

Sie sind auf dem Weg zu sich selbst. Aber Ihr Ego trennt Sie noch vom großartigen spirituellen Wesen, das Sie sind. Die Yoga-Pionierin **HELGA SIMON-WAGENBACH** übt mit ihren 80 Jahren täglich noch selbst, um zu vollenden, was sie wirklich ist. Im Gespräch erklärt Sie, wie uns einfache Dinge des Alltag dabei helfen, die wir zur Meditation machen.

*Vollende,
was
du bist*

Fotos: www.shutterstock.com

Bitte umblättern ►



VON JESSICA ATZESBERGER

Voga und Zen halten Körper und Geist jung – Helga Simon-Wagenbach ist der beste Beweis dafür. Die 80-jährige gebürtige Frankfurterin, die allerdings seit 26 Jahren am Bodensee lebt, gibt Seminare, bildet Nachwuchs-Yogalehrer aus, hat einen vollen Terminkalender mit Einzelunterricht – und gab dem ENGELmagazin auf einem Meditationskissen sitzend ein Interview.

Bist du erleuchtet?

Erleuchtet definiere ich anders: Wenn einem in einer bestimmten Lebenssituation aufgrund einer spirituellen Erfahrung ein Licht aufgeht. Das heißt, wenn man plötzlich etwas durchschaut, wenn sich dein Horizont erweitert, wenn du nicht mehr reaktiv oder wertend Menschen und Situationen behandelst, sondern mit offenem Herzen alles so akzeptierst, wie es ist, und aus dieser Erfahrung heraus einen Impuls bekommst: Wie gehe ich damit um? Eine gewisse Klarheit, die nicht geprägt ist von meinen eigenen Erwartungen oder die anderer, sondern die aus dem eigenen Herzen kommt. Dann geht mir ein Licht auf, das ist eine sehr alltagstaugliche Erklärung von Erleuchtung.

Das heißt, man kann anstreben, dass einem das sogar mehrmals im Leben passiert?

Anstreben schon mal nicht, dann passiert es nämlich nicht (lacht); offen sein, frei sein, nicht anhaften, dann kann es geschehen.

Was war deine eigene wichtigste Erkenntnis?

Zu erkennen, wer ich wirklich bin. Dass ich einen Körper, Gefühle, Gedanken, Sinne habe, Lebenssituationen begegne, das alles aber nicht bin. Sondern dass da ein Raum ist, der sich jenseits dieser Gedanken und Gefühle auftut. Durch meinen Weg der Mediation sind mir diese Erfahrungen geschehen, ohne dass ich danach gesucht habe – einfach aufgrund der Tatsache, dass bestimmte Bedingungen gepasst haben.

Wer sind wir denn?

Wir sind Bewusstsein und Energie.

Wenn alle Menschen das erkennen würden ...

Das wäre das Paradies.

Gäbe es dann keinen Streit und Krieg mehr auf der Welt?

Dann gäbe es das alles nicht. Aber der Mensch ist nicht so. Die Spezies Mensch hat eine Psyche und hat ein Hirn, durch das sehr viele Konditionierungen und Prägungen laufen und ihn beeinflussen. In unserer Psyche sind eben diese Tendenzen enthalten, die zu Gier und Anhaftung neigen, zu Egozentrismus. Das bedeutet, wenn ich mich davon beeinflussen lasse, dann habe ich eine eingegrenzte Realität, die nicht offen ist, die keine Empathie verwirklicht, kein Mitgefühl leben kann. Dann grenzt es sich immer mehr ein und dreht sich alles um das Ego. Die Tendenz ist in jedem Menschen angelegt. Die Wirklichkeit ist so, dass auf der anderen Seite der Mensch ein Ausdruck des immerwährenden Seins ist, des immerwährenden Bewusstseins, das nicht stirbt, das ein unendliches Potenzial von Wirklichkeiten in sich birgt. Mit unserem Alltagsgeist haben wir das vergessen. Wir sind spirituelle Wesen oder reines Bewusstsein, das eine menschliche Erfahrung macht. Das ist nur möglich durch unseren Körper, unsere Sinne und Gefühle. In den alten Schriften heißt es, unser Bewusstsein verdunkelt sich, verschleiert sich, dass das Klarsehende in uns keine Möglichkeit hat, durchzudringen, um die echt Wirklichkeit zu erfahren. Das ist der Ausgangspunkt für die spirituellen Wege: Bedingungen zu schaffen, dass der Mensch die Erkenntnis entwickelt und klar unterscheiden kann, was hab ich – einen Körper, Geist, Gefühle, die sich dauernd verändern – und was bin ich. Aber durch die Erfahrung der Meditation – egal aus welcher Tradition – erkennst du, dass dahinter noch ein großes Geheimnis steckt. Das sogenannte ewige Leben.

Warum haben wir es überhaupt vergessen?

Weil wir Menschen sind. Das ist in der Evolution so entstanden. Ein Tier hat kein Großhirn, kann seine Endlichkeit nicht reflektieren, ist den ganzen Zweifeln nicht aus-

► gesetzt, ein Tier lebt im Augenblick. Der Mensch hat eine große Gabe: Das menschliche Gehirn hat die Möglichkeit, Einsichten zu entwickeln, vergangene Erfahrungen zu integrieren, Schlüsse zu ziehen. Je mehr Menschen diese Möglichkeiten nutzen – durch die spirituellen Wege und Einsichten und neuerdings auch durch die modernen Wissenschaften wie Neurobiologie, durch die Epigenetik und Hirnforschung wird vieles bewiesen, was in den Weisheitslehren durch Meditation schon lange erkannt worden ist. Da gibt es mehr Möglichkeiten für die Menschen der heutigen Zeit, sich weiterzuentwickeln und eine neue Bewusstseinsstufe zu erreichen, wenn nicht die Mehrzahl der Menschen das zunichte macht.

Momentan sind viele Menschen auf der Suche nach spirituellem Halt. Woran liegt das?

Weil alle leiden. Der Mensch leidet durch den Egozentrismus, der in der ganzen Welt herrscht. Überall. In den Religionen, in der Wirtschaft, in der Politik, Rassismus. Überall herrscht Gier. Davon profitieren nur ganz wenige finanziell – ob die glücklich sind, weiß man auch nicht. Die Masse leidet. Es herrscht eine große Not, immer mehr Stress, die Globalisierung hat viel Gutes, aber auch viel Negatives, ebenso die Digitalisierung. Die Menschen, die nicht selbst bestimmt sind und keinen inneren Halt haben, sind dem ausgeliefert wie ein Spielball und das macht krank. Deshalb suchen die Menschen nach Halt und Heilung. Deshalb gibt es auch so viele Angebote. Leider auch viele unseriöse Heilversprechen, die nicht authentisch sind.

Das betrifft ja auch den Yoga. Abnehmen mit Yoga usw.

Verkommt Yoga zur Geldmaschine?

Schrecklich, ja. Man kann nicht sagen, der Yoga, aber bestimmte Bereiche schon. Mit dem Ziel, die Bedürfnisse bestimmter Personengruppen zu bedienen und damit Geld zu verdienen. Besser, schöner, höher, dünner – damit wird ein wahnsinniges Geld gemacht. Dafür wird auch Yoga missbraucht.

Du hast schon Yoga praktiziert, als das eher noch als sehr alternativ angesehen wurde. Mittlerweile hat fast jede Frauenzeitschrift eine Yoga-Seite. Bist du eine Trendsetterin?

Schon. Nicht dass ich mir das anheften möchte, das hat sich so ergeben. Ich freue mich, dass der Yoga in aller Munde ist und bunte Blüten treibt. Bei vielen bleibt hoffentlich so viel Interesse hängen, dass sie weiterforschen und sich auch für Hintergründe interessieren. Anderes wird sich von selbst erledigen.

Was gab für dich den Ausschlag, dich auf den Weg zu machen?

Eigentlich habe ich angefangen, Philosophie, vergleichende Religionswissenschaften und östliche Weisheiten zu studieren. Meinen Mann fand das auch sehr interessiert. Wir haben dann Hatha-Yoga an der Volkshochschule gemacht und haben dort einen sehr sportlichen Yoga betrieben. Damals sah ich das auch noch nicht so kritisch. Der Lehrer sagte tatsächlich zu uns: Wenn sie diese Reihe täglich machen, bekommen sie weniger Grippe. Das war dann auch so (lacht). Weil uns eben Philosophie sehr interessierte, sind wir auf das Yogasutra des Patanjali gestoßen. Das ist die Psychologie des Yoga, das ist so allgemeingültig und universell, dass es sich gerade heute auch noch anwenden lässt.



Bitte umblättern ►

Fotos: www.shutterstock.com



► Fortsetzung von Seite 153

Mittlerweile haben Sie auch eine eigene Richtung „erfunden“: die integrale Yoga-Meditation

Von integraler Spiritualität haben schon viele Bewusstseinsforscher geredet. Demnach wären wir jetzt im Übergang des rationalen zum transpersonalen Bewusstsein. Alle anderen Ebenen in unserem Gehirn sind codiert. Je nach Situation kann ein magisches Element in unserem Leben auftauchen. In jeder Kultur gab es eine bestimmte Gruppe, die Bewusstseinsweiterentwicklung gemacht und das Alte integriert hat – nicht die Masse. Mittlerweile gibt es integrale Psychologie, Medizin und Ökonomie – immer unter dem Gesichtspunkt, verschiedene Aspekte des Lebens zu integrieren, um etwas Neues werden zu lassen. Das hat mich animiert, auch durch die Definition des Begriffs Yogas zu verbinden, zu vereinen, zu integrieren. Das war von Anfang an der Weg, um zu einem klareren und ausgerichteteren Bewusstsein zu kommen. Deshalb hab ich das so genannt. Yoga als Körper-Atem-Geist-Integration führt zur Balance. Man hat mittlerweile festgestellt durch Studien in USA, dass leichtere Yogaübungen in Verbindung mit dem Atem eine stärkere Wirkung haben als

das lange Halten von Asanas oder extensive Anstrengung. Dass das sogar negative Wirkung haben kann. Dass unsere Art des Yoga, wirklich eine tiefgehend und heilsame Wirkung hat. Das entspannt nicht nur und bringt in Fluss, sondern stärkt auch. Da der Atem dabei ein so starkes Element ist, hat es über das vegetative Nervensystem eine sofortige Wirkung auf die Gedanken- und Gefühlsebene. Wenn das Pranayama individuell angepasst geübt wird, kann man über das sehr viel Veränderung erwirken in der Psyche und im Geist, mit Auswirkungen auf den Körper.

Wenn jemand anfangen will zu meditieren, was würdest du empfehlen?

Erst bewegte Meditation, dann ruhig sitzen. Denn dann ist der Körper beruhigt, das Nervensystem auch, der Atem bewegt weiterhin den Körper. Dann kannst du völlig entspannt sitzen. Und zwar besser, als wenn du vorher 25 Sonnengrüße gemacht hast, weil der Atem danach unruhig ist. Für Meditation braucht es einen ruhigen Atem.

Es klingt ja fast banal einfach: meditieren, zur Ruhe kommen, Geist beruhigen und man bekommt Antworten auf alle Fragen. Vielleicht auch nicht (lacht). ►

Meditation für Anfänger

Die Yoga-Pionierin Helga Simon-Wagenbach empfiehlt als Begleitung auf dem spirituellen Weg erst einmal mit einer bewegten Meditation zu beginnen. Die kurze Übung, die Sie ganz locker und ohne den geringsten Zwang in Ihren Alltag einbauen sollten, gehört zu den ersten Schritten auf dem Weg zu sich selbst:

1. Zentriert euch! Steht still und bringt die Hände im anjali mudra – wie beim Namaste-Gruß – vor der Brust zusammen. Während ihr einatmet.
2. Streckt die Hände in einer gebenden Geste nach vorne. Ausatmen.
3. Bewegt die Arme über die Seite nach oben. Macht euch weit und offen. Die Hände zeigen geöffnet zu eurem Kopf, den ihr leicht nach oben neigt. Einatmen.
4. Bringt die Arme abgewinkelt zur Hälfte nach unten. Lasst in der Schulter, im Nacken und Rücken los, senkt den Kopf. Dabei ausatmen.
5. In dieser Position einatmen.
6. Nach vorne beugen und die Hände mit den Handrücken zum Boden bringen, alles abgeben. Ausatmen.
7. Aufrichten, die Arme nach oben über den Kopf bringen. Und einatmen.
8. Die Hände vor der Brust zusammenbringen. Ausatmen.
9. Einige Mal wiederholen. Den Bewegungsfluss spüren. Nicht von überflüssigen Gedanken irritieren lassen. Ganz bei der Übung und beim Atem sein.

Helga Simon-Wagenbach ist Yogalehrerin in der Tradition von Sri Krishnamacharya, TKV Desikachar und R. Sriram und Zen-Lehrerin (autorisiert von Zen-Meister P. Willigis Jäger). Sie war neun Jahre im Vorstand des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Ihre Schwerpunkte sind: Yogameditation, integrale Spiritualität, westöstliche Weisheit, Yoga-Einzelunterricht und individuelle Begleitung. Bücher: „Vollende, was Du bist“ und „Klarer Geist – Weites Herz“. Erhältlich auch unter: www.MONDHAUS-SHOP.de



► Ist es wirklich so einfach? Tragen wir alles in uns und müssen es nur wieder entdecken?

An sich schon. Aber es müssen bestimmte Bedingungen passen. Nicht jeder kann alles erkennen, alles verwirklichen. Die Menschen haben ja sehr unterschiedliche Veranlagungen. Es kann nicht jeder ein Buddha werden. Aber im Rahmen seiner Menschlichkeit, seiner Anlagen und Begabungen kann man sein Potential ausschöpfen. Da steht einem oft im Wege, wie man aufgewachsen ist, ob das Vertrauen da ist, sich so einem Weg anzuvertrauen.

Regelmäßig heißt jeden Tag?

Mein Lehrer hat mal gesagt: fünfmal die Woche. Nur keine Rigidität, kein Zwang, keine Kontrolle. Das muss zur Selbstständigkeit, zum Bedürfnis werden – wie Zähne putzen.

Wie lange übst du selbst pro Tag?

1,5 Stunden – eine Mischung aus Yoga-Asana mit Atem, Vinyasa mit Rezitation und am Ende Sitz-Meditation.

Was ist für dich der Sinn des Lebens?

Mensch sein. Ich bin als Mensch auf diese Welt gekommen mit allen Instrumenten, die zum Menschsein gehören. Ich sehe es als meine Verpflichtung zu vollenden, was ich bin. Darüber hinaus natürlich zu erkennen, was dahinter steckt, das Geheimnis zu entdecken. Das ergibt sich von alleine durch den spirituellen Weg. Es geht darum, in diesem Bewusstseinsraum alles zu akzeptieren, was das Leben bringt. Alles ist ein Ausdruck dieser Wirklichkeit. Wie gehe ich als Mensch damit um? Je klarer und weniger verwickelt man in Erwartungen ist, umso besser kann man mit den Dingen umgehen. ☘

Sollte jeder meditieren?

Eigentlich schon. Aber unterschiedlich, individuell. Desikachar hat gesagt: Der ganze Alltag kann Meditation in Aktion sein. Geistesschulung ist die Achtsamkeit im Augenblick, im Handeln des Alltags. Zum Beispiel beim Duschen ganz bewusst spüren, wie das Wasser den Körper berührt usw. Ganz simple Sachen ganz bewusst machen und als Meditation betrachten.

Wie bekomme ich meine Gedanken weg?

Die gehen nicht weg, wenn der Geist unruhig ist. Der wird nur ruhiger über Verlangsamung und Entschleunigung, zum Beispiel langsames Gehen. Etwas, was man jeden Tag macht, wie Tee kochen, Treppen steigen oder eben das Duschen bewusst langsam machen. Das aber ganz regelmäßig, nur dann kann die einfachste Übung, das einfachste Ritual den Zustand so weit verändern, dass du nicht die ganze Zeit mit deinen Gedanken beschäftigt bist.

Fotos: www.shutterstock.com; Jessica Atzesberger



ENGELmagazin-Autorin Jessica Atzesberger nahm an einem Schweigeseminar von Helga Simon-Wagenbach teil.