



WAS IST LIEBE?



Sharon Gannon entwickelte das Jivamukti-Yoga, das seither nicht nur Stars wie Sting und Madonna, sondern langsam die ganze Welt erobert hat: "Liebe ist die Quelle unseres Seins. Deswegen sind wir immer auf der Suche nach ihr."

Liebe ist ein Geschenk. Und zugleich ein Lernprozess. Daran glaubt Sharon Gannon, Yogalehrerin von Sting, Madonna und Christy Turlington. Vor knapp zwanzig Jahren erfand sie gemeinsam mit ihrem Partner David Life in New York das Jivamukti-Yoga – eine dynamische Yogaform, deren Übungen von Musik begleitet werden. Seitdem hält die Amerikanerin Vorträge und Unterrichtsstunden rund um den Globus.

Sharon Gannon: Liebe ist die Quelle unseres Seins, sagt man im Yoga. Deswegen sind wir immer auf der Suche nach ihr. Wir versuchen, sie in materiellen Dingen oder in körperlichem Vergnügen zu finden, aber der Zugang zu ihr führt über die Liebe zu anderen. In unserer westlichen Kultur wird uns beigebracht, dass man den anderen von folgendem Standpunkt aus betrachtet: "Was kann er für mich tun?" Oder: "Was will der andere von mir?" So haben Beziehungen den Charakter einer geschäftlichen Transaktion. Sie basieren auf einer eher selbstsüchtigen Absicht. Aber wenn man dieses System umdreht und sich fragt: "Wie kann ich das Leben des anderen verbes-

sern? Was kann ich für ihn tun?", dann beginnt man, sein Leben ganz anders wahrzunehmen. Man fängt an, jeden Menschen, den man trifft, als Chance zu betrachten. Was nicht einfach ist, schließlich sind wir ganz anders konditioniert. Trotzdem ist die größte Herausforderung nicht, seine Feinde zu lieben – über die weiß man ohnehin nicht so viel –, sondern jemanden, der einem nahe steht. Aus der Familie zum Beispiel. Echte Liebe bedeutet, sich keine Gedanken darüber zu machen, ob man zurückgeliebt wird. Aber: Jemanden zu lieben, der unerreichbar ist, bedeutet oft, dass man eher in die Idee, verliebt zu sein, verliebt ist. Wahre, bedingungslose Liebe ist einfach. Und sie entspricht unserer Natur. Wenn man sich verliebt, ist das erst einmal bedingungslos. Für ein paar Momente, für ein paar Wochen. Wenn man Glück hat, für ein paar Monate. Und wenn man verdammt viel Glück hat, für ein paar Jahre. Und dann beginnen wir, die Fehler des anderen zu sehen. Der Schlüssel zu dauerhafter Liebe ist: Such nicht nach seinen Fehlern, sondern betrachte ihn als den perfekten Geliebten. Warte

nicht darauf, dass er perfekt wird, denn das wird niemals passieren. Perfekter wird er durch deine Wahrnehmung. Ändere nicht ihn, sondern deine Wahrnehmung. Liebe gedeiht nicht auf harter Erde, sie braucht weichen, fruchtbaren Boden. Und diesen Boden bereitet man, indem man selbst glücklich ist. Der Weg zu unserem eigenen Glück führt darüber, jemand anderen glücklich zu machen. Dabei werden wir Fehler machen. Aber das ist in Ordnung.

Einer der Grundgedanken des Yoga ist, dass die Wirklichkeit leer ist. Wir müssen sie mit Inhalt füllen. Yoga lehrt uns, dass wir selbst für unser Glück verantwortlich sind. Das ist befreiend. Wir müssen nicht dasitzen und abwarten, bis die Umstände gut sind. Wir können unsere eigenen Bedingungen schaffen. Ob es lebenslange Liebe zwischen Mann und Frau gibt? Wenn wir unseren Partner als wundervolles Wesen erkennen können, wird diese Liebe ein Leben lang – und vielleicht darüber hinaus – andauern. Aber daran muss man jeden Tag arbeiten. *Infos: www.jivamuktiiyoga.com* ▷

PROTOKOLL: ANNEMARIE BALLSCHMITER