

Das kommt mir sehr gelegen

Schlafes Schwester: Schlafyoga verspricht alles Gute dieser Welt, ganz ohne Anstrengung. Eine prima Idee - wenn man dabei nicht so lachen müsste.

Von Ruth Schneeberger



Mit dem Yoga ist das so eine Sache: Entweder, man glaubt daran - oder man lässt es bleiben. Es wird sich wohl niemand ein zweites Mal in einem Yoga-Kurs finden, wenn er bei seinem ersten Besuch in Lachen über kopfbetuchte Mitstreiter, atmosphärische Verwehungen, Duftkerzen und das berühmte "Ohm" ausgebrochen ist. Auch wenn von Madonna über Ralf Bauer bis zu Ursula Karven die Promis sich in Anpreisungen des unlängst entdeckten Yoga-Lifestyles überbieten.

Insofern ist es niemandem ernsthaft übelzunehmen, wenn er sich von der Yoga-Welt erst mal fernhält - trotz nachweislich positiver Auswirkungen auf Körper und Geist. Es gibt allerdings eine Form des Yoga, die genauere Betrachtung verdient, vor allem für die, sagen wir,

Stressanfälligeren unter uns: das Schlafyoga.

Schlafyoga, in Fachkreisen "Yoga Nidra" genannt, ist die weitgehend unbekannt und weitgehend unbewegliche Variante des Yoga, bei dem es ja ansonsten mitunter schon mal zu schwindelerregenden Verrenkungen kommen kann. Hier muss niemand seine Zehen zu den Ohren führen, hier geht es allein um: Entspannung.

Im Jobbing-Anzug

Prima, denke ich mir, als ich mich zwischen zwei TV-Kritiken, zwei Seminararbeiten über Caravaggio und die mittelalterliche Spätgotik, zwischen zwei Jobs und dem steten Pendeln zwischen zwei Wohnorten mit Anfang 20 doch ein wenig ausgelaugt fühle. Es kommt aber zunächst, wie es kommen musste: Ich muss lachen.

Die Sporthalle an der Uni Köln ist alles andere als meditationsgeeignet: Neonlicht, PVC-Boden und Schweißgeruch. Die Satyananda-Jünger, die uns in den "bewussten Schlaf" tragen wollen, scheinen weit hergereist aus einer anderen Welt: in orangefarbenen wallenden Gewändern und mit wahrhaft erhaben-seligem Lächeln. Um die Umgebung ihrer Stimmung anzupassen, haben sie Räucherstäbchen und Musik mitgebracht.

Wir legen uns in "gemütlicher Kleidung" auf unsere Matten. Bei mir besteht die gemütliche Kleidung aus meinem Jobbing-Anzug, weil ich zum Umziehen nun wahrlich keine Zeit hatte. Den Gürtel solle ich aber wenigstens ausziehen, bittet die Lehrerin. Ich öffne ihn. Zu mehr bleibt keine Zeit, denn dann kommt schon die "Totenhaltung".

Der große Zeh

"Lege dich in die Totenhaltung und werde bereit für Yoga Nidra", spricht die Lehrerin, die uns fortan nur noch als Stimme durch die Übung führen wird. Denn wir liegen alle dort, auf dem Boden, mit geschlossenen Augen, die Beine 30 Zentimeter auseinander, die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper. Und sollen versuchen, uns an der Stimme festzuhalten, denn es folgt eine meditative Reise durch den Körper, bei der eine oder andere gerne mal einschläft.

Das ist also das Ziel: wach zu bleiben, während der Körper schläft. Es geht los. "Berühre mit deiner Wahrnehmung die großen Teile des Körpers", sagt die Stimme, und ich folge. Die Beine, den Po, den Rücken. Dann geht es ins Detail. Wir sollen an nichts anderes denken als an die Körperteile, die gerade aufgerufen werden: kleiner Zeh, mittlerer Zeh, großer Zeh. Die Fußsohle, die Verse, der Knöchel. Weiter oben sind dann Schultern, Nacken, Hals, Hinterkopf, Augen und "Brumadia", die Stelle zwischen den Augen, dran. Ich fange an zu glucksen.

Hier liegen eine Menge erwachsener Menschen in Totenhaltung und denken an ihren großen Zeh. Sie versuchen angestrengt, sich an einer Stimme festzuhalten, die bestimmte Worte sehr merkwürdig ausspricht. Enthält das Wort ein "i", klingt es ganz furchtbar niedlich. Die Musik ist ein Auf- und Abswellen von schrägen Lauten und ziemlich nervig. Die Räucherstäbchen vernebeln uns die letzten Sinne. Und keinen wundert's. Nehmen wir uns gleich an den Händen und tanzen nackt im Kreis? Ein Mann fängt an, laut zu schnarchen. Es platzt aus mir heraus. Ich bin böse. Störe diese selige Runde mit meinem stressüberfrachteten kindlichen Gemüt, dabei schlafen sich die anderen gerade zur Erleuchtung. Denn Yoga Nidra, so sagt es zumindest die Lehre von Satyananda Yoga mit Sitz in Köln, führt auf direktem Wege und

ohne größere Anstrengung zu immensen Wirkungen: Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene, Freilegung des verborgenen kreativen Potenzials, Stärkung von Konzentration und Gedächtnis und als Ergebnis davon neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit. Wer bin ich, dass ich das in Frage stellen wollte? Ich muss kichern.

Ich wage es, ein Auge zu öffnen und den Kopf leicht zu heben, um zu kontrollieren, ob die Lehrerin mich gleich des Raumes verweisen wird. Doch sie macht keine Anstalten. Offenbar werden in der Yoga-Welt Querulanten einfach weggelächelt.

Ich bemühe mich. Dabei wird eins schnell klar: Zu den Einschlaf-Gefährdeten gehöre ich nicht. Im Gegenteil. Eher zu den Konzentrations-Gestörten. "Nimm einen tiefen Atemzug und lasse beim Ausatmen alle Probleme des Tages gehen." Jetzt wird's praktisch. "Du musst dich nicht bemühen. Durch die Konzentration auf den Körper beruhigt sich der Geist von ganz allein." Die Stimme fängt an, mir zu gefallen.

Schläfst du noch oder schnarchst du schon?

Ich begeben mich also auf eine Reise durch meinen Körper. Von innen. Nehme den Rücken wahr, und alle anderen Stellen des hinteren Körpers, wie sie den Boden berühren, versuche sie mir als miteinander verbunden vorzustellen. Als der nächste Schnarcher von meinem Nebenmann kommt, bin ich schon gefasster.

Nach der nächsten Runde durch den Körper merke ich, dass er schläft. Schnarche ich? Nein, das war der Vordermann. Ich dagegen bin auf dem besten Wege, auf den schmalen Grat zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein zu gelangen. "Es ist der Moment, den man kurz vor dem Einschlafen hat", erklärt die Stimme gerade. Ich erinnere mich schläfrig: In solchen Momenten ist man so selig wie kreativ, mir kamen dabei schon die tollsten Einfälle. Ganze Modedesignerinnen habe ich in solchen Momenten schon im Kopf entworfen. Leider bin ich keine Modedesignerin.

Die Stimme verlangt nun bestimmte Dinge von uns. Wir sollen uns ein Kreuz vorstellen, dann einen Yogi, dann eine Wolke. Eine Rose. Einen Teich. Unser Körper ist ganz kalt. Dann ganz heiß. Und schließlich, auf dem Höhepunkt der körperlichen Schläfrigkeit, dürfen wir uns was wünschen. Es soll aber ein Wunsch sein, den unser Innerstes hervorbringt. Wir sollen uns nicht mit materiellen Dingen aufhalten.

Vom Lachen zum Grinsen

Danach ist es vorbei. Wir bereiten uns auf das Aufwachen vor. Sollen langsam die äußere Welt wieder wahrnehmen. Die Glieder ausstrecken, die Hände reiben, die Augen damit wärmen und uns sachte aufsetzen. Wir schließen die Übung, indem wir uns verbeugen und der Stimme ein unverständliches Wort nachmurmeln.

Ich muss jetzt nicht mehr lachen, ich muss grinsen. Nur 40 Minuten hat die Übung gedauert, und ich fühle mich wie nach 14 Stunden Schlaf. Friedlich, entspannt, gelassen. Körperlich wie mental. Eine unglaubliche Entspannung ist eingetreten, sie wird mehrere Stunden anhalten und sich auch auf die nächsten Tage positiv auswirken. Als ich am Abend in den Spiegel schaue, entdecke ich: ein erhabenes Grinsen.

Ich bin danach jede Woche zum Schlafyoga gegangen. Inzwischen ist das Studium beendet, die Stadt gewechselt und der Stress nur noch größer geworden. Da ist es fein, dass ich die

Kurse nicht mehr brauche - ich habe die Stimme nun auf CD.

Ob sie mir im Halbschlaf mit der Imagination von Kreuzen und Rosen irgendwelche fernöstlichen Glaubenslehren unterschieben will, ist mir ziemlich egal. Und falls doch, hat es mir noch nicht geschadet. Im Gegenteil: Der Wunsch, den ich inzwischen oft genug im "dynamischen" Schlaf wiederholt habe, hat sich tatsächlich erfüllt. Mein Fazit: Yoga Nidra ist Yoga ohne Anstrengung, dafür mit doppelter Wirkung - und damit definitiv nicht von dieser Welt.

Nähere Infos zum Yoga Nidra und die CD gibt es unter www.satyananda-yoga.de.