

# vylk aktuell

MITGLIEDER-FORUM

Upper Cross  
Syndrome

Yoga und  
Krebs

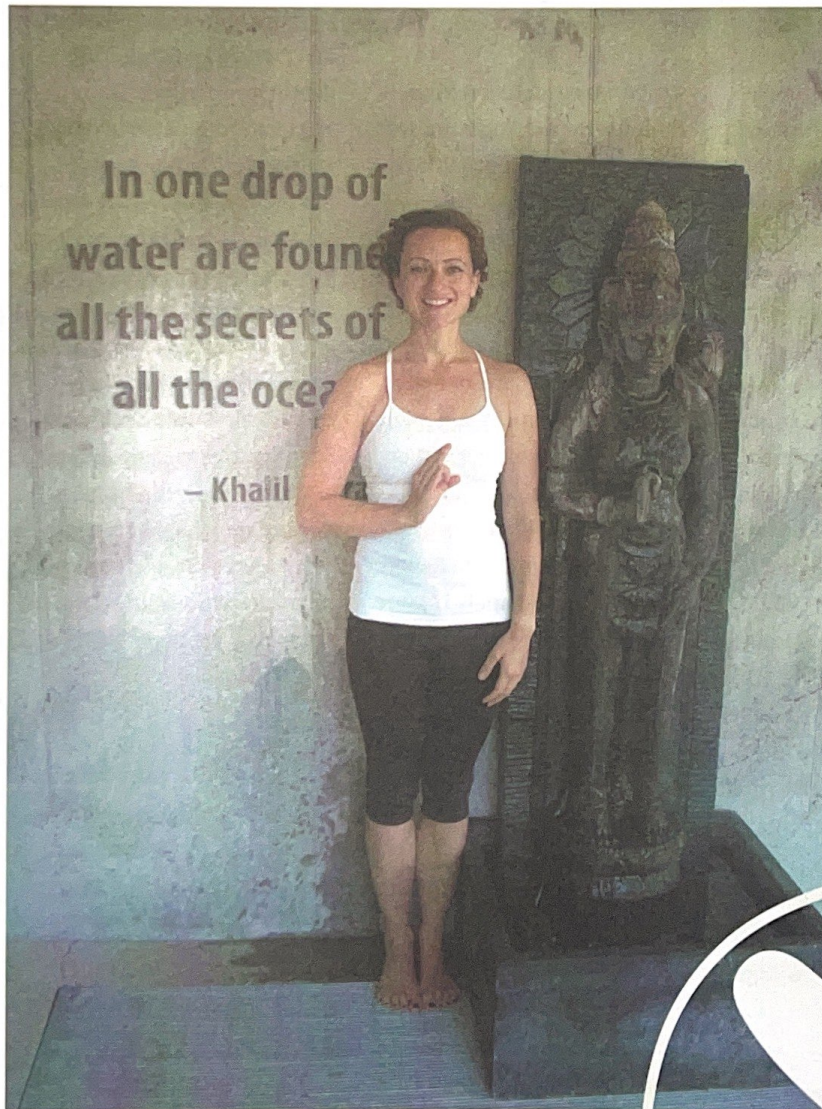
Immunsystem  
präventiv

Yoga  
therapeutisch

Text und Fotos Dr. Zrinka K. Fidermuc Maler

# EIN PERSÖNLICHER GURU EIN RARER DIAMANT

Ab nach Omega, in eine Parallelwelt



Mit einem Pick-up-Truck fuhr ich nach dem einwöchigen Teacher-Training - mit über 60 Stunden Arbeit - mit meiner Yoga-Mutter zum Campus des Omega Institute for Holistic Studies in Rhinebeck New York. Es fühlte sich so an, als ob zwei gerade 18 Jahre alt gewordene Freundinnen aufgeregt und abenteuerlustig auf die Entdeckungsreise gingen. Der Omega-Campus war unsere erste Station.

Der Campus ist ein großes Areal mit Wald, Wiesen, Bächen und einem Waldsee. Er wirkt wie ein märchenhaftes Dorf, das kleine Holzhäuschen beherbergt, die allen Gästen nicht nur eine Unterkunft bieten. Das Omega-Dörfchen, wie ich es gern nenne, hat Pavillons, in denen Vorträge und Workshops abgehalten werden, eine Kantine mit überraschend leckerem veganem Essen, kleine Ge-

schäfte, eine Buchhandlung, eine Cafeteria, Camping-Plätze und eine zukunftsweisende Kläranlage. Dieses märchenhafte Dörfchen wirkt wie ein Phantasiekonstrukt in der Nähe der rasant schnellen, lauten, großen und sehr umtriebigen Stadt New York. Es ist eine reale Parallelwelt.

Omega ist seit vielen Jahrzehnten ein bekannter holistischer Ort: Hier wird das praktiziert, was gepredigt wird. Menschen leben und arbeiten im Einklang mit der Natur. Eigenes Gemüse und Obst wird angebaut oder regional eingekauft, Abwasser in einer Anlage aufbereitet und der Natur wieder geklärt zurückgegeben. Es ist schön zu sehen und zu fühlen, wie diese Harmonie hier gelebt wird. Man kann fast sagen, auch Gäste und Besucher werden „geklärt“ nach Hause geschickt.

### Meine Yoga-Mutter

Beryl Bender Birch, meine Yoga-Mutter und Yogakoryphäe, lud mich als Assistentin ein, vier Konferenztage mit ihr zu verbringen, ihr zu helfen und noch tiefer in die Yogawelt einzutauchen. Gerade habe ich mit dem einwöchigen Ausbildungsblock 500 Stunden bei ihr absolviert. Meine Yogareise begann Mitte der 80er Jahre mit Hare Krishna und Kabbalah. Diese Reise beschleunigte sich nach 2001, als ich äußerst schwierige emotionale und finanzielle Zeiten nach meiner Ankunft in Deutschland durchlebte. Man kann fast sagen: Ich bin der klassische Yogafall. Ich suchte meinen Ausweg, wollte meine Probleme bewältigen, mit der Achterbahn der Emotionen fertig werden, mich selbst finden, emotional und spirituell wachsen. Und dann wollte ich es in der Rolle einer Yogalehrerin mit den anderen teilen.



Die Konferenztage waren gefüllt mit allem rund um die Yogabranche. Es gab alles, was das Yogihertz begehrt: Panels, Gruppenkurse, Musik und Kunst, kreative Produkte und Produktdienstleistungen sowie „crazy yogis“.

### Mein spiritueller Yoga-Vater

Am zweiten Tag der Yogakonfe-

renz, es war ein herrlich sonniger Nachmittag im August, wählte ich einen Vortrag aus, der sich dem Thema „Herz“ widmete. Als ich hereinkam, saß der Sprecher schon auf der kleinen Bühne und wartete mit außerirdischer Sanftmut, bis alle Besucher\*innen ihre Plätze eingenommen hatten. Ich wählte einen Sitz auf der rechten Seite und beobachtete diese Person.

Der Mensch sah wie ein Weihnachtsmann aus: mit langen grauen Haaren und gekleidet in einer weißen Robe. Ruhend in einem königlichen Samtessel. Es war die in Menschenkörper gekleidete Güte. Die verschmitzten Augen beobachteten das Geschehen mit kindlicher Neugierde. Der Mann in weißer Robe war Reverend Jaganath Carrera. An dem Nachmittag, als er seine Rede über das menschliche Herz hielt, passierte etwas, was ich bis heute nicht erklären kann. Natürlich sprach er nicht über das anatomische Herz, das uns am Leben hält. Er erzählte von dem Kind in unserem Herzen und von der Liebe - auf eine so nahe, zugängliche und herzöffnende Weise, dass sich in mir eine nicht zu versiegende Quelle öffnete. Das sah so aus, als ob jemand den Wasserhahn um zehn Grad aufdrehte und ein dünner Strahl Wasser zu fließen begann. Der Wasserstrahl waren meine warmen süß-salzigen

Tränen. Sie liefen ungewollt, ungefragt und unkontrolliert, ohne Zucken oder Schütteln des Körpers zu verursachen, zwei Stunden lang.

Nach dem Vortrag konnte ich nicht mehr sagen, worüber er gesprochen hatte. Er hatte mich so tief berührt, dass ich wusste: Ich muss den Kontakt zu diesem Gott in seiner Gestalt herstellen. Damit fing unsere Acharya-guru-Beziehung an. Mein Herz wählte ihn als meinen spirituellen Vater aus. Diese Beziehung beschleunigte mein spirituelles Wachstum und wirkte immer wie ein Abkürzungsweg zu den Antworten, nach denen ich suchte.

Er nahm mich sofort im Kreis seiner Schüler\*innen auf. Er behandelte mich wie sein eigenes Kind, als wäre ich von Anfang an eines von ihnen: immer willkommen, immer mit Wärme und Güte. Das erlebte ich nur bei meiner verstorbenen Oma.

So fingen wir eine regelmäßige E-Mail-Korrespondenz an. Ich ertappte mich sogar bei dem Gedanken, dass ich nun den direkten Link zu Gott habe. Eine Lachattacke des Herzens führte wieder zu Tränen. Es waren aber andere Tränen, die in seiner Anwesenheit flossen. Für sie finde ich nur die Worte: Dankbarkeit, Demut, „Egolosigkeit“ und ein unfassbares Quantum Glück, ihn gefunden zu haben.

### Die Initiation

Nach einem privaten Schicksalsschlag Ende 2016 hatte ich meine persönliche Initiation. Das ist eine Zeremonie, in der man die Beziehung zwischen dem Guru und dem Schüler in einer festlichen puja (eine Art Messe) feiert und versiegelt. Der Guru und das ganze sangha ehren das neue Mitglied. Der Guru händigt dem Schüler das persönliche Mantra aus, legt seine Finger auf den Kopf und gibt dem Neuling die Guru-Energie. Dieser spirituelle und festliche Akt hat die Kraft vieler persönlich wiederholter Mantras. Bei der Gelegenheit bekam ich auch meinen spirituellen Namen: Premadasi. D. h. so viel wie „Dienerin der Liebe.“

### Lehre, Wissen und Yogalehrer

Meine Reise mit dem Guru Jaganath Carrera setzt sich bis heute fort. Gerade sitze ich im Flieger aus den USA und denke über seine weisen Worte nach. Er hat mir seinen Segen gegeben, meine Vision, die er „calling“ nennt, weiter zu verfolgen. In meiner Vision sind Yogalehrer\*innen wichtige transformative Kräfte in der Gesellschaft und gehören auf Augenhöhe mit Unternehmer\*innen aus anderen Branchen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Yogalehrer\*innen systemrelevant sind, Menschen transformieren, damit sie wiederum resistenter, gesünder, entspannter, friedlicher und zufriedener

sind. Damit kommt die ganze Gesellschaft gut voran. Um diese vielfältigen Aufgaben zu erledigen und weiterhin in der Gesellschaft zu wirken, müssen Yogalehrer\*innen lernen, wie sie ihren yogischen Wissensschatz um das Business-Know-how erweitern. Ansonsten geben sie auf Dauer auf.

Im Augenblick sehe ich mein dharma vor eine große Herausforderung gestellt:

Schaffe ich es, meine Vision mit über 90.000 nebenberuflichen Yogalehrern\*innen in Deutschland zu teilen, um sie zu empowern und ihnen den Weg zu zeigen oder nicht? Einige meiner Coachees sind schon den Weg gegangen und haben sich selbst und das eigene Yoga-geschäft transformiert. Den meisten jedoch, mit denen ich gesprochen habe, fehlt einfach der Mut und ein guter Coach.

### **Geld und Spende**

Viele Yogalehrer\*innen haben das Problem, Geld für ihre yogische Dienstleistung zu nehmen. Reverend Jaganath Carrera meinte, das sei falsch. Denn „teachings“, also die Lehren und das Wissen, seien zwar kostenfrei. Man müsse aber den, der das Wissen weitergibt, finanziell unterstützen, damit er seine Arbeit fortsetzen könne.

Die meisten Menschen missverstehen und missbrauchen zwei Begriffe: „Spende“ und „auf

Spendenbasis“. Sie denken, für die Dienstleistung der Yogalehrenden sollen sie kein Geld bezahlen. Das ist falsch und letztendlich egoistisch. Selbstverständlich soll jeder bezahlen oder seine Wertschätzung in einer Form an den Yogalehrenden zurückgeben. Nur das Nehmen funktioniert selbst in der yogischen Welt, die voller Empathie und Herzengüte ist, nicht.

Spende und Ehrenamt sind zwei unterschiedliche Motivationen. „Spende“ bedeutet, jeder gibt, wie viel er gerade kann, und zwar angemessen. Hier geht es nicht um Almosen, sondern um die Unterstützung der Person, die ihr Wissen und Können weitergibt. Yogalehrer\*innen erzählten mir, schlechte Erfahrung mit dem Ansatz „Ich diene den anderen auf Spendenbasis“ gemacht zu haben. Ihre Teilnehmer\*innen, obwohl sie das Wissen, die gemeinsam verbrachte Zeit und die Energie des Yogalehrenden sehr gemocht haben, „spendeten“ Almosen. Das verletzte und erniedrigte sie, da sie damit ihren Lebensunterhalt nicht bestreiten können. Die Selbstzweifel und das Gefühl, dass man nichts wert ist, rauben Kraft und das Potenzial zur Transformation der Gesellschaft.

„Ehrenamt“ bedeutet, man möchte als Yogalehrer\*in gern das eigene Wissen und Können

an jene weitergeben, die es am nötigsten brauchen und kein Geld haben. Das ist Karma-Yoga. Ich diene den anderen und gebe alles frei, damit die anderen auch gedeihen.

Möglichkeiten dafür gibt es jede Menge: Yogastunden in Gefängnissen, Unterkünften für vor Gewalt geflüchtete Frauen, für Heranwachsende mit dysfunktionalen Familienverhältnissen usw.

Gern schließe ich mit zwei Fragen an meine Yogakolleg\*innen und Leser\*innen ab: Wie sehen Sie meine große Vision von der transformativen Kraft der Yogalehrenden? Sind Sie bereit, volle Verantwortung dafür zu übernehmen und sich selbst nicht nur fachlich, sondern psychisch und geschäftlich zu transformieren?



**Dr. Zrinka K. Fidermuc Maler**

Yogalehrerin

Business und Empowerment

Coach

Autorin

info@dr-zrinka.com

„Verdiene, was Du wert bist.

Business-Coaching für

Yogalehrer ohne Studio.“