie sind Sie dazu gekommen, ein Buch über die Verbindung von Yoga und sozialer Verantwortung zu schreiben?

Meine Mutter praktizierte schon in den sechziger Jahren Yoga und hat mich damals schwer beeindruckt, wenn sie den „Löwen“ übte. Seit 2007 bin ich selbst ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin. Später habe ich ein Studium an der Donau-Universität Krems absolviert: „Spirituelle Begleitung in der globalisierten Gesellschaft“ und dort meine Master-Arbeit über Gandhis politischen Weg geschrieben. Daraus habe ich einen Workshop entwickelt mit dem Kernthema, wie man Menschen ermutigen könnte, sich zu engagieren und soziale Verantwortung zu übernehmen. Diese Master-Arbeit schrieb ich 2015. Es war der Zeitpunkt, an dem viele Flüchtlinge aus Afghanistan und Syrien über Ungarn nach Österreich kamen. Zeitgleich entstand die Idee, einen interkulturellen Raum für Begegnungen in meiner Heimatgemeinde zu schaffen.

Wie ging es dann weiter?

Schon damals gab es, ähnlich wie heute mit den Flüchtlingen aus der Ukraine, eine große Hilfsbereitschaft und Solidarität. Viele Stiftungen

setzten Gelder für soziale Projekte frei und wir hatten das große Glück, Anfang 2016 unsere interkulturelle Begegnungsstätte, das „Comedor del Arte“, eröffnen zu dürfen. Von Anfang an haben wir verschiedenste Workshops, wie Basteln, Nähen, Theaterspielen, und natürlich Deutsch-Kurse angeboten. Jeder hat irgendein Talent, so versuchten wir Menschen zu ermutigen und einzubinden. Unsere Einrichtung findet seither großen Anklang bei den „Zuagroasten“, wie wir hier unsere Besucher nennen, wird aber auch von der einheimischen Bevölkerung akzeptiert. Unsere Arbeit ist ständig in Veränderung, das bringen auch die politischen Herausforderungen mit sich.

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Wie schafft man es dennoch, innerlich stabil zu bleiben?

In meinem Buch schreibe ich über die *Yamas* und die *Niyamas*, die in den Yoga-Sutren des Patanjali als essenziellen Teil des Yoga-Weges angeführt werden. Das Spannende ist ja, dass der Yoga tief in der Ethik verwurzelt ist. Das fängt mit Gewaltfreiheit an und umfasst verschiedenste Prinzipien eines friedvollen Lebens im harmonischen Miteinander. Eigentlich reicht es aus, diese zu befolgen, um



Alexandra Eichenauer-Knoll ist ausgebildete Yogalehrerin mit einer Weiterbildung für Yoga-Meditation und betreibt seit 2004 ihr eigenes Yogastudio „Vyana – Raum für Yoga“ in Hainfeld/Österreich. Sie schreibt und bloggt regelmäßig über Yogathemen. Die Mitbegründerin des Comedor del Arte-Begegnungshauses, in dem geflüchtete Menschen begleitet werden, ist außerdem aktiv bei „Yoga for Future“.

sich innerlich zu festigen. Die fünf *Yamas* sind moralische Verhaltensregeln gegenüber anderen Personen; sie sind eine Richtschnur für ein achtsames Miteinander. Die fünf *Niyamas* hingegen sind heilsame Ratschläge für die eigene Selbstentfaltung im Hier und Jetzt. Sie lehren uns, Distanz zu wahren, uns selbst zu reflektieren und mit Hingabe zu leben, also ergebnisoffen zu bleiben.

Wie erreichen wir das?

Im Yoga gehört es zur moralischen Selbstfürsorge, sich auch regelmäßig bewusst zurückzuziehen, um innerlich in sich hineinzuspüren. In Stresssituationen ist das schwierig, trotzdem sollten wir auch da das Spüren üben und ehrlich zu uns selbst sein, was die eigenen Ressourcen anbelangt. Das ist gerade für Menschen wichtig, die sich ehrenamtlich engagieren, denn viele spüren ihre eigenen Grenzen nicht und brennen innerlich aus.

In Ihrem Buch geben Sie dazu viele praktische Tipps, unabhängig von der Yoga-Praxis.

Eigentlich habe ich zwei Bücher in einem geschrieben. Zum einen ist es ein Buch für praktizierende Yogis, die ihr Wissen um den Yoga-Weg erweitern und sich in *Yama und Niyama* weiter vertiefen möchten.

Zum anderen möchte ich Menschen erreichen, die sich ehrenamtlich engagieren, die bereit sind, soziale Verantwortung zu übernehmen, und sich gesellschaftlich und politisch einbringen möchten. Die Hilfsbereitschaft für geflüchtete Ukrainer ist derzeit sehr groß. Das liegt sicher auch daran, dass dieser Krieg mitten in Europa passiert. Viele Menschen wollen dazu beitragen, die Flüchtlinge zu unterstützen, doch emotional kann das ziemlich belastend sein.

Wie kann man sich denn von dem Leid abgrenzen?

Natürlich schafft man es nicht immer, sich abzugrenzen. Es gibt kulturelle und sprachliche Missverständnisse und vor allem ist es wichtig, nicht zu viele Erwartungen zu haben und diese auf schwer traumatisierte Menschen zu projizieren. Zufriedenheit im Yoga, *Samtosha*, bedeutet ja auch, uns nicht an unsere Erwartungen zu klammern. Hinschauen und spüren, was es jetzt wirklich braucht, das üben wir auf der Matte und das lässt sich auch in der Begegnung mit Menschen üben, mit denen wir vielleicht nur mit Händen und Füßen kommunizieren können.

Im Yoga-Sutra gibt es das Konzept der *Bhavanas*. Die vier *Bhavanas* sind *Maitri* oder Liebe/Freundlichkeit,

Karuna oder Mitgefühl/Hilfsbereitschaft, *Mudita* oder Ermutigung/Mitfreude und *Upeksha* oder Vergebung/Gleichmut. Diese positiven Grundhaltungen helfen uns, eigene innere Hindernisse wie z. B. Vorurteile, Ängste oder Ärger zu überwinden.

Ich widme dem Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl auch ein paar Seiten, denn es ist mir wichtig, dass diese Begriffe nicht als identisch verstanden werden. Wahres Mitgefühl heißt, ich bleibe gut bei mir und ich fühle dennoch zu dir hin; das ist eine Grundhaltung und auch eine bewusste Entscheidung. Empathie hingegen ist spontan, lässt uns das Leid des Anderen spüren, als wäre es das eigene. Das kann uns die eigene Energie auch rauben und uns hilflos machen. Deshalb ist eine gewisse Distanz, auch in der ehrenamtlichen Arbeit, so wichtig.

Wie entsteht das Gefühl der sozialen Verantwortung?

Wir alle haben viel zu geben und können uns auf vielfältige Weise engagieren. Wenn der erste Schritt getan ist, passiert ganz viel, aber es braucht immer diesen ersten Schritt. Es ist der Schwierigste. Sich einzulassen auf eine Verantwortung ist eine Selbsterfahrung, die einen Einstellungswandel bewirken kann. Dann

entsteht Vertrauen, das sich vertiefen lässt. Im Yoga geht es immer um das Heilsame. So ist es auch hier: wir dürfen uns fragen, wo ist der heilsame Punkt in einer Begegnung. Bei mir wohnt derzeit zum Beispiel ein junger Afghane und ich bin froh, seine Sicht auf die Welt zu hören und nach und nach mehr zu verstehen. Wir lernen viel voneinander.

Wieso hängen Yoga und soziale Verantwortung so eng miteinander zusammen?

Ich bin Yogalehrerin, deshalb lag für mich diese Verknüpfung nahe. Die Yoga-Ethik ist für mich ein fantastischer Werkzeugkasten, der mich spürbar gründet und mir hilft, über vieles klarer zu werden. Ich suche immer wieder nach der Basis im sozialen Miteinander. Corona hat viele Menschen entzweit, die unterschiedlicher Auffassung waren. Ich empfinde das zerstörerisch und sinnlos. Auch unser Umgang mit der Natur braucht viel mehr Achtsamkeit. Ich engagiere mich seit 2021 bei „Yoga for Future“, da geht es vor allem um Umweltschutzthemen. Auch Yogalehrer*innen haben die Möglichkeit, diese Themen in die Stunden zu bringen. Letztendlich ist es wichtig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen und miteinander an einem Strang zu ziehen.



Soziale Verantwortung stärkt uns und lässt uns große Solidarität erfahren.

Sie sprechen in Ihrem Buch von zeitgemäßer Yogamoral, was bedeutet das für Sie?

Was hilft eine veraltete Moral, die uns nicht konkret bei Verbesserung unterstützen kann? Das ist Zeitverschwendung! Moral soll heilsame Prozesse starten. Ich wünsche mir mehr Zeit und Raum für Dialog. Wichtig ist es auch, authentisch und ehrlich zu bleiben. Gerade wenn man über Moral spricht, finde ich es elementar, Persönliches preiszugeben und sich auch von seiner verletzlichen Seite zu zeigen, die eigenen Stimmungen wahrzunehmen und diese dem Umfeld zu spiegeln.

Im Yoga wird auch mit Energie gearbeitet. Was bedeutet das für die soziale Verantwortung?

Meines Erachtens ist das nicht zu trennen. Durch Yoga gewinnen wir mehr Energie und, wenn wir zu viel

davon haben, dürfen wir sie weitergeben und an den Herausforderungen wachsen. Unterstützung wird überall gebraucht. Natürlich sollte man sich nicht überfordern. Politiker haben oft das Problem, dass die Erwartungen anderer sie in die Enge treiben. Wir haben den Vorteil, dass wir im Kleinen anfangen können, etwas zu verändern, ohne dass sich gleich die Presse auf uns stürzt.

Wie engagieren Sie sich derzeit selbst politisch und sozial?

Wir haben immer noch „unser“ Begegnungshaus in Hainfeld, das „Comedor del Arte“. Derzeit begleiten wir vor allem Kinder bei den Hausaufgaben. Seit 2021 engagiere ich mich auch bei „Yoga for Future“, wir hatten gerade ein erstes Online-Projekt, gemeinsam mit dem deutschen Yogaverband BDY. Und dann bin ich auch im Vorstand

der österreichischen Berufsvertretung BYO, also berufspolitisch aktiv. Es ist mir ein Anliegen, das Image des westlichen Yoga in einer guten Weise in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Was raten Sie Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen?

Wichtig ist, alles was man tut, mit Freude anzugehen. Niemand muss etwas tun, es ist eine freie Entscheidung. Ich beziehe mich in meinem Buch auch auf den Gründungsvater der Soziologie, Emile Durkheim, der 1902 schon Kriterien für Moralität formuliert hat. Es sind diese die *Freiwilligkeit*, der *Verzicht* und die *Verbundenheit*. Für mich waren sie eine wesentliche Hilfe beim Tieferdenken über die Yogaethik. Nur eine freiwillige Entscheidung mündet in eine Tat im moralischen Sinn. Dann wandelt sich auch der freiwillige Verzicht in Freude, weil man weiß,

Wichtig ist, alles was man tut, mit Freude anzugehen.



wofür man verzichtet. Egal, ob man gute Kleidungsstücke für ukrainische Flüchtlinge spendet oder darauf verzichtet, eine Flugreise zu buchen.

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Umweltbewusste Yoginis möchte ich einladen, sich mit „Yoga for Future“ auseinanderzusetzen. Es ist eine junge Organisation, bei der viele Mitgestaltungsmöglichkeiten bestehen. Auf dem gemeinsamen Yoga-Weg wird über verschiedenste Themen diskutiert und die Idee eines friedvollen Miteinanders vorangetrieben. Zudem sollten wir nicht total das Vertrauen in die Politik und die Handlungsträger verlieren, sondern auch anerkennen, in welcher Situation diese in diesen herausfordernden Zeiten sind. Vielleicht auch hier mal Mitgefühl walten zu lassen, statt immer alles schlechtzureden. Mein

Buch ist auch ein Plädoyer für ein demokratisches Miteinander. Wir dürfen nicht den Glauben an die Demokratie verlieren.

Was wäre ihr größter Wunsch für die Zukunft?

Politiker weltweit sollten mehr Zeit für Entspannung zugestanden bekommen. Und wir alle sollten uns Zeit nehmen, einander besser zuzuhören, statt unsere Meinung sofort den anderen überzustülpen. Aber mein größter Wunsch ist natürlich eine Welt ohne Krieg und eine Natur, die Zeit bekommt sich zu erholen.

Inspiration & Information

vyana.at
comedordelarte.at
yoga-for-future.com



BUCHTIPP



Alexandra Eichenauer-Knoll:
Yoga und soziale Verantwortung
Sich gründen im Außen und Innen
mit Yama und Niyama
ISBN 978-3-86410-352-0,
224 Seiten + Audiodateien,
Windpferd Verlag 2022,
Euro 20,-

Fotos: privat

Innerlich stark mit der 90-Sekunden- Formel



368 Seiten • Hardcover • 22,- €
ISBN 978-3-7787-9315-2

Warum werfen starke Gefühle wie Hilflosigkeit, Scham oder Wut uns so oft vollkommen aus der Bahn? »Weil sie von uns Besitz ergreifen, wenn wir sie nicht zulassen«, so die Psychologin Dr. Joan I. Rosenberg. Wenn wir unsere Gefühle stattdessen nur 90 Sekunden ganz bewusst durchleben, können wir deren Energie nutzen und in eine positive Kraft umwandeln – und so belastende Emotionen verblüffend einfach meistern.

INTEGRAL
integral-lotos-ansata.de