

AHIṂSĀ UND AKTIVE EMPATHIE

Gewaltfreier Beziehungsraum mit Yoga

Friedliches Zusammenleben von Menschen erfordert höchste Bewusstheit sowie Entschlossenheit und Entscheidungsfreiheit. Die Frage ist, wie ahimsā, die Gewaltlosigkeit, heute im täglichen Miteinander und auch in größeren Zusammenhängen eine zentrale Rolle spielen kann.

Text: Kerstin Löwenstein



Foto: Kerstin Löwenstein

Anhand einer Yoga-Haltung, dem liegenden Dreieck, werden im Folgenden die Grundlagen von äußerer und innerer Gliederung und Harmonie veranschaulicht. Die Erfahrungen gipfeln in körperlichen, seelischen und geistigen Aspekten der Gewaltfreiheit. Werden diese Ebenen der Gewaltfreiheit im Rahmen von Kommunikation gezielt und ausdauernd angewendet, so bilden sie die Basis einer aktiven Form von Empathie.

»Gewaltfreiheit ist die größte Macht, die der Menschheit zur Verfügung steht. Sie ist machtvoller als die schlimmste Zerstörungswaffe, die der menschliche Erfindergeist hervorbringen kann. Denn Zerstörung ist nicht das Gesetz des Menschen. Der Mensch lebt nur dann in Freiheit, wenn er notfalls bereit ist, von der Hand seines Bruders zu sterben, niemals dann, wenn er seinen Bruder tötet.«

Mahatma Gandhi

In Gewaltfreiheit gepaart mit Wahrheitsliebe und Mitgefühl ging Mahatma Gandhi seinen Lebensweg und erreichte letztendlich die Unabhängigkeit für Indien gegenüber mächtigen Gegnern. Unter dem Begriff »ahimsā« verstand »die große Seele« Gandhi ein jedem Menschen innewohnendes aktives Prinzip der höchsten Ordnung, die Kraft der Seele, der Gottheit. Dieses Prinzip arbeite wie Radium in einem Krebsgeschwür. Eine winzige Menge davon wirke ständig, still und unaufhörlich, bis die ganze Masse des kranken Gewebes vernichtet sei. In ähnlich stiller, feiner und unsichtbarer Weise durchdringe ein winziges Körnchen wahrer Gewaltfreiheit selbsttätig die ganze Gesellschaft. Allerdings erfordere Gewaltfreiheit höchste Tapferkeit und Lebenserfahrung. Gandhi hatte keine Schwierig-



Foto: adrianhancu/123rf

keiten, in Gewalt ausgebildete und erfahrene Menschen die Überlegenheit der Gewaltfreiheit zu beweisen. Doch es war ihm unmöglich, Menschen, die den Tod fürchteten und keine Kraft zum Widerstand hatten, Gewaltfreiheit zu lehren.

Für die jüngste Friedensnobelpreisträgerin, die pakistanische Jugendliche Malala Yousafzai, ist Gandhi eines ihrer Vorbilder. Malala setzte sich schon lange für die Rechte von unterdrückten Mädchen ein, weswegen Taliban ihr und ihrer Familie nach dem Leben trachteten. Ihre innere Antwort auf die persönlichen Gewaltandrohungen lautete: »Während des Unterrichts schweiften meine Gedanken zuweilen ab und einmal stellte ich mir vor, auf dem Heimweg käme ein Terrorist und wollte mich erschießen. Ich überlegte, was ich tun würde. Vielleicht meine Schuhe ausziehen und ihn schlagen. Dann aber dachte ich: Wenn es einer von den Taliban ist, würde ich dann handeln wollen wie er? Es wäre besser zu bitten: »Okay, erschieß mich, aber hör mir zuerst zu: Was du tust ist unrecht. Ich bin nicht gegen dich. Ich will nur zur Schule gehen«. Einige Wochen später verblieb leider weder Malala noch ihren Freundinnen überhaupt Zeit dazu, vergleichbare Sätze zu äußern oder den Taliban-Attentäter, der sie angriff, umzustimmen.

Ahiṃsā als Ideal im Yoga

Die Frage ist, wie man gewaltvolle Auseinandersetzungen in der Nähe oder in der Ferne durch einen persönlichen Beitrag verhindern kann. Das ist eine zeitaktuelle Frage, die sicherlich viele Menschen bewegt. Im Yoga des Patañjali nimmt ahiṃsā, das Ideal des Nicht-Verletzens, den ersten Rang der Tugendskala ein und stellt im eigenen Interesse genauso wie im Interesse der Mitwelt eine konkrete Verhaltensregel dar. In Deutschland bekam der Begriff der »Gewaltfreiheit« laut wikipedia.de erst nach den beiden Weltkriegen Bedeutung. Anfang der 50er Jahre wurden anlässlich des Widerstands gegen die Gründung der Bundeswehr und gegen die deutsche Wiederbewaffnung gewaltfreie politische Konfliktlösungen »von unten«, ausprobiert (<http://de.wikipedia.org/wiki/Mahnwache>).

Mahnwachen, Ostermärsche, Kundgebungen, Streik- und Boykottaktionen zeigten, dass das situative oder prinzipielle Ablehnen von Gewalt nicht gleichbedeutend mit Wehr- und Tatenlosigkeit sein muss. Trotz aller politischen Erfolge, die inzwischen weltweit mit gewaltfreien Maßnahmen errungen worden sind, lautete vor einigen Wochen das gemeinsame Urteil während einer Fernseh-Diskussionsrunde über den Umgang mit politisch und religiös motiviertem Terror: »Auf einer Yoga-Matte jedenfalls wird man keinen Frieden schaffen.« Versteht man unter Yoga eine Aufgabe, die jeder Mensch mit jedem Gedanken, jedem Gefühl und jeder Handlung in jedem Augenblick auch im sozialen Leben ergreifen kann, so lassen sich die auf der Yoga-Matte in Sicherheit und Übersicht erworbenen Erkenntnisse und Erlebnisse jedoch sehr wohl friedensstiftend im Alltag einsetzen.

Der Ahiṃsā-Begriff der Patañjali-Sutren lässt sich umschreiben als »überlegtes und behutsames Umgehen mit allem, was lebt, besonders mit den Lebewesen, die hilflos sind oder die sich in Schwierigkeiten befinden« (so T. K. V. Desikachar). Ahiṃsā kann auch bedeuten, die »Bindung an Körper und Sinne aufzugeben« (Sathya Sai Baba). Das heißt umgekehrt: Identifiziert sich der Mensch mit seinem Körper, seinen Gewohnheiten und den äußeren, sinnlich bedingten Eindrücken, so fördern diese inneren Bindungen die Ausübung von körperlicher Gewalt.

Auch innerhalb der Seele können Bindungen entstehen, wenn Denken, Fühlen und Wollen sozusagen verwechselt werden oder zu stark ineinander greifen. Kaum jemand weiß im Alltag immer genau, was er gerade denkt, fühlt und will, geschweige denn, ob das Denken frei genug von willentlich bedingtem Ehrgeiz und Leistungsdruck ist, so dass es sich frei bewegen und vertiefen lässt. Oder das intellektuelle Denken nimmt überhand. Dann werden Gefühle und Handlungen eingeschnürt. Aus dieser Perspektive betrachtet ist jeder Mensch zu einem gewissen Grad gewaltsam sich selbst oder anderen gegenüber, wenn man zulässt, dass manche Bereiche der Seele von anderen geschwächt, unterdrückt oder ausgeklammert werden.

Führt man sich vor Augen, was passiert, wenn man sich ärgert oder wütend ist, dann bemerkt man, wie schnell aggressive Gefühle auch das Denken vereinnahmen und es unklar oder unvernünftig werden lassen können. Wie selbstverständlich beeinflussen oder bestimmen heftige Emotionen der Wut, Trauer, Angst oder auch überschwängliche Freude unsere Denk-, Handlungs- und Ausdrucksweisen, unsere Gestik und Mimik ebenso wie verbale Äußerungen? Oft resultieren aus Gefühlen Antriebe für inneren und äußeren Druck. Diese Abhängigkeit der Seelenkräfte voneinander zu erkennen, zu lösen und eventuell auch in das Gegenteil zu transformieren, kostet Wachheit und meist auch gezieltes Training. Dies ist ein wichtiges Anliegen im Yoga, auf der Matte und im übrigen Leben.

Wie sich ahimsā anfühlt

»Wie fühlt sich Gewaltfreiheit eigentlich an?« – Diese Frage stellte ich kürzlich einigen Yoga-KursteilnehmerInnen. Zu meinem Erstaunen fiel es ihnen zunächst leichter, das Gegenteil, das Erleben von Gewalt, zu schildern: »Bei Gewalt ist Hass im Spiel, da fühle ich mich bedroht.«, »Gewalt nimmt mir den Raum, ist wie Eingeschnürt-Werden und gleichzeitig Sich-Verkriechen-Wollen.« Bezogen auf die Empfindungen beim Yoga wurden die Beschreibungen positiver: »Eine gewaltfreie Atmosphäre, die fühlt sich gut an, ungefähr so wie die Yoga-Entspannungslage. Da erlebe ich Vertrauen, Ruhe, eine feine Aufmerksamkeit ohne innere oder äußere Anspannung«.



Foto: Eva Begemann, Fabian Wilczek

»Das seitlich liegende Dreieck, das wirkt noch intensiver. Denn dabei kreieren wir selbst eine neue äußere Form und innere Ordnung. Ohne Ordnung fällt man beim Dreieck um.«. »Wenn ich beim Dreieck nicht am Bein herumzerre, dann fühle ich plötzlich den Raum, und der fühlt sich schön weit an. Auch die Verbindung zu den Nachbarn wird spürbar und Freude kommt auf«. Außerdem wurde bemerkt: »Zur Gewaltfreiheit kann ich mich in jedem Augenblick und bei jeder Übung entscheiden. Sie zeigt sich nicht nur im körperlichen Ausdruck bei jedem

āsana, sondern auch in der Atmosphäre im Raum und auch in der Art, wie wir beim Üben einander wahrnehmen und miteinander umgehen.«

Beim Training des liegenden Dreiecks können drei Dimensionen von Gewaltfreiheit unterschieden werden. Diese aufeinander aufbauenden, sich steigernden Stufen sind folgende:

Körperliche Dimension

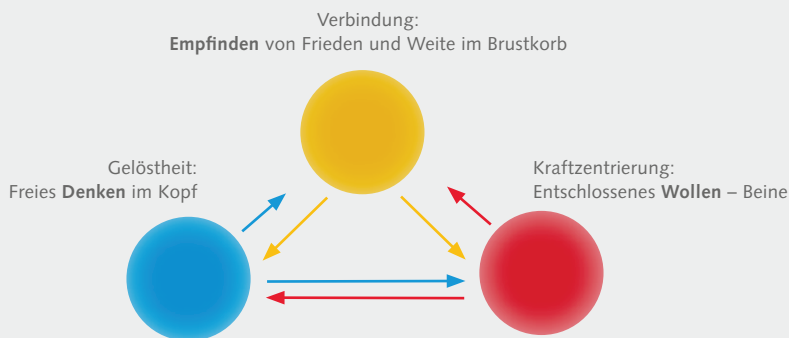
Man legt sich möglichst lang ausgestreckt auf die rechte oder linke Körperseite. Die Hand des unteren Armes bleibt nach oben geöffnet, der unten liegende Fuß kann angewinkelt werden. Während der gesamte Oberkörper, Kopf sowie Nacken- und Schulterbereich entspannt liegen bleiben, wird im unteren Rücken die Handlungskraft zentriert und in den sich spreizenden Beinen und im sich aufrichtenden Becken dynamisch fließend eingesetzt. Die obere Hand und der gehobene Fuß oder das Bein begegnen sich oberhalb des Brustkorbs im offenen Raum.

Der Brustkorb wird in diesem āsana »automatisch« etwas stärker an den Boden gedrückt und bildet die stabilisierende Basis. Dieser ausgleichende Körperbereich kommt beim liegenden Dreieck in der Wahrnehmung oft zu kurz. Deswegen ist es sinnvoll, die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo der Brust- und Herzbereich als Mitte zwischen Ober- und Unterkörper, den oberen Pol der aktiven Ruhe und den unteren der ruhigen Aktivität, harmonisch miteinander verbindet. Auf diese ideale Dreigliederung im Körper, bei der Oben, Mitte und Unten bewusst miteinander im Gleichgewicht gehalten werden, richtet sich das Denken in bildhafter Art. Bei dieser ordnenden Aktivität fühlt sich der Körper ruhig, zurückgewichen, offen, leicht und gewaltfrei an.

Seelische Aspekte

Während der Āsana-Praxis wird aber nicht nur der Körper, sondern auch das Bewusstsein in seinen drei Gliedern erkannt, geordnet und gestaltet. Das Denken bewahrt anstrengungsfrei, ruhig beobachtend die Übersicht. Zudem wird es konkreter auf ein passendes Thema ausgerichtet – hier zum Beispiel das der Dreigliederung –, so dass es im Laufe der Übung immer zentrierter und freier, nämlich unabhängiger von Ablenkungen und Bindungen wird. Der Wille arbeitet währenddessen am Körper, kraftvoll und weich zugleich. Das Fühlen verbindet beide Extreme. Denn es setzt am gedanklichen Thema und an der körperlichen Ausführung zugleich an. Die drei Seelenkräfte werden dabei gut aufeinander abgestimmt, denn sie sind an einem gleichen Bewusstseinsinhalt tätig. Dann fühlt man sich zufrieden, angstfrei und ausgewogen (vgl. H. Grill, Seelendimension des Yoga, S. 174).

Solange diese Dreigliederung sowohl für den Körper als auch für die Seele bewusst ausgestaltet wird, gelingt das Balancieren auf der Seite in dieser Yoga-Übung ganz einfach. Dann lässt sich unmittelbar in der Praxis nachvollziehen, was es theoretisch bedeutet, die Bindung der Seelenkräfte voneinander zu lösen und Yoga im seelischen Sinne gewaltfreier zu praktizieren. Das Dreieck wird aber instabiler, verkrampfter und tatsächlich im Ausdruck gewaltsamer, wenn sich der Kraft- und Willenseinsatz vom Unterkörper aus auf den ganzen Körper ausdehnt oder besonders in den Schulter-Nackengebiet hinein verlagert oder wenn das (Perfekt-Sein-) Wollen das Denken und Wahrnehmen vereinnahmt oder im Gegenteil der ganze Körper zu entspannt und der Krafteinsatz zu zögerlich bleibt, zum Beispiel weil das Denken abdriftet. Eine Yoga-Übende beschreibt, das Dreieck sei für sie wie ein freies, leichtes und freudiges Wechselspiel der Kräfte miteinander, bei dem sie den Raum als eine ruhige und große Weite erlebe, in welcher ein jeder und alles seinen Platz habe – ohne Dominanz und Zwang, aber auch ohne dass der Einzelne im »Irgendwo« verschwinde. Sie erlebe sich in einem übergeordneten Ganzen. Dieses āsana sei auch eine gute Vorbereitung auf Konflikt beladene Gespräche: »Bin ich selbst gut sortiert, kann ich meine Umgebung und meine Mitmenschen freier und offener wahrnehmen.«



Gliederung und Abstimmung der Seelenkräfte im Dreieck

Geistige Dimension

Im Dreieck liegend wird der äußere Raum sensibler und intensiver erfahrbar, vor allem auch in seinen drei Richtungen, in Höhe, Breite und Tiefe. Daran anschließend kann sich eine empfindsame Ahnung von geistigen Äußerungen im Raum entwickeln, von schützenden Kräften, von Unendlichkeit, von ananta (ohne Ende). Diese Ahnung kann sich bis zur Erkenntnis des ewigen, unzerstörbaren Wesenskernes im Zentrum der eigenen Seele steigern. Im geistigen Bereich fängt Frieden an: »Begrenzte Körper haben ein Ende. Aber Jenes, das den Körper besitzt und verwendet, ist unendlich, unbegrenzt, ewig, unzerstörbar (...). Die Seele (...) wird nicht erschlagen, wenn der Körper erschlagen wird (...). Waffen können die Seele nicht zerschmettern, Feuer kann sie nicht verbrennen, noch Wasser sie durchnässen oder der Wind sie ausdörren.« Gandhi schöpfte aus diesen dem zweiten Kapitel der Bhagavad-Gītā entstammenden Worten Trost und neue Kraft in Phasen, in denen ihm Verzweiflung und das Scheitern seines Ideals der Gewaltfreiheit drohten.

An solche Gedanken anknüpfend können wir die Dimension des körperfreien Geistigen in meditativen Phasen berühren und ins tägliche Leben integrieren, indem wir die Inhalte konzentriert und bewegt aufrecht erhalten. Gedanken bleiben nicht im eigenen Gehirn »stecken« oder an den Körper gebunden, sie verbleiben auch nicht im persönlichen seelischen Raum. Vielmehr können sie – für die Sinnesorgane unsichtbar – über den Körper hinaus in den äußeren Raum ausstrahlen. Sie erreichen andere Menschen sowie die Umgebung und auch wiederum uns selbst wie von außen.

Aus sogenannten reinen Gefühlen und Gedanken ziehe die Welt ebensolchen »Nutzen« wie aus Wohlverhalten, so die spirituelle Sicht von Rudolph Steiner. Demnach »nutzt« man beim Yoga Gewaltfreiheit nicht nur für sich selbst, sondern man kann Gewaltfreiheit auch für die Mit- und Umwelt erschaffen. Ein »verkehrter« Gedanke jedoch wirke laut Steiner auf andere Gedanken, die den geistigen Raum beleben, sogar so verheerend, wie eine blindlings losgeschossene Flintenkegel für die physischen Gegenstände, die sie treffe. Wenn ich schlecht an einen Mitmenschen denke, aggressiv gegen ihn oder über ihn rede oder ihn sogar hasse, bin ich ebenso gewalttätig, wie wenn ich ihn körperlich angreife, ihn zum Beispiel schlage. Gewaltfreiheit hat einerseits mit Liebe zu allem Aufbauen, zu allem Schaffen zu tun, und andererseits damit, alle Neigungen des Vernichtens zu unterlassen. Das größte Potential birgt die Gewaltfreiheit in sich, wenn sie im Geistigen, im klaren, schöpferischen Denken des Menschen ansetzt. Von dort aus kann Gewaltfreiheit bis in die Handlungen hinein umgesetzt werden, wie H. Grill betont.

Gewaltfreiheit und Empathie in der Kommunikation

Sind Vorstellungen von ahimsā und Erfahrungen der Gliederung, wie man sie friedvoll auf der Yoga-Matte erlernt, gut in der eigenen Seele verankert, dann lassen sie sich auch auf Begegnungen »mit der Welt« sowie auf Beziehungen und Gespräche mit anderen Menschen übertragen. So wie beim Āsana-Üben lässt sich die Atmosphäre bei der Kommunikation aktiv gestalten. Kommunikation dient nicht nur dem äußeren Austausch von Informationen, Meinungen, Gefühlen, Bedürfnissen oder Interessen, sondern der seelischen und geistigen Anregung aller Beteiligten.

Das Ideal der Dreigliederung zwischen Körper, Seele und Geist sowie zwischen den drei Seelenkräften lässt sich in jedem zwischenmenschlichen Kontakt mitdenken und es kann Entwicklung bewirken. Stellt man in einem Gespräch zunächst Übersicht über die äußeren Verhältnisse und dann über seine eigenen seelischen Kräfte her, dann kann die Wahrnehmung freier und aktiver sowohl zum Gegenüber als auch dem übergeordneten Gesprächsthema und auch zu einem Ideal gelenkt werden. In diesem Sinne ist Gewaltfreiheit im Zwischenmenschlichen eine von Werten und von allen Seelenkräften bewusst ausgehende Aktivität.



Ein gewaltfreies Miteinander ermöglicht eine besonders weitreichende Form von Empathie als eine gebende, aufbauende und verwandelnde Kraft, die eine spontan sich ergebende Einfühlung noch vertieft. Diese Form der aktiven spirituellen Empathie zielt auf Befreiung von Bindungen und Mitdenken für die spirituellen Fortschritte des anderen ab. Die bekannte Methodik der einfühlsamen Kommunikation von Marshall Rosenberg, die an den Erfolgen Gandhis und der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung der 60er Jahre ansetzt, wird auf diese Weise um Wesentliches, nämlich um spirituelle Werte, erweitert. Aus meiner Erfahrung helfen spirituelle Ideale, die Versuchung zu überwinden, sich zu sehr um sich selbst und um vorübergehende, weltlich fixierte Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu drehen.

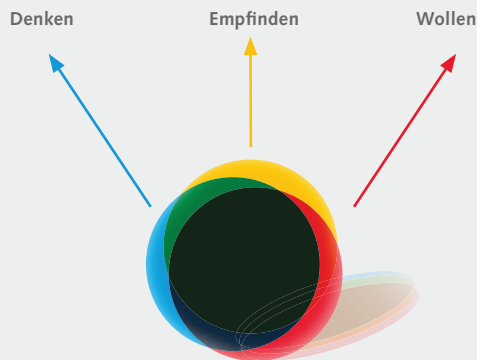
Häufig kommt es vor, dass man in einem Gespräch Belehrungen, Besserwisserei, Rechthaberei, Angst, Wut und Konkurrenz erlebt. Um derartige Tendenzen in Gesprächen zu überwinden, kann man sich vorstel-

len, dass man zunächst die eigene innere und die gesamte äußere Situation, in der die Begegnung stattfindet, erfasst und sich gar nicht so sehr auf die Atmosphäre der Rechthaberei alleine fixiert.

Man beginnt mit der genauen Betrachtung der Situation und der Menschen, die beteiligt sind. Wie wirkt das Äußere? Im zweiten Schritt kann man ganz bewusst einen aufbauenden spirituellen Inhalt, der Wandlungskraft in sich trägt, in die Begegnung hineinführen. Zum Beispiel können Sie sich innerlich fragen, wie bei dem Gesprächspartner das Denken, Fühlen und Wollen geordnet sind und wie seine Mitte, die Herzregion, wirkt. Wirkt sie verbindend auch nach außen hin oder wirkt sie verschlossen, abgespalten? Welches Empfinden für den Anderen entsteht daraufhin bei Ihnen?

Das Loslassen von vorschnellen Urteilen, Sympathie und Antipathie oder von situativ bedingten Handlungsimpulsen oder oberflächlichen Bedürfnissen, beispielsweise nach Ausweichen oder nach eigenem Überzeugungserfolg oder Überlegenheit, fällt in diesem Prozess des konzentrierten Forschens leichter. Man lässt sich auf die Rechthaberei des Gegenübers gar nicht erst ein und gerät weniger in Verwicklungen. Emotionale oder zu stark willentliche, egoistische Einflüsse, die die Kommunikation störend prägen können, können dadurch immer besser erkannt und zurückgewiesen werden. Stattdessen ergeben sich übergeordnete, Erkenntnis fördernde und Beziehung schaffende Wahrnehmungen für den anderen. Während man aktiv mit Offenheit und Interesse am anderen und mit einem gemeinsamen Thema am Gespräch beteiligt bleibt, entstehen nähere und wärmere seelische Bezüge. Die ausdauernd mitgedachte Idee gemeinsam mit der willentlichen Aktivität auf den anderen innerlich zuzugehen können sowohl verbindend als auch weitend und befreiend nach außen wirken. Unsere Aufmerksamkeit kann beim anderen seelisch gliedernd und wie eine stärkende Gabe ankommen.

Wenn die eigene Seele unabhängiger von zu subjektiven Eindrücken und Erlebnissen und von den inneren Verhaftungen wird, wird der zwischenmenschliche Kontakt für alle Beteiligten objektiver und gewiteter und fühlt sich tiefgreifender und gewaltfreier an. Diese neu entstehenden Gefühle verknüpfen – wie beim āsana – zum einen das Denken und Wollen besser miteinander und zum anderen stabilisieren sie die Beziehungen. Auf diese Weise



Vermischung und Bindung der Kräfte

entwickeln sich empathischere Gedanken, Empfindungen und Handlungen im Miteinander. Empathie soll hier nicht als passiv entstehendes emotionales und unbewusst-biologisch begründetes Mitfühlen verstanden werden, sondern als nach außen hin gerichtete objektivere Bezugnahme und Aktivität aller drei Seelenkräfte. Das spontan aufkeimende oder psychologisch erarbeitete Mitfühlen allein führt oft noch nicht zur Transformation der Gefühle im Miteinander. Auf Gewalt bezogen bedeutet dies, dass es neue Gedanken und Willenskräfte braucht, um den Kreislauf des Erlebens, Miterlebens, Mitfühlens von Leid, Schmerz und Gewalt zu verlassen. Eine gedanklich-schöpferische Aktivität und ein wirkliches Wollen von Fortschritten treiben die Fähigkeiten zur Überwindung von Gewalt auf Seiten aller Beteiligten voran. Yoga in diesem Sinn angewendet, nämlich als Dreigliederung in der Kommunikation, baut (Entscheidungs-) Freiheit, aktive Empathie und Verantwortung im Miteinander und füreinander auf.

Das mutige Eingangszitat von Gandhi aufgreifend lässt sich – übertragen auf die alltägliche zwischenmenschliche Kommunikation – eine zusammenfassende Schlussbemerkung formulieren: Wir leben freier und zwar freier von Bindungen und Gewalt, wenn wir bereit sind, andere Menschen genau wahrzunehmen, von eigenen Denk-, Fühl- und Wahrnehmungsgewohnheiten loszulassen und den anderen objektiver in seiner Entwicklung zu fördern. Dabei gilt es auch, einige Hindernisse und eventuelle Verletzungen aus der Umwelt bis zu einem gewissen Grad zu ertragen und konstruktiv zu beantworten. Wir leben weniger in Freiheit und weniger gewaltfrei, wenn wir unsere Mitmenschen mit Gedanken, Worten, Gefühlen oder egoistischen Handlungen dominieren, einschüchtern oder er-

pressen wollen. Gewaltfreiheit kann in jedem Moment neu geschaffen werden und beständig wirken. Gewaltfreiheit und Fortschritte im Leben bedingen sich gegenseitig. Gewaltfreiheit ist die größte Chance, die uns Menschen zur Verfügung steht, ob nun auf der Yoga-Matte oder auf größerem Terrain.

Literatur

Aurobindo, Sri: Die Bhagavad-Gītā. Herder, Freiburg 1992

Desikachar; T. K. V.: Das Yoga Sutra des Patañjali. Verlag Via Nova, Petersberg, 2011

Gandhi, M. K.: Die Stimme der Wahrheit. Wallstein Verlag, Göttingen 2011

Grill, H.: Die Seelendimension des Yoga, Synthesia Verlag, Vaihingen 2010

Grill, H.: Initiatorische Schulung in Arco. Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt. Verlag für Schriften von H.G, Soyen 2000

Löwenstein, K.: Meditation im Alltag. Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden. Books on Demand, Norderstedt 2014

Rust, S.: Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation. Kaha-Verlag, Burgrain, 2007

Sathya Sai Baba: Die Yoga-Sutras des Patañjali. Sathya Sai Vereinigung, Dietzenbach, 2006

Steiner, R.: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, Dornach, 24. Aufl. 1994

Yousafzai, M.: Ich bin Malala, Knauer 2014



Kerstin Löwenstein, Dipl.-Biologin, Yogalehrerin, Mitglied im BDY, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Supervisorin, langjährige berufliche und ehrenamtliche Erfahrungen in NGOs mit gewaltfreier Politik »von unten«. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Bad Honnef sammelte auch vielfältige Erfahrungen in Kliniken. Preisträgerin der Internationalen Gesellschaft für Kunst, Kreativität und Therapie. Arbeitsschwerpunkte sind spirituell erweiterte Psychotherapie, heiltherapeutischer Yoga sowie Ernährung.
www.yoga-psychotherapie.de