

Nichts fehlt

Gabriela Bozic, Mitgründerin der Münchner Jivamukti-Zentren, über mehr Rücksicht auf das Weibliche im Hatha Yoga, Engagement durch Verbundenheit und gute Vibes statt missionarischen Eifer.

Yoga Aktuell: *Wie ist deine Begeisterung für Yoga entstanden?*

Gabriela Bozic: Sie kommt wohl daher, dass mir schon meine ersten Yogastunden etwas gegeben haben, wonach ich anscheinend so durstig war. Sie haben eine Sehnsucht in mir gestillt. Es war das erste Mal, dass ich das Gefühl hatte, dass mir nichts fehlt. Das war ein Gefühl, das nichts zuvor mir hatte geben können – weder Sport noch ein Mann oder z.B. mein Studium. Und ich glaube, dieses Gefühl ist es auch, was mich immer wieder erneut motiviert, weiterhin dabei zu bleiben. Hinzu kommt, dass ich mich schon als junges Mädchen für die östlichen Weisheitslehren interessiert habe, insbesondere für die indischen. Ich fühlte mich sehr früh von der indischen Weltanschauung angezogen und noch früher, als ich ein kleines Mädchen war, habe ich indische Märchenprinzessin gespielt.

Y.A.: *Was genau ist dieses Andere, dieses Gefühl, dass nichts fehlt?*

G.B.: In diesem Augenblick bin ich ganz, es könnte nicht besser werden. Ich denke, viele Schüler erfahren das, z.B. in Savasana oder in der Meditation oder auch beim Singen. Du singst und singst und singst und da ist so eine Fülle. Man braucht nichtmals mehr ein I-Tüpfelchen, es fehlt einfach nichts. Da ist kein Gedanke wie „Und jetzt vielleicht noch ein Eis. Oder ein Kaffee. Oder ein Kuss“.

Y.A.: *In deiner Stunde, an der wir heute teilgenommen haben, galt es insbesondere weibliche Qualitäten zu entwickeln. Ist dieser Aspekt, das Weibliche im Yoga, etwas, das dir besonders am Herzen liegt?*

G.B.: Wir leben in einer Welt, die von männlichen oder Yang-Qualitäten dominiert ist. Aktivität, Aggressivität, analytisches Denken, Dominieren und Kontrollieren scheinen in der heutigen Gesellschaft erstrebenswerte Qualitäten zu sein. Die weiblichen oder Yin-Qualitäten wie Geduld, Emotionalität, Rezeptivität, Mitgefühl



»Wir müssen uns unserer Stärke und Würde als Frau bewusst werden und schon gibt es gar keinen Grund, um irgendwelche Anerkennung zu kämpfen.«

und Hingabe kommen viel zu kurz in unserem Leben. Sie werden sogar als Weiberkram, etwas Romantisches oder Unbedeutendes abgetan. Unter diesem Ungleichgewicht leidet insbesondere eine Frau: die große Mutter Natur. Aus übermäßiger Gier und Aktivität verschwenden wir die Rohstoffe der Erde, verschmutzen unsere Umwelt und wenn man sich die Massentierhaltung anschaut, haben wir total den Respekt vor unseren Mitgeschöpfen verloren. Wir müssen ganz bald umdenken, wenn wir nicht für immer auf Kriegsfuß mit der Mutter Natur sein wollen. Sie wird das nicht mehr lange dulden. Tsunamis und die globale Erwärmung sind nur der Anfang. Wir müssen beginnen, uns zum verlorenen Wissen um Harmonie, Balance und natürliche Heilung zurückzuführen.

Früher scheint genau das die Rolle der Frauen gewesen zu sein: Harmonie in die Familie und Gesellschaft zu bringen und sie zusammenzuhalten. Zur Zeit scheinen wir aber zu sehr damit beschäftigt zu sein, mit den Männern im Kampf um bessere Jobs oder Anerkennung unserer Person zu sein. Wir spielen ihr Spiel mit ihren Waffen, und können eigentlich nur verlieren, weil wir unsere weibliche Natur verleugnen und unterdrücken.

Wir sind alle potentielle Mütter. Ob wir Kinder möchten oder nicht. Die Natur hat uns aus diesem Grund mit unglaublicher Kraft, Ausdauer, Intuition und Güte ausgestattet. Das alles liegt nun mal in unserer Natur. Das männliche Gehirn analysiert und separiert, um etwas zu verstehen. Das weibliche sieht Zusammenhänge und macht sich ein Bild vom Ganzen. Wie sollen wir ohne diese Fähigkeit glücklich leben können? Wir müssen uns unserer Stärke und Würde als Frau bewusst werden und schon gibt es gar keinen Grund, um irgendwelche Anerkennung zu kämpfen. Die Anerkennung muss von uns selbst für uns selbst kommen. Von außen ist da nichts zu holen.

Y.A.: *Kannst du einige Beispiele nennen, wie eine Rückbesinnung auf die weiblichen Essenzen in der Yogapraxis aussehen kann?*

G.B.: Selbst in der Yogapraxis verhalten sich Frauen manchmal wie Männer. Üben zu aggressiv, beachten ihren Mondzyklus nicht oder üben Asanas und Kriyas, die dem weiblichen Kör-

per nicht gut tun. Wir haben nun mal andere Bedürfnisse und eine andere Anatomie als die Männer, und das sollten wir akzeptieren. Viele Frauen haben einen unregelmäßigen Mondzyklus, mal gar nicht, mal zu oft und zu lang. Das ist auch ein Zeichen dafür, dass wir die Weiblichkeit in uns nicht annehmen. Wir müssen unsere weiblichen Bedürfnisse mehr respektieren. Und wenn ich ein paar typische Frauenstellungen nennen soll – nun da fällt mir zuerst beispielsweise Supta Baddha Konasana ein, im Englischen auch Goddess Pose genannt. In meinen Augen eine wunderbare Frauenstellung, auch sehr gut für Schwangere.

Y.A.: *Thema Beziehungen: zu sich selbst, zu anderen Menschen... Was fällt dir dazu ein?*

G.B.: "Yoga is all about relationships", so ähnlich hat es Mark Whitwell mal gesagt. Zum einen ist es die Beziehung zum Atem, durch die eine Beziehung zu dir selbst entsteht, und zur Lebenskraft, die alles, was ist, blühen lässt, die alles leben lässt. Zum anderen kann man durch das Yoga-Üben die Beziehungen zu anderen Menschen verbessern. Und ich glaube, zu leben heißt Beziehungen einzugehen. Wir sind alle auf irgendeine Art miteinander verbunden und deswegen ist es sinnlos, sich vorzumachen, dass man irgendwann vollkommen unabhängig sein könnte nach dem Motto „Ich in meiner Splendid Isolation“. Genauso ist es Blödsinn, zu glauben, dass in der Beziehung das ewige Glück liegt. Anti-abhängig oder co-abhängig zu sein ist nie die Antwort. Meiner Ansicht nach sind wir vielmehr interabhängig. Und durch den Yoga lernt man diese Zusammenhänge zu erkennen. Das beginnt schon beim eigenen physischen Körper: Man lernt, wie etwa das Knie mit der Hüfte zusammenspielt, wie sich an einer anderen Stelle etwas verändert, wenn man die eine bewegt. Und dann ist es auch immer wieder interessant zu sehen, wie der Atem mit dem Geist in Zusammenhang steht. Wie man mental zur Ruhe kommt, wenn der Atem ruhig wird oder andersrum, wie der Atem unruhig wird, wenn man so richtig anschiebt, und wie man dann erst recht denkt „Puh, ich schaff das nicht“. Wir sagen ja übrigens immer wieder, die Asanas sind für den Atem da, nicht umgekehrt. Beim Yoga erlebt



Jivamukti-Yoga Lehrerin Gabriela Bozic

»Ich glaube, zu leben heißt Beziehungen einzugehen. Wir sind alle auf irgendeine Art miteinander verbunden und deswegen ist es sinnlos, sich vorzumachen, dass man irgendwann vollkommen unabhängig sein könnte nach dem Motto ‚Ich in meiner Splendid Isolation‘.«

man all diese Beziehungen und dadurch fängt man auch an, Zusammenhänge in der Welt wahrzunehmen. Und man sieht eben auch, dass wir alle auf eine Weise voneinander abhängen und dass es gar nichts Schlimmes ist. Warum sollte man auch Beziehungslosigkeit anstreben? Denn mal ehrlich, allein ist es einfach, aber Beziehungen sind es, wo Wachstum möglich ist. Solange man allein ist, hält einem niemand einen Spiegel vor, aber ein Partner tut genau das. Und daran kann ich mich reiben und was mich aufregt, ist meistens ein verdrängter Teil von mir. In der Psychologie spricht man vom Schatten und den trifft man in

Beziehungen immer zielsicher. Dann kann man davor weglaufen oder sich ihm stellen und ihn auch an Bord holen. Ich finde also, für Wachstum sind Beziehungen notwendig.

Y.A.: *Wie ist es mit den Beziehungen in der Jivamukti-Familie? Nach außen hin wirkt sie immer sehr harmonisch.*

G.B.: Wir sind wirklich wie eine Familie, es ist unglaublich. Wir waren ja auch von Anfang an Freunde. Antje, Petros, Michi, Marie, Patrick und ich kannten uns noch bevor manche von uns sich überhaupt als Yoga-Lehrer gesehen haben. Wir verbrachten schon mal mehr Zeit zusammen auf der Tanzfläche als auf der Yogamatte. Patrick

hat uns zu den ersten Retreats und Workshops motiviert. Die ersten Retreats, die wir gemacht haben, waren Family & Friends. Dann habe ich durch Patrick in New York Sharon und David kennen gelernt und wir haben sie nach München eingeladen. Und dann kamen all unsere Freunde, mit denen wir schon zusammen geübt hatten, und haben ebenso empfunden wie wir – dass Jivamukti Yoga ‚the real thing‘ ist. Nach und nach entschlossen wir uns alle, das Teachers' Training zu machen. Das waren die Anfänge, inzwischen ist die Familie sehr groß.

Es gibt total viel Zoff, ja. Wir halten uns gegenseitig auch immer den Spiegel vor. Aber da ist eine ganz grundlegende Vertrauensbasis, eine Sicherheit, dass wir uns absolut immer das Beste füreinander wünschen, dass wir uns lieben und dass niemals eine bewusste Absicht besteht, einem anderen weh zu tun. Das hat vielleicht u.a. mit dem Aspekt der Ahimsa und des Mitgefühls zu tun, den uns unsere Lehrer ja auch mitgegeben haben. Und Yoga ist schließlich auch dazu da, dich an deine wahre Natur zu erinnern – du BIST Liebe – und nicht nur dauernd daran, wie falsch du etwas machst.

Auf jeden Fall haben wir dieses tiefe Vertrauen und eine starke Loyalität zueinander, auch wenn wir uns manchmal streiten und z.T. sehr unterschiedlich sind. Ich glaube übrigens, dass diese Verschiedenheit der Charaktere auch einen Teil des Erfolgs von Jivamukti Yoga in Deutschland ausmacht – so findet jeder in den Lehrern eine Identifikationsfigur.

Ansonsten denke ich: je näher man sich steht, desto saftiger kann man sich auch die Meinung sagen. Es ist wie in einer richtigen Familie. Und ich bin so dankbar dafür, zu wissen, dass wir uns immer gegenseitig auffangen würden, egal was passiert.

»Man kann Informationen geben, Vorbild sein, aber man kann natürlich niemanden zu etwas zwingen.«

Y.A.: Was ist aus der Anti-Pelzkampagne von 2005 geworden, bei der die Jivamukti Yogalehrer nackt zu sehen waren? Einige Medien haben damals unterstellt, es sei euch um PR-Zwecke gegangen, obwohl man den Eindruck hatte, dass die Kampagne sehr von Herzen kam.

G.B.: Es ging uns wirklich nicht darum, mit Nacktfotos auf uns aufmerksam zu machen. Wer das glaubt, soll erst mal lesen was auf der Postkarte steht. Wir haben diese Kampagne gemacht, weil wir die Leute, die Pelz tragen, wachrütteln wollten. Diese Menschen sollen erfahren, dass sie durch den Kauf von Pelzen eine grausame, herzlose und profitgeile Industrie unterstützen. Das geht gegen alle yogische Werte. Wir waren empört darüber, wie Pelz wieder modisch geworden ist und wie viele junge Menschen heutzutage Pelz kaufen. Selbst in unseren Yoga Studios haben wir viele Schüler gesehen, die in pelzgezierten Kleidungsstücken zu den Yogastunden kamen. Wir haben uns gefragt, wie wir ihnen am einfachsten sagen, wofür Pelz wirklich steht, und so entstand die Peta-Postkarte. Viele unsere

Schüler sind junge, gut verdienende, modebewusste Menschen, die in der Fashion-Industrie, bei verschiedenen Zeitschriften oder an anderen einflussreichen Stellen arbeiten, wo sie vielen anderen Menschen als Vorbilder dienen. Wenn wir sie dazu bewegen können, auf Pelz zu verzichten, können sie wiederum viele andere Menschen auch dazu motivieren, die wir sonst nicht erreichen.

Y.A.: Wie ist es außerhalb des Studios – Nehmen wir mal an, du triffst auf der Straße jemanden, der Pelz trägt. Sprichst du die Person an?

G.B.: Es hat wenig Sinn, mit Menschen zu reden, die nicht zuhören wollen. Man kann Informationen geben, Vorbild sein, aber man kann natürlich niemanden zu etwas zwingen.

Missionieren hat noch nie etwas gebracht. Aber was für uns im Jivamukti Yoga ganz wichtig ist, ist Satsang zu halten. Denn wenn wir zusammen sind – wir alle, die wir die gleichen grundlegenden Anschauungen haben, dann entstehen starke Vibes der Verbundenheit. Vibes, die besagen: Um glücklich zu sein, diene

und hilf anderen. In einer kranken Welt kann man nicht glücklich sein. Und wenn man zusammenkommt, kann man sich gegenseitig inspirieren und vielleicht auch eloquenter werden – man hört, wie andere das in ihren Worten ausdrücken – und man unterstützt sich gegenseitig und wird stärker. Dann kommen vielleicht immer mehr Menschen auf einen zu und fragen z.B.: Warum strahlst du so? Und dann kann man sprechen.

Y.A.: Vielen Dank für das Interview! ■

Mehr Info

Die gebürtige Kroatian Gabriela Bozic ist Jivamukti-Yogalehrerin und studierte Sprachwissenschaftlerin und leitet zusammen mit Patrick Broome das Jivamukti Yoga Center sowie das Yogaloft in München. Lehrer der 33jährigen sind neben ihren spirituellen Eltern Sharon Gannon und David Life auch Gurmukh Kaur Khalsa, Mark Whitwell und Mahasattva.

Internet: www.jivamuktivyoga.de

E-mail: info@jivamukti-muenchen.de

ANZEIGE

Europäisches College für Yoga und Therapie

- **Der Einfluss des philosophischen Samkhya Systems auf den Yoga des Patanjali**
Dr. Manmath M. Gharote,
Indien, 21. - 23. September 07

- **Überzeugende Körpersprache in Beruf und Alltag**, Weiterbildung mit Krispin Wich, Galli-Theater
2. - 4. November 07

- **Yoga-Jahresgruppe**
Die Vielfalt des Yoga kennenlernen, 6 Wochenenden mit Sibylle Kurschat und Heidemarie Kneisner
Beginn: 23. - 25. Nov. 07

- **Emotionale Kompetenz im persönlichen und beruflichen Alltag**, Fachfortbildung mit Dr. James Feil, USA
28.11. - 2.12. 07

Werden Sie

Yoga-LehrerIn jetzt

berufsbegleitend • umfassend • anerkannt
Berlin und Kloster Gerode



Retreats im Kloster Gerode

Tage der Achtsamkeit und inneren Einker, mit Daya Mullins und Team, Meditation, Schweigen, Naturerleben, Vorträge und spirituelle Gespräche
14. - 19.8. / 12. - 16.10.07

Yoga für Gesundheit und Heilung

Fachfortbildungen für Yogalehrende:

- **Asanas im therapeutischen Kontext**, mit Carmen Mager und Heidemarie Kneisner
27. - 30. September 07
- **Die Befreiung des Atems**, mit Carmen Mager und Paula Selmayr, Kanada
8. - 11. November 07
- **Die Belebung der Zentralachse**, mit Carmen Mager und Paula Selmayr, Kanada
15. - 18. November 07

Aus- und Fachfortbildungen:
Azidose-Therapie, Craniosacrale Therapie, Polarity Therapie, Fußreflexzonen-Therapie

37345 Gerode • Tel: 036072-820-0 • Fax: -24 • Email: klostergerode@wegdermitte.de • www.ecyt.de