



Yoga – der Weg der Weite

Seit 30 Jahren ist Andreas Krüger auf dem Weg der Selbsterkenntnis und hat sich nie dem Yoga geöffnet. Letzten Sommer gab es ein Schlüsselerlebnis. Was das für Auswirkungen hat – auch auf die SHS –, erzählt er in diesem Beitrag.

Seit fast 30 Jahren befinde ich mich auf einem immanenten therapeutischen Wandlungsweg und kann sagen, dass ich fast alles ausprobieren konnte, was es auf diesem Markt gibt: Ich habe eine dreieinhalbjährige Bioenergetik-Analyse gemacht, eine dreijährige Reinkarnationsanalyse, mache seit 20 Jahren regelmäßig Gestalttherapie, blicke auf Dutzende Aufstellungen für mich zurück, unterstützte meinen Körper mit Rolfingsitzungen, praktizierte Qi-Gong und und und. Generell kann ich sagen, dass ich ein sehr bewegungsdistanzierter Mensch bin. Als Doppel-Krebs bin ich einfach kein Stabhochspringer, sondern meine Lieblingssportart in der Grundschule war Krebs-Fußball: Da rutscht man mit allen Vieren rücklings durch die Halle und schießt im halben Liegen die Bälle – das fand ich toll. Peinlich waren die Situationen, wenn wir irgendwelche Seile hochklettern sollten – ich war nicht nur nicht schnell, sondern ich kam gar nicht erst hoch. Leistung auf körperlicher Ebene war für mich schon immer eine Qual. Für alles andere war ich offen – ob psychedelische Drogen, homöopathische Experimente, Reden in Psychogruppen, Supervisionen – ich bin bereit für alles, denn: *the process is never ending*. Aber Bewegung ist und bleibt schwierig. Und trotz aller therapeutischer Unterstützung gab es Dinge, die ich zurückgehalten und nicht gelebt habe und wir wissen, dass Unterdrückung

und Zurückhaltung zu einer Verkürzung von Muskeln, zu einer Entstehung eines Charakterpanzers führt, der sich dann auch physisch ausdrückt.

Katze, Kuh und Krokodil

Letzten Sommer reiste ich mit meinem Freund, Yoga-lehrer, Ernährungscoach und erfolgreichen Unternehmer Hartmut für eine dreiwöchige Wander- und Mystikreise durch die Regenwälder der nordwestamerikanischen Küstengebiete. Während dieser Reise zeigte ich ihm viel von der AvaTäter-Arbeit und um mir etwas zurückzugeben, schlug er vor, jeden Morgen gemeinsam eine Stunde Yoga zu machen. Erst habe ich mich mit Händen und Füßen gewehrt, dann doch eingelenkt und war am Anfang entsetzt, als er mir die komplizierten Bewegungsabläufe eines Sonnengrußes vorturnte – das begreife ich erstens nie und zweitens bin ich kein Balletttänzer. Aber Hartmut ist ein weiser Lehrer und fing daraufhin an, gaaaanz einfachste Haltungen mit mir zu üben: Katze, Kuh, halber Drehsitz, Krokodil – und meine Wirbelsäule hat Geräusche gemacht wie ein verrostetes Fahrrad. Nach ein paar Tagen sagte er zu mir: „Andreas, ich habe noch nie erlebt, dass sich jemand nach so kurzer Zeit so toll bewegen kann und so weit wird. Geh mal zu deinem AvaTäter-Trainer und finde raus, was da los ist. Da muss eine fürchterliche Angst drauf sitzen.“

Bewegungsdepression und Beziehungstreue

Es war dann wirklich die AvaTäter-Arbeit, die mir offenbarte, dass ich ganz viele Verleugnungen auf einen schönen, schlanken und beweglichen Körper in mir trug. Eine der Verleugnungen war: „Wenn ich mich bewege, dann gehe ich und wenn ich gehe, dann komme ich nicht wieder zurück.“ Im AvaTäter-Training arbeitet man auch viel mit Vorleben und es gab wohl in meinen Vorleben viele Situationen, wo ich zu jungen, hübschen Frauen gesagt habe: „Mein Schatz, ich muss gehen, um ... Yankees zu bekämpfen oder die siebte Kavallerie zu skalpieren.“ Ich bin immer gegangen, aber nie wiedergekommen. Und so saßen hübsche Südstaatenladies oder traurige Lakota-Mädchen mit und ohne Kinder und warteten auf jemanden, der nicht zurückkam. Im nächsten Leben habe ich die Mädels oft wiedergetroffen, bin wieder gegangen und nicht zurückgekommen. In diesem Leben habe ich mir scheinbar vorgenommen, mich nicht zu bewegen, um nicht zu gehen und nicht nicht wieder zu kommen und zu enttäuschen: Bewegungsdepression als Ausdruck von Beziehungstreue.

WEITE

Das größte Geschenk, das mir das Yoga offenbarte, war ein noch nie erlebtes Gefühl von Weite. Ich mache gerne Qi-Gong, ich tanze gerne nach Odier, aber ich habe noch bei keiner Bewegungsform das Erlebnis von WEITE so gespürt, dass ich mich einfach ausdehne und merke, dass mein Körper ein raumergreifender Prozess ist. Das hat mich richtig glücklich gemacht. Und was dieses Glücksgefühl unterstützte war, dass Hartmut mich immer wieder angefasst oder gestreckt oder massiert hat und – dass er mich lobte für das, was ich mache. Ich würde jeden Lehrer verlassen, der ständig an mir rummeckert. Dass ich mich nicht bewegen kann, das weiß ich selbst. Ich weiß auch, dass ich nicht aussehe wie Brad Pitt. Aber wenn mein Lehrer mir erzählt: „Mensch, dieser halbe Drehsitz, der sieht ja richtig SCHÖN bei dir aus!“ – das motiviert! Ich war völlig platt, dass jemand es schön finden konnte, wie ich mich bewege... Drei Wochen lang habe ich mit Hartmut täglich eine Stunde Yoga geübt und konnte nach diesen drei Wochen Dinge, die für mich vorher unvorstellbar waren. Mein Körpergefühl war so intensiv, wie ich es vorher noch nie erlebt hatte.

Als langsamer Mensch schätze ich es, dass mir Lehrer Zeit für die Übungen lassen. Ich übe inzwischen auch selbst täglich eine viertel Stunde – jeden Tag das Krokodil, denn seitdem habe ich keine Rückenschmerzen mehr – jeden Tag den halben Drehsitz, denn das ist die Geste, in der ich mich am schönsten finde – und jeden Tag den Tänzer, um mein Bein ein bisschen weiter dem Hinterkopf anzunähern.

Neue Wege...

In Berlin habe ich mit Birgit Lampe eine wunderbare Yogalehrerin gefunden, die auch als Lehrerin in dem neuen Ausbildungskonzept mitarbeitet, denn ab Februar 2012 gibt es eine neue Schulkonzeption: Wir werden zwei verschiedene Zweige anbieten – zum einen den dreijährigen Zweig der östlichen Naturheilkunde mit chinesischer Medizin und Akupunktur, asiatischen Körpertherapien wie Shiatsu und Massagen und asiatischer Lebensphilosophie wie Yoga, Qi-Gong, Feng Shui und Ki-Motion und zum anderen den auch dreijährigen Zweig der westlichen Naturheilkunde mit Homöopathie, Phytotherapie, Leibarbeit, Ikonen der Seele und Massagen. Alle sparen, aber wir gehen in die ultimative Weite, denn: Schulleiter Krüger hat die Weite erfahren. Und ich werde zur Eröffnung dieser Schule am 15. Februar 2012 den „Tänzer“ stehen – noch fehlt ein knapper Meter, aber ich werde es schaffen! Bei dieser Figur kommt die Sohle des Fußes an den Hinterkopf. Gesehen und fasziniert hat mich diese Pose im Rodin-Museum in Paris. Als ich den Tänzer sah, wusste ich, dass ich das auch mal machen möchte.

... der Weite

Für mich ist Yoga der Weg der Weite. Als Lehrer gebe ich diese Erfahrung gerne weiter. An der Samuel-Hahnemann-Schule wird also immer mehr gelernt und immer mehr be-griffen und be-wegt und sich ge-halten – gehalten auch im doppelten Sinne: Ich halte und nur dadurch, dass ich eine Haltung habe, kann ich auch meine haltlosen Patienten halten. Wenn der Alpha-Wolf was lernt, dann lernt das Rudel mit. Wir werden nicht nur ein Ort sein, wo man viele Techniken lernen kann, sondern auch, wo man lernt, sich zu halten und sich zu begreifen und das verdanke ich meinen Yogalehrern und dem Yoga. In der prozessorientierten Homöopathie gibt es den Satz: „Der Patient kann nur so weit gehen, wie der Therapeut für ihn vorgegangen ist“, und ich gehe gerade für mich und meine Schüler ins yogische Sein.



Andreas Krüger ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanische Heilkunst

Samuel-Hahnemann-Schule:

Hexen Hurra II - Homöopathie und Schamanismus mit Dr. Beate Latour und Andreas Krüger, 25./26. Juni 2011

Tag der Leibarbeit, 18. Juni 2011, Ein Tag zum Kennenlernen und Fortbilden

Ort: Samuel-Hahnemann-Schule, Wilmersdorfer Str. 94, 10629 Berlin

Weitere Infos: Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 50 30, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de