

EIN WEG IN DIE TIEFE UND IN DIE WEITE

INTERVIEW MIT DORIS ECHLIN

Doris Echlin ist Yogalehrerin und Physiotherapeutin für Neurologie und Sensorische Integration. Sie ist in der Schweiz, in Deutschland und Frankreich aktiv in der Aus- und Weiterbildung von YogalehrerInnen und leitet die »Akademie für Hatha-Yoga«.



➤ Warum hast du dich eigentlich ursprünglich für Yoga interessiert?

Das kann ich nicht genau sagen. Ich hatte einfach eine drängende Intuition, dass ich Yoga machen müsste, so etwas wie einen inneren Ruf. Dieser Wunsch ist jedoch stark geprüft worden, denn ich habe fünf Jahre lang immer wieder neue Versuche mit verschiedenen Yogalehrern und -lehrerinnen gemacht. Dabei ist es jedes Mal bei einer einzigen Versuchsstunde geblieben, denn das, was ich dort erlebte, entsprach einfach nicht meinem inneren Wunsch. Mit 23 bin ich schließlich auf eine Sivananda-Ausbilderin gestoßen, die mich unmittelbar tief bewegt hat. Ich bin ihrem Unterricht dann 10 Jahre lang treu geblieben (3-mal pro Woche) und habe schon nach der ersten Stunde begonnen, daheim zu üben. Endlich hatte ich meinen Zugang zum Yoga gefunden.

Und was hält dich bei der Stange, was interessiert dich immer noch daran?

Für mich ist Yoga nach wie vor wie eine lange Odyssee, deren Ziel die Rückkehr in die eigentliche Heimat ist. Das Gedankensystem, das hinter dem Yoga steht, dessen unendliche Größe, die vielen Inseln, die es zu verstehen gibt – das liebe ich einfach. Und ich liebe auch die unbeschreibbare innere Freiheit, die ich immer wieder neu erfahre. Während sich mein Verständnis und meine Erfahrungen stetig ausweiten, bleibt Yoga als Übungsweg mein konstanter Weg in die Tiefe. Mich zieht es in die Erfahrung des Unbekannten, des Ungewöhnlichen, des Ungesehenen, zur Essenz hinter den Kulissen. Ich kenne keinen anderen Weg, der mich mehr ins Lebendige führt.

Übst du heute anders als früher?

Ja, am Anfang habe ich vorwiegend Asanas geübt, obwohl immer auch Elemente von Pranayama und Meditation zur täglichen Praxis gehörten. Inzwischen hat sich die Gewichtung verschoben. Jetzt übe ich hauptsächlich Pranayama, Umkehrhaltungen und Meditation. Denn das tiefere Anliegen des Yoga, seine Inhalte rücken immer mehr in mein Bewusstsein. Und nachdem ich in den ersten 20 Jahren sehr viel Selbsterfahrung durch den Yoga gesammelt habe, steht jetzt die Übertragung ins Leben, sprich in die Außenwelt im Mittelpunkt. Die philosophischen Texte haben mich gepackt und sind zu Leitfäden für diesen anspruchsvollen Schritt geworden.

Also hat dein Leben durch den Yoga eine andere Gewichtung bekommen?

Ja. Mein Leben ist auf dem Weg zur Verinnerlichung, obwohl ich immer noch sehr gefordert bin, in der Außenwelt zu handeln. Im Moment hinterfrage ich meine gesamte Lebenssituation: Wozu möchte ich Energien einsetzen, was ist essenziell? Wo habe ich alte »Missverständnisse« zu klären, wo gibt es Widerstände? Mein tiefstes Anliegen ist es aber, »in dieser Welt, aber nicht nur in dieser Welt« zu leben, meine inneren und äußeren Erfahrungen zusammenzubringen.

Was genau meinst du damit?

Es geht mir um die Verbindung – um das Zwischenfeld – von Innen- und Außenwelt. Ich möchte das, was ich im Innenbereich erlebe und erkenne, aufrechterhalten, wenn ich ins Außenleben gehe – eine große Aufgabe. Nicht zwei getrennt Welten, sondern beide verbinden, und das im Innenraum Erfahrene immer mehr in den Alltag integrieren. Die Erfahrungen überprüfen und übertragen im Kontakt mit anderen, nicht nur fasziniert im inneren Erleben »hängen bleiben«. Es mag paradox klingen, aber je mehr ich in die innere Wahrnehmung eingetaucht bin, desto wichtiger ist der Kontakt zu anderen Menschen geworden. Echte Begegnungen sind wichtig geworden, auch: wirklich etwas schenken zu können – was ich als eine der größten und schwierigsten Aufgaben ansehe,

Was ist dir heute nicht mehr so wichtig?

Techniken und energetische Erfahrungen sind für mich zweitrangig geworden. Früher war ich total fasziniert von den Möglichkeiten und Sinneserfahrungen, die der Yogaweg bietet. Heute sind das einfach interessante Details geworden, Dinge, die sich zeigen. Mehr nicht.

Wenn du dir vorstellst, dass du richtig alt wirst, welche Bedeutung wird dann der Yoga für dein Älterwerden haben?

Sicher wird dann die Körperpraxis wieder wichtiger werden, ganz einfach um die Muskeln zu stärken und Energie aufzubauen. Im Moment zehre ich von meinen vielen Praxisstunden, und mein Körper scheint seine Kraft und Flexibilität von selbst aufrechtzuerhalten. Das hat mir viel Boden und Raum gegeben, um jetzt in den mittleren Jahren die feineren Praktiken zu üben. Natürlich hoffe ich, dass ich bis ins hohe Alter ganzheitlich üben kann. Aber das ist eine Gnade, die man nicht herbeizaubern kann. Körper und Seele haben ihr eigenes Leben, ihr eigenes Schicksal, genauso wie der Yoga mit allen von uns auch seinen eigenen Weg sucht. Ich wünsche mir, dass ich offen bin für den Weg, wie er kommt. Was ich tun kann, sehe ich primär in der Innenschau, Viveka, bestmögliche Entscheidungen zu treffen und sie zu leben. Wenn mich der Körper und die Vitalität dabei begleiten, werde ich dieses Angebot gerne wahrnehmen.

Welche Hinweise würdest du einem Menschen geben, der gerade mit dem Yoga beginnt?

- › Er sollte die Motive offen anschauen, die zu dem Wunsch geführt haben, Yoga machen zu wollen.
- › Gut ist es, verschiedene Lehrpersonen auszuprobieren und dann bei der Wahl der inneren Stimme zu vertrauen.
- › Und wenn man sich entschieden hat: sich einlassen, überprüfen, was geschieht, und kommunizieren mit der Lehrkraft!
- › Wichtig ist, sich weiterhin voll ins Leben einzulassen. Ein zu früher Rückzug aus der äußeren Welt könnte einfach nur ein Fluchtweg sein.
- › Ich rate ab von allem Fundamentalistischen. Das Leben ist viel reicher, wenn man für alle Möglichkeiten offen bleibt.
- › Und: Ich halte es für besser, der eigenen Kultur treu zu sein, die inneren Gedanken des Yoga zu erproben, aber nicht die kulturelle, hinduistische Form zu übernehmen.

Hast du ein Yogamotto?

Ja: »Wo eng, werde weit – in allen Ebenen des menschlichen Lebens.«
Dieses Motto lässt sich am besten zuerst im Körper erproben und sollte dann unbedingt auf die psychischen und mentalen Bereiche übertragen werden.