

## Podcast mit Anna Trökes

\*\*Speaker 1:\*\* [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücks-Momente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:01:28] Herzlich Willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Hörbuchsprecherin, Moderatorin. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, mit Coaches, Outdoor-Trainern, Ärzten, Meditationslehrern. Also mit Lebenskünstlern aller Art, und immer wieder geht es darum, wie unser Leben freudvoll, entspannt und erfüllend sein kann. Heute ist bei mir Anna Trökes, eine der bekanntesten und profiliertesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet Yoga seit fast 45 Jahren, bildet auch Yogalehrer und -lehrerinnen aus. Sie hat um die 30 Bücher und CDs veröffentlicht, ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und Seminarleiterin für Rückenbraining. Was das ist, dies und mehr jetzt mit Anna Trökes. Viel Spaß beim Hören. Liebe Anna Trökes, herzlich willkommen. Ich hab Rücken. Das sage ich auch manchmal, obwohl ich Sport und Yoga mache. Rückenprobleme, die gehören ja zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten und sind auch eines deiner Spezialgebiete, wenn ich das richtig gelesen habe.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:03:01] Durch Rücken zum Yoga gekommen, du selbst? Ja, ich habe mir beim Training für das Sportabitur bei einem unglücklich verlaufenden Sprung über den Kasten die Lendenwirbelsäule gebrochen. Wow. Ganz blöd, also richtig so einen ganzen Wirbel zusammengestaucht und das ist erst nicht richtig erkannt worden und dann nicht richtig behandelt worden. Und dann hatte ich Dauerschmerzen und eine Prognose auf Invalidität mit 19 Jahren. Unglaublich. Ja, also der Amtsarzt sagte damals, ich sollte damit rechnen, dass ich ungefähr so ab 30 im Rollstuhl sitze und ich habe dann mit 19 auch eine Invalidenrente gekriegt. Ich glaube, es waren damals 1000 Mark, die man mir da gezahlt hat, einmal, ja, damit sollte ich dann für den Rest meiner Tage irgendwie klarkommen. Da hat sich einer richtig was Gutes überlegt. Aber das, was natürlich am meisten gewirkt hat und wahrscheinlich die Rückenschmerzen auch so richtig angeheizt hat, war die Angst davor, dass ich invalide werde und ich habe dann die ganze Zeit nach Lösungsmöglichkeiten gesucht. Also ich habe sehr viel Reha gemacht und Krankengymnastik und habe immer gemerkt, das hilft nicht, das ist nicht, das hilft nicht. Weil die Angst war ja da. Ich hatte aber als Kind schon mal Yoga gemacht, hier in Berlin, an der Volkshochschule. Und während ich da wieder wochenlang im Krankenhaus lag und sich nichts tat, habe ich mich daran erinnert und habe zu meiner Mutter gesagt, ich glaube, ich müsste Yoga machen, weil ihr das doch damals so gut geholfen hätte. Und dann dachte ich gleich, Nägel mit Köpfen, und wir sind dann in den Club Med nach Mallorca gefahren, weil Club Med hatte schon immer Yoga im Angebot, also ganz früh,

und es hat damit zu tun, dass der Club Méditerranée mitgegründet wurde von demjenigen, der auch die Europäische Yoga Union mitgegründet hat. Und ich bin rein zufällig im Ausbildungscamp der französischen Yogalehrerinnen gelandet. Wie passend! Ja, also hatte exzellente Lehrer gleich vom Beginn an, und das dauerte gar nicht lange, hatte ich mal eine schmerzfreie Stunde. Das hat mich natürlich enorm motiviert und ich habe dann mächtig weiter geübt und habe nicht nur mit den Übungen was gegen die Schmerzen tun können, sondern was viel wichtiger war, ich habe gemerkt, dass ich selber was tun kann. Die hat die Angst genommen. Das ging ja rein in eine erlernte Hilflosigkeit und mit der Unterstützung des Yogas, was auch dort schon nicht nur Körperübungen waren, sondern die haben uns im Club Med jeden Tag ein paar Stunden Pranayama unterrichtet, Meditation und Yoga-Philosophie, weil die angehenden Yogalehrenden brannten darauf, sich auszuprobieren, und wer immer wollte, konnte da eben hinkommen. Und so habe ich von Anfang an das ganze Programm gekriegt, also mit Atem und in die Stille gehen und mit Yoga-Konzepten, Wege aus dem Leid. Das ist ja die Grundlage aller Yoga-Wege im Grunde genommen. Und diese Mixtur, die hat dann auch so gewirkt, dass ich gedacht habe, also das müsste ich unbedingt weitergeben. Und ich habe damals auf Lehramt studiert, ursprünglich, also höheres Lehramt, und habe dann gemerkt, ich unterrichte sehr gerne, aber nicht unbedingt die Fächer, die ich studiert hatte. Es war Deutsch und Geschichte eigentlich, ich habe das dann aber im Verlauf des Studiums sowieso gewechselt auf erst Linguistik, Kommunikationswissenschaften, Sprachwissenschaft, Philosophie, Religionsgeschichte, einfach durch das tolle Angebot an Profs an der FU Berlin, und dann passte Yoga irgendwie so sehr gut dazu, also ich konnte alles, was ich da an der FU studierte und womit ich auch abgeschlossen habe, dann gleich immer anwenden im Yoga-Unterricht. Ich bin da gleich eingestiegen, ja. Sportinstitut der Technischen Universität Berlin, dann klopfe die Freie Universität an, dann habe ich an beiden Sportinstituten unterrichtet, so durch ganz West-Berlin verteilt, und es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich dann so weit war, dass ich im Wohnzimmer mal die Möbel zur Seite geschoben habe. Habe dann da meine eigene erste Schule eröffnet.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:07:53] Konnte man bei dir zu Hause im Wohnzimmer üben. Ja, schön. Und dieses Rückending, was ja heute extrem verbreitet ist. Du hastest einen Unfall quasi, aber dieses Rumsitzen am Computer und so weiter. Du hast wahrscheinlich viele Klienten, die einfach zu viel rumsitzen, oder?

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:08:12] Es ist nicht nur das Sitzen, sondern wenn ich sitze und konzentriert arbeite, dann bin ich in einer speziellen Geistesverfassung, kenne ich ja selber vom Bücherschreiben. Und ich weiß, wenn ich vor allen Dingen auch mit den Augen so viel fokussiere, dass ich dadurch immens Spannung aufbaue, und die geht dann wiederum an den Nacken und an die Schultern und irgendwann auch den ganzen Rücken runter. Und wenn ich es versäume, dass ich mich immer wieder unterbreche, also aufstehe, mich mal dehne oder irgendwann im Verlauf des Tages Übungen mache, dann verfestigen sich nach und nach Muster. Also es verfestigt sich das, was sich verfestigt ist das Bindegewebe, also heute neumodisch die Faszie, und die drückt dann auf die Schmerzrezeptoren, die da eingelagert sind.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:09:09] Was können wir uns am Rücken denn Gutes tun? Bewegung!

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:09:13] So viel Bewegung wie möglich. Ja, und sei es, dass man sich wirklich diszipliniert, jede Stunde mal zehn Minuten aufzustehen oder zwischendrin sich zu dehnen oder einen Stuhl hat, der einem ein mobiles Sitzen anbietet. Also wo der Untergrund nicht so fest ist, sondern etwas schwankend ist, gibt es heute so alle

möglichen Gelkissen und so Wackelhocker und so was. Wir haben auch mal ein paar Jahre lang auf so Sitzbällen zugebracht. Auch eine Sitzhaltung finden, von der man spürt, dass sie einen atmen lässt. Also nicht versuchen, zu aufrecht zu sitzen, sondern ja, ein bisschen angelehnt, nach hinten, nach vorne. Also sehr viel ausprobieren und sehr viel wechseln. Das macht schon eine ganze Menge aus. Und auch immer mal wieder dieses Fokussieren über die Augen auflösen. Weil die Augen dirigieren den Nacken und immer, wenn ich fokussiere, nehme ich den Nacken wie einen ganz strengen Zügel. Ja, kann ich nachvollziehen. Also ich habe zum Beispiel jetzt was, seit ein paar Jahren, etwas, was eigentlich so richtig Standard ist. Wenn ich neben den Computer gucke, rechts oder links, gucke ich aus dem Fenster raus.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:10:38] Das ist toll. Mal weit gucken, sag ich immer, das ist so, wie wenn man zum See geht und die Augen mal weit schickt.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:10:43] Als ich Computer gelernt habe, hieß es, das geht gar nicht, also das sei auch für den Geist ganz schlecht und so weiter. Ich merke, dass das in die Weite fokussieren, also auf den nächsten Baum, der ist 20 Meter entfernt, da sind besonders gern die Eichhörnchen unterwegs. Ja, dort immer gucken, gibt es sie oder kommt der Eichelhäher mal wieder hervor und so weiter. Das entspannt die Augen und in dem Moment entspannt das gleiche Nacken und Schultern. Und ich finde es ganz wichtig, dass, was immer man tut, irgendwie auch im Alltag Platz hat, sonst macht man es nicht.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:11:15] Ja, und das gehört jetzt einfach auch dazu, weil man sagt dann immer, ja, das ist nicht gut, diese viele Computerarbeit, aber man kommt ja nicht raus aus der Nummer. Und dann zu sagen, okay, es ist so, aber ich kann ein paar Sachen tun, um es mir zu erleichtern. Das mit dem Rücken, ich habe das eben schon erwähnt, den Begriff Rückenbraining. Ja, das unterrichtest du auch und da kommt ja außer der Körperarbeit, so wie ich das verstehe, noch ein anderer Aspekt dazu, nämlich der Kopf. Genau. Also ich habe jetzt darüber gelesen. Dahinter steckt die Idee, dass das sogenannte Schmerzgedächtnis oftmals chronische Rückenschmerzen auslöst und dass wir das quasi mental bearbeiten können. Wie geht das?

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:12:03] Das ist ein Konzept, das auch ganz eng sich mit dem Yoga vernetzt. Yoga beobachtet seit Anbeginn, vor ein paar Tausend Jahren, dass unser Erleben davon abhängt, wie wir in die Welt reinschauen, also was wir für Ansichten, Meinungen haben, Sichtweisen. Vor allen Dingen innere Einstellungen, auch Prägungen, natürlich ganz wichtig. Und wenn ich jetzt mich im Rückenschmerz erlebe, wie ich mich hier erlebt habe, dann kann das so sein, dass ich mir dauernd zum Beispiel Sorgen und Gedanken mache. Wie soll das mit mir weitergehen? Was soll aus mir werden? Wie soll ich irgendwie mein Leben schaffen? Wie soll ich mich fortbewegen? Werde ich jemals Kinder kriegen können? Was weiß ich? Und diese Gedanken schleifen, dieses Grübel-Karussell, das sich da entwickelt, macht innerlich so viel Anspannung, dass ich mir schon darüber immer wieder neue Rückenschmerzen erschaffe, weil nämlich negative Gedanken im Körper Stress machen und der Stress wiederum macht die Faszie dicht, wo nun mal die Schmerzrezeptoren drin liegen. Das war damals noch nicht bekannt, als Rückenbraining entwickelt wurde, aber klar war: Wenn die Menschen eine Perspektive entwickeln, zum Beispiel sich sagen, ich tue jetzt was gegen meine Rückenschmerzen und die werden dann abnehmen, wenn die ein bisschen weniger sind, dann kann ich mal wieder für zwei Stunden ins Kino gehen oder ich kann mal wieder mit den Enkeln spielen oder ich kann mir wieder problemloser die Schuhe zubinden oder sowas. Also dieses mentale Innere sich ausrichten auf das, was gelingen wird.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:13:56] Das Erleben von Besserung, also vielleicht auch nur in kleinen Schritten, führt wieder dazu, dass ich Vertrauen habe, dass es noch besser werden kann.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:14:06] Wirksamer und vor allen Dingen meine Kompetenz wächst auch wieder, weil wenn ich in Schmerzen gebunden bin, dann erlebe ich mich ja als sehr behindert, ausgeliefert. Ja und jedes kleine Stückchen, was ich zurückkriege und sei es wirklich, dass ich mir wieder selber die Zehennägel schneiden kann oder die Schnürsenkel zubinde oder problemlos eine Socke reinkomme, das sind ja so Sachen, die für Menschen mit Rückenschmerzen manchmal richtige Hindernisse darstellen, dann ist auch ein Stück Freiheit und Selbstbestimmtheit wieder zurückgewonnen. Das macht ganz viel. Wenn man sich dann darauf fokussiert, also sich freut, dann macht das eine Entspannungsantwort ganz körperlich. Und die wiederum schlägt sich nieder in der Art und Weise, wie die Faszie gespannt ist. Und je weniger angespannt, desto weniger Druck ist immer auf den Schmerzrezeptoren. Und man hat festgestellt, vorher in der ersten Rückenschule, dass die Leute zwar gelernt haben, wie sie einen Staubsauger führen, wie sie Getränkekisten heben, wie Sie ins Auto rein und wieder rauskommen, alles Mögliche, aber das hat interessanterweise mal so punktuell geholfen und gar nicht nachhaltig, weil die waren einfach in ihrem gewohnten Schmerzmuster.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:15:38] Sie hätten sich daran gewöhnt, dass Sie Schmerzen hatten. Sie haben also alles Mögliche in Anführungszeichen richtig gemacht. Ich hebe etwas richtig.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:15:46] Ich war immer vorsichtig und hatten immer das Gefühl, es kommt gleich wieder, ich bin krank und so weiter, ich muss aufpassen und es wird immer so bleiben und so unterbewusst und damit ist es dann zur selbsterfüllenden Prophezeiung geworden. Und das war ganz frustrierend, weil die Gedanken der Rückenschule waren natürlich großartig, also erst mal biomechanisch an die Bewegung rangehen und alltägliche Tätigkeiten so organisieren, dass sie dem Rücken nicht schaden und so weiter und so weiter. Aber es war eben überhaupt gar kein mentales Programm dabei und für uns Menschen geht es offensichtlich nicht. Also wir brauchen eine Vision, um uns innerlich ausrichten zu können. Und wenn wir die haben, dann folgt dem der Körper. Weil es gibt so ein schönes Buch von einer amerikanischen Ärztin, Lisa Rankin, das heißt Mind over Medicine, warum die Gedanken stärker sind.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:16:48] Also arbeitest du auch dann mit einer Visualisierung, also ich sehe mich schon in einem Zustand, den ich gerne erreichen möchte und gehe so in das Gefühl.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:16:57] Rein, wie sich das anfühlt. Im Rückentraining wird zum Beispiel sowsas genährt und das ist ja auch etwas, was man im Yoga macht. Also man richtet sich ja darauf aus, dass der Yoga ein erprobter Weg ist, der einen aus dem Leid führen wird. Das ist ja sein Anliegen, wie beim Buddhismus. Im Yoga sagt man auch, Leid ist unvermeidbar. Es wird uns im Leben begegnen, immer, immer wieder. Da gibt es Leid. Das ist durchaus sehr sinnvoll, weil über diese leidvollen Erfahrungen lerne ich etwas. Entweder über mich oder über das Leben oder über eine Beziehung oder, dass Autos stärker sind als ich oder wie auch immer, ja. Und gleichzeitig wurde beobachtet, es gibt aber auch sehr viele leidvolle Erfahrungen, die beginnen bei mir selber, die sind auf der Grundlage meines Denkens gewissermaßen ausgemacht. Und im Yoga werden die unnötiges Leid genannt und da wird gesagt, man soll erkennen lernen, wie der eigene Geist in eine Richtung denkt, dass er sich selber Leid erschafft, und darauf soll die

Achtsamkeit gehen, und man soll lernen, das zu vermeiden. Das dünkt mich wirklich sehr sinnvoll, weil ich habe bei einer sehr guten Coach, Frau Dorothea Hartmann, letztes Jahr mal gehört, dass von diesen, ich erinnere mich nicht mehr, wie viele tausend Gedanken wir pro Tag haben, es war irgendwas um die 20.000, glaube ich, 80 Prozent negativ sind.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:18:39] Das ist doch irgendwie fatal, oder? Ich finde das auch ganz erstaunlich. Es ist tatsächlich so, dass wir alle wahnsinnig gut darin sind, also du hast das auch in deinen Veröffentlichungen, diesen Begriff der Glaubenssätze, die wir alle haben, und ich finde es so seltsam, dass das überwiegend negative sind. Ist ja klar, dass das bei mir wieder nicht klappt. Die anderen werden reich, aber ich nicht. Ich bin so ein Loser, ich bin eine schlechte Mutter. Das macht ganz viel Sinn auf einer bestimmten Ebene.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:19:15] Das ballt sich ja zusammen in der inneren Kritikerin oder dem inneren Kritiker. Das sind Dinge, die habe ich gehört und die habe ich so verinnerlicht, dass ich sie mir selber sage. In bestimmten Situationen. Wenn das jetzt von außen käme, dass mir noch jemand sagte, also du schaffst das sowieso nicht, dann kann etwas in mir sagen, auch mein innerer Kritiker, siehste, wusste ich es doch. Und das Fatale ist, dass in diesem Moment das Belohnungssystem im Gehirn ein bisschen Dopamin absondert und das belohnt. Siehste? Wusste ich's doch. Ach so, weil das ist so, ich fühl mich bestätigt. Oh, und dann verstärkt es das immer mehr. Das verstärkt es. Man kriegt es deswegen so schlecht los. Man fragt sich ja immer, warum kriegt man die nicht los? Weil die sind gewissermaßen immer wieder sich selbst verstärkend. Also, wenn keiner jetzt sagt, meine Güte, bist du blöd, das wird gewissermaßen gar nicht realisiert. Aber wenn jemand sagt, meine Güte, bist Du blöd? Dann kommt so ganz fett von innen. Ja, das habe ich doch auch schon immer gesagt. Ja, und das fühlt sich sogar gut an. Und das fatal. Aber das ist natürlich ursprünglich, als wir Kinder waren, weil das ist ein großartiger Schutz. Ah, dass wir den Umgang, dass wir das ausgehalten haben. Genau, dass wir die viele Kritik, weil wir haben ja alle ganz, also Erziehung ist ja auch ganz viel Kritik. Also die Eltern kritisieren uns ja, weil sie hoffen, dass sie uns damit fit machen für das Leben draußen. Das ist so schade. Da müssen wir eben ganz viel einstecken. Und damit wir das alles einstecken können, entwickeln wir diese Inhalte.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:20:59] Kritikerin oder den Kritiker. Das möchte ich immer wieder mit einem großen Ausrufezeichen sagen. In dieser Podcast-Serie hat uns, also auch mit anderen Gesprächspartnern, dieses Thema auch schon öfter beschäftigt, was wir offenbar von Generation zu Generation so weitergeben und warum da so viel Negatives drin ist. Also ich habe auch mit einem Erziehungsexperten ein Gespräch gehabt, mit Dr. Thomas Fuchs, und der auch so wahnsinnig sagt: Bitte, bitte, liebe Eltern. Gebt eurem Kind immer das Gefühl, dass es als Person in Ordnung ist. Man kann auch mal sagen, das Verhalten war jetzt nicht so günstig, könnte man vielleicht dran arbeiten, was anderes machen. Also keine Du-Bist-Botschaften.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:21:42] Ja, der Yoga hat ja auch ein gutes Konzept entwickelt. Also in der indischen Gesellschaft kann man sich ja das noch mal vielfach verschärft vorstellen durch das Kastenwesen. Also das du bist, ist gewissermaßen mehr als betoniert. Ja, was macht jetzt so ein armer Mensch, der weiß, er ist jetzt in eine unberührbare Kaste hineingeboren, der hat es irgendwie ganz schlecht getroffen und wahrscheinlich war er selber daran schuld, weil er im letzten Leben irgendwelchen Mist gebaut hat und so weiter. Also der muss das ja irgendwie leben und aushalten können. Also zum einen, in einer der großen Yogaschriften, Bhagavad Gita, sagt der Lehrer und Freund der Menschen, Krishna ist es in diesem Fall: Nimm das an, wehre dich nicht. Bau keinen Widerstand auf. Das klingt erst mal merkwürdig, wie, ich bin jetzt hier vielleicht als Unberührbare oder so

geboren, aber er sagt mir, wehre dich nicht, nimm das an, mach das Beste draus. Weil wenn ich in den Widerstand gehe, dann bin ich die ganze Zeit ein Widerstand, da geht meine ganze Energie rein. Das Zweite ist, dass im Grunde genommen jeder Mensch die Möglichkeit in sich trägt, die Erfahrung zu machen, dass er mehr ist als dieses Ego und diese Person, diese Persönlichkeit und auch all die Rollen, die er spielt in der Welt. Im Grunde genommen muss man nur die Augen zumachen und in sich reingehen. Und ich glaube, jeder Mensch kann sich dann irgendwann vorstellen, wenn jetzt irgendein anderer Mensch, also im indischen Kontext wäre das aus irgendeiner anderen Kaste, aber hier könnten wir uns denken ein Promi oder jemand mit ganz viel Geld oder mit ganz viel Ansehen. In dem Moment, wo der Mensch sitzt, die Augen zumacht und nach innen geht, tritt das alles zurück, weil es ja keine Bedeutung mehr hat. Also ich treffe mich da innen drin, aber in dem Moment, wo die Außenwelt verschwindet, verschwinden eigentlich auch die ganzen Rollen. Und das nennt man im Yoga das Konzept des Selbst, also den Wesenskern, das eigentliche Sein.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:24:11] In der Psychologie nennt man das heute das Kernselbst. Das heißt, jemand, der in der Kaste der Unberührbaren ist, kann dann vielleicht empfinden, auf einer Ebene in diesem Selbst ist er genauso gut oder schlecht oder wie auch immer jemand aus einer anderen Kaste.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:24:32] Er ist genauso wie jemand aus den höheren Kästen ein Wesen, das sich selbst lebend erfährt. Also er ist selbstbewusst. Ja, also wir sind in der deutschen Sprache mit dem Begriff Selbst extrem ungenau. Selbstbewusst heißt, ich bin mir bewusst, dass es etwas in mir gibt, was unabhängig von allen äußeren Faktoren existiert und das ist nicht nur ein Kernselbst, es ist auch eine Kernkompetenz. Ja, und der Yoga möchte uns dahin zurückführen, weil er sagt, es ist etwas in dir, das ist nicht verletzlich, das nicht kränkbar, das ist nicht angreifbar, das ist auch ewig. Ja, wenn du dich darauf ausrichtest, dann kann im Leben alles Mögliche passieren. Es erlöst dich davon, immer alles persönlich nehmen zu müssen, dich so stark mit deinen Rollen zu identifizieren. Also die Idee im Yoga ist ja ganz stark, dass man in so ein Entkoppeln kommen kann. Also da sind diese Glaubenssätze, da sind die ganzen Prägungen, da sind die ganzen Rollen, da ist die Erwartung der Gesellschaft, die ich dann verinnerliche und so weiter. Und da bin ich ja wie so ein Esel, der hat auf der einen Seite vorne die Mohrrübe und hinten steht noch einer irgendwie mit der Peitsche. Das ist wahnsinnig anstrengend. Ja, wahnsinnige Anstrengung. Und die Frage ist ja, wie komm ich denn aus dieser Tretmühle raus? Also, wie schaff ich das, in einen Zustand zu kommen, in der ich weder geschoben noch gezogen werde von irgendetwas? Buddhismus bringt das so schön auf zwei Punkte, das ist immer entweder Anziehung oder Ablehnung, Abneigung. Zwischen diesen beiden Polen, geht es die ganze Zeit hin und her. Ja, Yoga bietet uns immer wieder dieses Feld in der Mitte an. Also sagt, wenn du da in die Mitte gehst, dann kannst du sehen, da ist die Anziehung und da ist die Ablehnung und du kannst dich entscheiden, ob du da mitgehen willst oder ob du nicht da mitgehen willst. Aber auf jeden Fall kannst du dann erst mal wieder die Kräfte erkennen, also in den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu gehen, entkoppelt, und da kann ich auch wieder entscheiden. Und ich glaube, das ist ganz wichtig, wenn man mit leidvollen Mustern arbeitet, weil die ja so ungeheuer vereinnahmend sind, weil wir mit ihnen so geprägt sind. Und die Frage ist, wie schaffe ich es, mich von denen zu erlösen und dieser kleine Schritt zurück, Beobachter werden? Also wie der Mystiker Rumi sagt, so schön in diesen Raum eintreten zwischen Reiz und Reaktion. Ja, da kann ich dem allem begegnen und wieder agierende und gestaltende werden. Das merkt man irgendwann nach ein paar Jahren Yoga. Immer im Reaktionsmodus unterwegs bin und das ist eine Erkenntnis, die nicht angenehm ist. Also

die Frage stellt sich dann, führe ich mein Leben? Und die Antwort ist ganz klar, ich führe nicht mein Leben, sondern mein Leben führt mich.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:28:12] Sagen oder werde ich gelebt, durch andere, durch Umstände. Richtig, oft ist das ja das Empfinden, wenn ich könnte wie ich wollte, dann würde ich ja was ganz anderes machen, und das zu erfahren. Aber was? Und das ist es oft auch gar nicht, dass man, wenn man was anderes anfängt, dass das toller ist. Ich guck da manchmal auf die Katze, den Hund.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:28:32] Der bei uns lebt, und ich denke, die Katze ist... Und der Hund, bei dem ist... Der hat noch mehr Beziehung zum Menschen, der spiegelt noch stärker. Aber die Katz ist einfach da, und die schläft, dann geht sie raus, dann isst sie was, dann putzt sie sich, dann guckt sie aus dem Fenster. Und die hat überhaupt keine Performance. Trotzdem ist sie Performance. Sie hat eine ungeheure Präsenz. Das wirkt so wie so eine Selbstgenügsamkeit. Das ist doch wieder ein schönes Wort. Ich genüge mit meinem Selbst mir selbst.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:29:15] Wäre toll, nicht? Du hast im Grunde hast du jetzt schon ganz viele tiefe Ebenen des Yoga erwähnt. Wir haben ja eben zu Anfang des Gesprächs über so körperliche Beschwerden gesprochen, Rückenschmerzen und so weiter. Und darüber kommen ja dann viele Menschen zum Yoga. Das ist ja oft so ein erster Schritt. Und dann merken viele ganz plötzlich, oh ja, das hat gar nicht viel mit Gymnastik oder nur dieser reinen Körperebene zu tun. Da komme ich noch in ganz andere Dimensionen. Du hast auch ein Buch veröffentlicht, die kleine Yoga-Philosophie, was ist Yoga für dich auf dieser Ebene?

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:29:58] Yoga ist für mich auf dieser Ebene vor allen Dingen Lebenskunst, wie mein heißgeliebter Lehrer Roger Clair immer sagte, \*en n'a de vivre\*, eine Lebenskunst und sie ist immer Selbsterforschung. Es hat einen sehr starken psychologischen Aspekt, man kennt ja im Yoga selber nicht den unsere Philosophie, sondern man kennt den Begriff Wissen und das Wissen ist kein intellektuelles Wissen, sondern es ist wie Selbsterfahrung. Ja, das interessiert mich und das, was wir so Yoga-Philosophie nennen, gibt uns Konzepte und Methoden für eben genau diese Selbsterfahrung und für die Lebenskunst. Das klingt jetzt relativ einfach. Ich würde so aus meiner Erfahrung sagen, das ist lebenslanges Lernen, weil man natürlich immer in der Reibung mit den Prägungen ist, den gesellschaftlichen Prägungen und den Prägungen, die dann zu den Glaubenssätzen geworden sind. Aber zumindest bietet der Yoga ein paar richtig gute Visionen an. Also er sagt, es gibt eine Möglichkeit, frei zu werden. Das ist eine Vision. In der Gesellschaft, in dieser Leistungs- und Konsumgesellschaft groß geworden, kann ich mir gar nicht vorstellen, was Freiheit bedeutet. Also meine Freiheit besteht dann da drin, wenn ich im Supermarkt bin, dass ich zwischen 20 Sorten Orangenmarmelade wählen darf. Na super. Ja, ja. Aber im Grunde genommen sagt mir diese Gesellschaftsform nicht, dass ich wählen darf, wie ich leben will. Geht irgendwie gar nicht. Ja, also da ist man ja relativ schnell ein Sonderling. Also ich merke, dass ich laufe ja ganz viel in leuchtenden Farben rum. Also nicht in diesem angepassten Schwarz und Grau, was hier in Berlin auch so angesagt ist. Ja, du bist ja nicht das Größte. Ich kriege unglaublich viele so Blicke. Wie sieht die denn aus? Und ich denke, ich meine, das ist ja das wenigste, dass ich wenigstens die Farben tragen kann, mit denen ich mich wohlfühle. Ja, aber es ist nicht opportun, wenn ich in Grau oder in Schwarz gelaufen.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:32:30] Würde keiner gucken. Ja, dann würdest du in der Masse so angepasst sein. Genau, das wollte ich jetzt gerade mal sagen. Du hast so schönes lila,

purpur, orange, was du an hast, pink. Ist das auch so eine Farbe oder eine Farbmischung, die dir was Besonderes bedeutet?

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:32:51] Ich merke, dass Farben Schwingungen haben. Gedeckte Farben schwingen einfach so für meinen Energietypus viel zu schwach und zu langsam. Also ich bin ein sehr kraftvoller Mensch und ich merke, dass wenn ich mal eine zartere Farbe anziehe, dass das richtig Irritationen macht, weil die Leidenschaft, die ich zum Beispiel hineinfließen lasse, in meinen Unterrichten, beißt sich wie mit der Farbe dann plötzlich, mit der Schwingung der Farben. Also zart rosa oder so, das geht nicht bei dir. Starkfarbig ist für mich einfach sehr, sehr stimmig, weil es mein Lebensgefühl im Grunde genommen auch transportiert. Ich sag ganz oft, bei uns ist der Hund weiß und die Katze schwarz und es reicht.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:33:53] Ich finde auch, das steht dir super, das strahlt total und das muss ich jetzt einfach mal sagen. Du bist eine Yogafrau, die so lange unterrichtet, jetzt habe ich gerechnet, über 60. Wow. Also ich finde, du bist der lebende Beweis, dass Yoga auch ein mega Anti-Aging-Programm ist, so strahlend jung, wie du vor mir sitzt.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:34:22] Die Dinge, mit denen wir uns im Yoga beschäftigen können, machen uns relativ bald klar, dass wir die wahrscheinlich in einer Lebensspanne gar nicht erfassen können. Weil es so komplex und so tiefgründig ist, sie bilden nämlich das Leben ab und sie bildet den menschlichen Geist ab und die Psyche und die ganze Natur des Menschen, seiner, also nicht nur alltäglichen Komplexität, sondern auch in seiner Komplexität als spirituelles Wesen, also dieser Spirit with the body attached und damit bleibt man in so einem lebenslangen Lernprozess eingebunden und ich denke, es ist der, der einen jung hält, dann ist es noch ein bisschen das Atmen und Möglichkeiten in die Ruhe zu finden, immer wieder Entspannungsantworten zu geben, sinnvoller Umgang mit Bewegung, Körper und so weiter. Okay, aber dieses Gefühl, man ist nie fertig. Ja, dieses immer wieder aufs Neue den Anfängergeist entdecken. Neue Gebiete eröffnen sich im Verlauf dieses Weges. Neue Perspektiven kommen dazu, neue Erkenntnisse. Es geht immer wieder von vorne los. Und das ist meiner Ansicht nach der eigentliche Jungbrunnen dabei. Ja, ich habe eine Lehrerin, die ist jetzt 90, die entdeckt gerade, also die schrieb mir vor ein paar Monaten eine E-Mail, sag mal, hast du nicht ein Buch geschrieben Neuro-Yoga? Ich glaube, ich muss mich mal damit beschäftigen. Mit 90, nicht? Ja, sie wollte, erzählte nämlich so ein paar Teilnehmerinnen, die hätten irgendwie so Autoimmunerkrankungen und es sei schon klar, diese Meditationslehrerin, Ursula Lein heißt die, dass sie mit der Meditation denen schon sehr helfen könnte, sie würde aber gerne besser verstehen, warum eigentlich, damit sie ihre Programme noch besser anpassen kann. Und vielleicht wäre das ja auch ganz sinnvoll, wenn sie darüber noch ein Buch schreiben würde. Ah, okay. Ja, nicht? Ich meine, mit 90 hat man ja sonst nichts zu tun. Ja, gut. Ich finde, das zeigt einfach diesen Spirit, dass der Geist nicht müde wird oder so, das Gefühl hat, ja, das war es jetzt und ich bin jetzt fertig und da gibt es nichts mehr zu entdecken.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:37:01] Wird man alt. Es gibt ja auch diesen Begriff der Neuroplastizität, das heißt unser Gehirn kann immer wieder was Neues entwickeln, es gibt neue Verknüpfungen. Ja. Das geht einfach immer so weiter, wenn man es beschäftigt.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:37:20] Wir machen irgendwann noch eine absolut super neue Erfahrung, die wir vorher noch nie gemacht haben, nämlich sterben. Und ich bin ja ganz sicher, dass sogar das noch seinen Abdruck ganz zum Schluss im Gehirn hinterlässt, bevor es dann verbrannt wird oder zerfällt oder wie auch immer, aber auch die

Erfahrungen, die wir vorher machen mit der Vergänglichkeit, die sind ja auch. Also die schleichen sich so langsam an. Und das Leben fordert uns ja auf, dass wir damit irgendwie klarkommen. Dafür müssen wir uns dem anpassen können. Also einfach dann so weitermachen, wie gewohnt, ist ja nicht die Option. Ja, also sich die Frage zu stellen, wie gehe ich denn jetzt damit um? Und wie mache ich? Dann kommen wir vielleicht zurück auf das davor. Das läuft dann vielleicht nicht mehr so gut, ich bin körperlich nicht mehr so gut drauf und so weiter, ich kann vieles nicht mehr, der Körper macht vieles nicht mehr mit, aber was bleibt denn? Dann hatte ich auch einen meiner Ausbilder, das erinnere ich noch gut, der war immer so ein stattlicher Mann, so ein Arzt, der wirklich so was hermachte und Yogi und so weiter und dann wurde er älter, dann wurde er sehr krank und konnte sich kaum noch bewegen. Ich habe ihn dann gefragt, Werner, was machst denn jetzt? Was ich früher gelernt habe, ist das Atmen im Yoga. Und ich sitze jetzt hier ganz still oder ich liege, ich kann mich ja kaum noch röhren, aber man kann so viele spannende Sachen mit dem Atem machen. Da ist so viel Selbsterfahrung möglich. Da ist viel Erfahrung von Lebendigkeit möglich oder so viel Ruhe im Geist zu erfahren möglich. Und damit kann ich mich stundenlang beschäftigen. Ich war dann noch viel jünger. Hat mich so getröstet, weil ich dachte, ja, also wenn sonst nichts mehr geht.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:39:26] Lange beschäftigen. Die Möglichkeiten, die man hat, zu sehen und auch zu nutzen, anzuwenden, das ist ja auch etwas, was uns den Mut nicht verlieren lässt.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:39:39] Ein riesig großes Angebot. Wenn man nun allerdings sein Leben lang nur Asana übt, ist man natürlich auch auf solche Dinge nicht so gut vorbereitet. Also nichts gegen Asana, aber das, was Yoga eigentlich ausmacht, auch Hatha Yoga, ist ja eigentlich Beschäftigung mit Atem und mit Beruhigung des Geistes. Wenn man das nicht mitnimmt, dann ist man, finde ich,

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:40:05] schlecht gerüstet. Sind wir wieder dabei. Yoga ist mehr als Gymnastik, mehr als Körperarbeit. Ich glaube aber fast kann man sich dem gar nicht entziehen, denke ich, wenn man tatsächlich anfängt zu üben. Am besten eben noch mit einem Lehrer, einer Lehrerin. Es gibt ja jetzt auch immer mehr schon den Trend Yoga im Fitnessstudio, Power Yoga. Es gibt auch, ich meine, das Internet hat viele Möglichkeiten eröffnet. Du machst ja auch Videos, die man sich im Internet anschauen kann. Da hast du natürlich nicht diesen Direktkontakt, Lehrer, Lehrerin, Schüler, könnte man sagen, dann ist es nicht so richtig toll, wie es sein soll. Andererseits eröffnet das ja auch noch Möglichkeiten. Du erhältst viel mehr Menschen.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:40:56] Zwei Millionen. Wir haben ja auch letztes Jahr über diese Plattform erreicht und die Frau, die diese Plattform Yoga Easy sich ausgedacht hat und mich dann mit dazu ins Boot geholt hat, die hatte gerade ein Kind bekommen. Hat dann gemerkt, dass sie ihre Besuche beim Yogastudio mit einem Neugeborenen dann eigentlich einstellen kann. Und dann hat sie überlegt, es wäre doch gut, wenn es Programme gäbe, die einem erlauben, zu Hause irgendwie weiter zu üben, angepasst. Und da hat sie im englischsprachigen Bereich eine ganze Menge gefunden. Und es gab tatsächlich vor zehn Jahren nicht wirklich was im deutschsprachigen Bereich. Wir haben das erst mal mit der Vorstellung für solche Menschen aufgebaut, also die entweder viel unterwegs sind oder die schlecht angebunden in einem ländlichen Raum wohnen oder in einem anderen Land, wo Yoga noch nicht so verbreitet ist und so weiter und so weiter und tatsächlich sind es auch die, die wir erreichen, und was es für sie bringt, ist eine viel regelmäßiger Übungspraxis. Das kann man ja heutzutage überprüfen, ob jemand wirklich zweimal die Woche oder fünfmal die Woche sich ein Video anschaut. Und wir sehen bei

den Menschen, dass die doch erstaunlich regelmäßig üben, wenn sie kleine Programme haben. Und das ist natürlich für sie sehr förderlich, gesundheitsförderlich und auch für das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist das förderlich. Und wenn die, also die haben natürlich dann sich irgendwann mal entschieden, dass sie am liebsten mit diesem, diesem und diesem Lehrer, Lehrerin arbeiten. Und dann versuchen sie, die irgendwo auch mal zu treffen. Also bei mir kommen in den letzten Jahren immer mehr Leute, die sagen, ich übe schon so lange mit dir online. Schön, dass ich dich jetzt mal persönlich treffe. Ja, die kennen natürlich meine Stimme und Körpersprache und so schon alles. Man ist so vertraut. Also ich bin denen ganz vertraut. Ja, das ist dann so smooth, irgendwie dieser Übergang, aber ich finde das eine sehr gute Ergänzung, also es ersetzt es nicht, aber ermöglicht eben vielen etwas zu machen, das wir vorher nicht beobachten konnten, regelmäßig.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:43:30] Dran zu bleiben. Und das ist ja auch das Ding, dranbleiben. Ich habe ein ganz schlechtes Gewissen, weil ich dann vielleicht oft denke, ich übe nicht genug. Meine Yogalehrerin sagt immer, wenn du an einem Tag gar nichts anderes schaffst, mach wenigstens einen Hund, dann hast du mal eine Umkehrhaltung und hast da viele Aspekte da drin. Das schaffe ich auch nicht jeden Tag.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:43:54] Oder dieses Aufstehen und sich dehnen. Ich deklariere gerne auch die aussiebigen Gassi-Runden zu meinem Breath Walk. Da sieht man ja genug, Menschen mit ihren Hunden gehen, die daddeln dann in ihrem Smartphone oder telefonieren die ganze Zeit und so. Das mache ich nicht. Ich gucke in die Natur oder atme bewusst oder laufe eben so, dass ich merke, das macht was mit dem Körper, muss ich ja auch, weil ich ja eine bin, die so viel sitzt. Aber ich denke, Yoga findet durchaus nicht nur auf der Yogamatte statt.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:44:39] Also diese kleine Pause zwischendurch, auch das Atmen zwischendurch, das bringt mich noch auf den Gedanken, wir haben ja auch so ein typisches Phänomen unserer Zeit, außer Rücken. Unser Leben fühlt sich so wahnsinnig schnell an. Tempo, Tempo von da nach da hetzen, wie hilft uns Yoga da so ein bisschen auf die Bremse zu tun?

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:45:03] Ja. Yoga kann uns helfen, aber der moderne Yoga hilft uns nicht immer, weil wir zunehmend in der modernen Zeit Yoga-Stile entwickelt haben, die sehr schnell sind. Ich merke das manchmal so auf Yoga-Konferenzen oder so, wenn ich dann mal oder auch auf diesen Videos, wenn ich was ausprobieren will und ich merke dann, meine Güte. Das ist ja wie, wenn ich versuche den Anschlussflug zu kriegen und über einen Frankfurter Flughafen zu hetze, wie bekloppt. Dasselbe passiert hier gerade auf der Yogamatte. Und das kann es nicht sein. Also genauso wie es das nicht sein kann, dass ich das Leistungsdenken, also ich muss was schaffen und eine Performance machen, mit auf die Yogamatte nehme. Yoga ist so entwickelt worden, ist wirklich interessant. Habe ich mal von Desikachar gehört vor vielen Jahren, dass alle Übungen ausgedacht worden sind, nicht alltägliche Bewegung oder Haltung. Also bestes Beispiel der Kopfstand. Weil was macht man mit Kopfstand im Alltag? Gar nichts, also das ist ja wirklich das 100% Gegenprogramm. Also wirklich dem Alltag einen Gegenpol setzen. Also wenn mein Alltag schnell ist, brauche ich eine langsame Praxis, entschleunigte, sonst balanciert die nichts aus. Ich gehe ja immer weiter in dieselbe Richtung, dann wird mich das auch krank machen. Schnell arbeiten und dann auch das schnelle Power-Yoga. Schnelle Power Yoga Praxis und wenn die hinterher in ihrer Endentspannung liegen, dann sind die ja nicht so ganz tief bei sich und in so einem meditativen Zustand. Ich hör das ja, das geht ja ratzatz, die schnarchen weg, weil sie einfach erschöpft sind. Also der Körper,

der Geist, alles ist erschöpft und das wäre natürlich nicht das, was man sucht. Man sollte ja umsteigen von diesem ewigen Zustand des im Sympathikus sein, im vegetativen Nervensystem, mal in den Parasympathikus oder Vagothurnen Zustand zu kommen. Und der geht einfach nur über Entschleunigung. Runterkommen, achtsam werden, wieder mal genau hingucken. Wenn dieses Entschleunigen und das Achtsamwerden nicht dabei ist, denke ich, bringt das wenig, weil das macht dem Körper nach wie vor einfach Stress.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:47:33] Dann macht man dasselbe weiter.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:47:34] Man macht dasselbe weiter, aber das muss man irgendwie, also wenn man das nicht versteht, dann macht man das auch nicht, weil das andere fühlt sich ja erst mal besser an. Ja, ich weiß das von mir selber, als ich angefangen habe, bei mir gesagt hat, üb doch mal langsam, da hatte ich nur Widerstände. Ja, die Krallen ausgefahren, hinten die Nackenhaare standen hoch und so weiter. Also das fand ich irgendwie schrecklich und so, aber ich hab's ja wenigstens dann mal intellektuell verstanden. Und das Leben hat es mir dann auch immer wieder angeboten. Ein Leben ist ja sehr einfallsreich, einen immer wieder auf den rechten Weg führen zu wollen. Die bestimmte Prüfung in den Weg zu stellen. Ja, genau, ich hab dann meinen Fuß gebrochen, da ging es plötzlich nicht mehr so flott. Oder so, und das dann, es klingt immer so blöd, also diese Störung dann als eine Chance zu verstehen und zu sagen, wow, also hier gibt es sicher was zu lernen. Jens Korsen, von dem habe ich das, die Situation, es ist wie es ist in der Situation, das ist mein Lehrer. Das habe ich bei ihm gelernt, das finde ich genial, diesen Spruch.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:48:42] Das finde ich toll, dass du jetzt drauf kommst, weil ich wollte es gerade sagen, ich habe ja mit Jens Korssen auch gearbeitet. Auch in dieser Podcast-Serie gibt es ein Interview mit ihm und dieses, die Situation ist mein Coach oder die Situation ist mein Lehrer, finde ich grandios, weil dieses sich ärgern über etwas, was einem nicht hilft, hilft nichts und er führt das so schön aus, okay, stell dich hin und überleg dir, welche Optionen habe ich. Dass du in die Rolle des Entscheiders kommst und nichthattest und das passt auch zu dem Yogischen.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:49:17] Das ist wieder der Raum zwischen Reiz und Reaktion. Ich würde ja, wenn ich mich ärgere, ist das eine Reaktion. Ja, und dann ergreift mich mein Ärger. Ich meine, passiert mir oft genug, nicht? Aber ich habe zumindestens die Möglichkeit, das irgendwann zu merken. Wenn ich weiß, es gibt noch eine andere Option, dann habe ich überhaupt erst die Möglichkeit das zu merken und kann mich fragen, ob ich das jetzt unbedingt weiterfahren muss. Ich habe gestern mit einem Kollegen gesprochen, der hat gesagt, er sei gerade mit einem Satz unterwegs, der wird ihm so gefallen, nämlich jeder Gedanke lässt sich ändern, dachte ich: Super! Jeder Gedanke lässt sich ändern, könnte man auch sagen, das ist Yoga, typische Yogaerkenntnis, wenn ich merke, dass das ein Gedanke ist, der mir wieder mal Beschwerde verursacht, kann ich mich entscheiden, ihn so zu ändern, dass er leichter wird, dass ich leichter mit ihm leben kann? Keiner kann mir sagen, dass ich das nicht kann. Also wenn ich 80 Prozent negative Gedanken habe, darf ich mich doch fragen, ob ich wirklich für den Rest meiner Tage mit dieser Last unterwegs sein möchte oder muss. Ja, also was zwingt mich dazu?

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:50:42] Kann man das nicht umgestalten. Ja, die Idee selber, die Entscheidungsfreiheit zu haben, die geht so oft verloren. Also so oft denkt man ja, okay, ich bin dem ausgeliefert, ich bin ein Opfer, ich kann nicht anders. Mit den Worten von Jens Korsen, wäre das aus der Ohnmacht zur Eigenmacht, also selber ich übernehme das

Kommando wieder auch wieder, und oft machst du dann trotzdem das, was unausweichlich ist, aber du hast dich dann dafür entschieden. Du hast mal geguckt.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:51:27] Ich könnte jetzt auch. Vielleicht dies oder das oder jenes machen und am Ende entscheidest du dich doch, das Unausweichliche zu tun, weil es doch noch der einfachste Weg ist, es einfach mal eben zu erledigen oder zu bewältigen. Schöner Gedanke. Ich weiß jetzt nicht, ob es eines der Fremdworte des Jahres war von diesem Jahr. Vielleicht war das Reframing. Oder es war letztes Jahr. Das ist aber auch egal. Reframing ist ein Klasse Wort. Reframing passt ja auch, kommt ja auch aus dieser Coaching-Idee oder der kognitiven Umstrukturierung, wie man das so schön nennt. Es ist nämlich auch wieder Yoga. Reframing heißt, dass ich zu dem, was jetzt ist, mir einen neuen Kontext ausdenke, in dem es mir Sinn macht. Und das finde ich immer so wahnsinnig spannend. Ich werde da nicht nur Aktiv- oder Wiedergestalterin, sondern ich bin mit meinem Geist unterwegs und wir beide, mein Geist und ich, wir überlegen uns, was machen wir denn jetzt? Ja, und das ist ja auch kreativ.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:52:14] Es ist auch eine Akzeptanz darin, dass das Leben sich verändert und ich gebe mir eine andere Überschrift.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:52:22] Aber ich bin eben kreativ damit unterwegs und das ist finde ich noch mal was anderes als irgendwie schon wieder nur was machen, sondern zu überlegen, was mache ich denn jetzt damit und das heißt ja, ich spiele verschiedene Optionen durch und das finde ich, ist immer ein enorm kreativer Prozess, von dem ich meine, dass der auch das Gehirn jung hält. Das ist ein tolles Stichwort.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:52:45] Du hast ja auch mit einer Naturwissenschaftlerin auch darüber ein Buch geschrieben. Neuro-Yoga. Genau. Dr. Bettina Knutel. Das ist Yoga, auch was mit unserem Gehirn macht.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:52:59] Ja, natürlich. Du hast vorhin die Plastizität angesprochen, diese lebenslange Plastizität. Die braucht jetzt natürlich, dass man dem Gehirn auch gute Angebote macht, nicht? Und ich habe das schon jetzt ein paar Mal gesagt, dass der Yoga uns Konzepte anbietet. Wenn wir merken, dass wir uns selber immer wieder Leid erschaffen, brauchen wir Konzepte, weil, also erst mal, um uns selbst erkennen zu können, sonst geht man so in die Selbstbetrachtung und dann ist diese Selbsterfahrung zunächst mal äußerst diffus. Damit kann man gar nichts machen. Also man hat weder Kategorien, mit denen man es beschreiben kann, was man im eigenen Inneren erfährt, noch wie sich ein Weg gestalten könnte, raus aus dem, was man gerade als leidvoll erfährt oder vielleicht auch nur unangenehm. Und Yoga bietet jetzt an, diese Erkenntniskategorien, wo stehe ich eigentlich, wo bin ich jetzt und was könnte ein Weg sein, der mich rausführt, also Trittssteine gewissermaßen, aber auch eine Vision wird erschaffen und mir angeboten, mich damit zu identifizieren. Und es könnte zum Beispiel sein, dass ich mich mit diesem Selbst identifizierte, also dass ich das Selbst als Vision nehme. Da möchte ich hin, also ich möchte immer mehr dahin kommen, dass ich verstehe, dass ich das eigentliche Sein, vor allen Dingen dieses Selbst bin, mit ganz viel Ego-Deko drumherum, aber dass mich das nicht ausmacht. Und dann habe ich ein sehr klares Ziel, was auch das Ego irgendwie gut am Zügel hält und verhindert, dass das Ego mich immer wieder reiten darf. Denke ich, sagt Yoga, geht es darum, dass das Selbst das Ego reitet oder dass das Leben führt. Ja, das hat eine Perspektive, eine Vision, eine innere Ausrichtung, inneren Kompass.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:55:19] Schönes Ziel. Du hast gerade diffus gesagt, der Yoga kann da uns zu mehr Klarheit, auf jeden Fall. Wir haben so viel über die Vielschichtigkeit des Yoga gesprochen jetzt schon. Ich finde, das zeigt sich auch in ganz vielen Titeln von dir, sei es als Buch oder als kleine Videos. Ich habe mir ein paar Sachen mal notiert, also so körperliche Sachen wie Rücken, Spannungskopfschmerz, Yoga gegen Stress. Und dann habe ich gefunden, Yoga für einen Neuanfang, neues Denken und Fühlen durch achtsamen Yoga. Yoga der Verbundenheit. Und das letzte können wir vielleicht gerade mal rausgreifen, Verbundenheit. Zum einen ist das ja die Verbundenheit mit uns selbst. Da fängt ja mit eigentlich alles mit an. Und auch die Verbundenheit mit anderen ist für dich da auch drin, oder?

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:56:16] Man könnte sagen, so vom Ich zum Wir und da stellt sich gleich wieder die Frage, wie geht das bitte schön? Ja, wir sehnen uns danach, natürlich zu diesem Wir zu finden. Ich denke, das geht dann vor allen Dingen, wenn wir in der Lage sind, uns so ein kleines bisschen von dem Ich zu lösen. Also die Frage ist ja, warum öffne ich mich nicht einfach hinein in das Wir? Weil wir sind ja soziale Wesen, wir haben soziale Gehirne. Warum ziehe ich mich immer wieder zurück? Und Yoga gibt ja die Antwort und sagt, das Ego hat Angst. Also das Ego ist sehr stark Angst-getriggert. Ja, also das Ego möchte immer was Spezielles sein, was Besonderes, ganz individuell und sich eben auch immer so darstellen und gesehen werden und wertgeschätzt werden. Wenn wir zu so was ganz einfachem gehen, wir atmen, dann wird es schon mal klar, es atmet nicht das Ego, sondern es atmet dieses menschliche Wesen, und wir beide, die wir jetzt hier in dem Studio sitzen, sind seit einer Stunde dabei, Luftmoleküle miteinander auszutauschen. Das können wir gar nicht anders machen. Und das passiert schon seit eh und je so, also seitdem die Erde eine Atmosphäre hat. Dieselben Sauerstoffmoleküle immer unterwegs, mal im Meer, mal hier eingebunden, in Tierwesen, in Pflanzenwesen eingebunden, werden wieder freigesetzt, wir atmen die ein, wir atmen sie aus. Wir sind mit allem verbunden. Unser Körper ist zusammengesetzt aus dem, was Körper war, unsere ganzen Ahnenreihen. Die ganze Evolution geht dadurch. Diese Idee, die wir entwickelt haben, dass wir Individuen sind, die ist auf einer biologischen Ebene in keiner Weise haltbar. Wir könnten uns nicht entwickeln, wenn keine Gegenüber da wären. Wir brauchen immer die Spiegelung. Wir wissen gar nicht, wie wir uns fühlen, wenn nicht ein anderer Mensch da ist, der uns spiegelt. Und auch Reibungen. Ja, also wir brauchen so dringend dieses Gegenüber für die Selbsterfahrung, um irgendwie eine Gewissheit zu kriegen. Ja, sonst schwimmt man wie in so einem Samadhi-Tank mit sich selber. Ja, das ist wirklich nur was für Leute, die irgendwie schon sehr, sehr weit in der Selbsterforschung sind. Und wenn man sich das mal klarmacht, denke ich, könnte man sich viel mehr dem in Hanisch. Mal hochklappen und sich zeigen, weil wenn man das Konzept vom Selbst noch neben dem Ego entwickelt hat, dann ist einem schon klar, dass ein anderer Mensch einen vielleicht mal auf der Ebene des Egos kränken oder verletzen kann, was das Selbst aber nicht berührt. Das Selbst ist ja nicht berührbar.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [00:59:43] Das zu unterscheiden, das ist eine große Kunst. Das ist Yoga. Darum geht es.

\*\*Anna Trökes:\*\* [00:59:49] Weil das gibt diese Selbstbestimmtheit, kann man sich das vorstellen und dann kann ich mich offen auf andere Menschen zugehen und ich kann mich sicher fühlen, ich kann Vertrauen haben, wenn ich weiß, die können mich schon kriegen, aber wirklich, also in dieser Schmerzerfahrung geht eigentlich immer nur das Ego und es gibt darunter eine Ebene, die ist frei davon. Und im Yoga entdecken wir diese Ebene sozusagen? Wir können die entdecken, wenn unsere Lehrer darauf achten. Ja, also wenn wir immer nur Asana üben, werden wir die ganz sicher nicht entdecken, aber wenn, also

diese Essenz der Yoga-Lehre, wenn man die im Auge behält, dann wird mir klar. Ich gehe jetzt in einen Asana rein und ich kann das vielleicht besonders gut und mein Ego freut sich, aber es gibt eine Ebene in mir, die macht das einfach. Merke ich, ich will jetzt in den Kopfstand gehen und ich fall dauernd um. Dann merke ich, also mein Ego findet das eine mittlere Kränkulisse. Total blöd. Total blöd und so weiter. Aber es gibt etwas in mir, das könnte gegenüber diesem Lernprozess ganz gelassen bleiben. Diese zweite Ebene, die erlaubt mir immer wieder, für mich entscheiden zu können, ob ich das gelassen angehe und eben die Situation als Lehrer nehme, oder ob ich mich damit identifiziere und dann muss ich mich ärgern, dann macht das was mit mir. Es macht was mit mir, ich sage ja ich, es ärgert mich, es regt mich auf. Ich sage, also als Sprachwissenschaftlerin stelle ich fest, dass ich da ja passiv bin. Ich bin eigentlich die Angestellte dessen, was mich beschäftigt. Es beschäftigt mich. Ja, ich bin die Angestellte von dem, was da gerade in mir los ist. Du bestimmst das nicht in dem Moment. Nee, das ist doch voll doof. Ich kriege ja noch nicht mal eine Bezahlung. Also ich bin beschäftigt, nicht rund um die Uhr, und wo führt mich das hin? Ja, also in der Regel wirklich eher in Zustände, in denen ich mich nicht so wohlfühle. Und Yoga sagt, also deine Freiheit besteht da drin, dass du, wenn du das erkennst, dich für was anderes entscheiden kannst. Die Option ist da.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [01:02:31] Das ist immer wieder der Kern, auf den wir zurückkommen. Die Möglichkeit, die Option zu haben, eine freie Entscheidung zu treffen und sich eben nicht ausgeliefert zu fühlen. Diese Dimension.

\*\*Anna Trökes:\*\* [01:02:43] Und ich würde mir unglaublich wünschen, dass die Yogalehrenden weltweit das mehr entdecken und das auch mehr unterrichten, weil wir haben ja festgestellt, dass diese Leistungs- und Konsumgesellschaft eine richtige Geißel ist und dass sie die Menschen weltweit krank macht, weil sie eben Stress zur Seuche des 21. Jahrhunderts gemacht hat. Und die Frage ist natürlich, wie kommen wir da wieder raus? Wir brauchen dafür andere Denkansätze.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [01:03:12] Liebe Anna, was beseelt dich immer wieder? Das klingt schon so durch. Du machst das so viele Jahrzehnte. Ich habe in einem Interview gehört, dass du sagst, du unterrichtest noch bis 80 bestimmt.

\*\*Anna Trökes:\*\* [01:03:22] Wahrscheinlich, also so lange es irgendwie geht. Ich merke jedes Mal, wenn ich die Lehren des Yoga vermitte, auf der Grundlage der Quellentexte, dass ich so von Begeisterung gepackt werde über das, was da schon gesehen und erkannt wurde und wie unglaublich genau beobachtet wurde und wie klug das präsentiert wird. Das haut mich immer wieder um, ja, und ich stehe da manchmal da und sage, boah, ist das nicht toll? Ich meine, ich bin ja nur der Transmissionsriemen, also ich erfinde ja überhaupt nie was Neues, alles schon da, aber es ist so großartig und es ist wirklich so eine frohe Botschaft für uns Menschen. Wir werden so bemächtigt, also das ist so ein Empowerment, da geschieht. Es ist da, also die ganzen Methoden sind da, die Wege sind da. Es ist jetzt an uns, das mehr und mehr zu ergreifen, weil wenn wir jetzt uns alle darauf konzentrieren, dass wir ein besonders komplexes Asana oder eine Asana-Reihe können, das ist jetzt vielleicht ganz schön, aber es dauert nur ein paar Jahre, dann werden wir feststellen, es geht nicht mehr so gut. Und dann setzt mit diesem selben wieder der Frust ein, wenn man sich aber selber empowered, mit seinem Leben besser klarzukommen, dann wird das im Laufe des Lebens nämlich immer besser.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [01:04:59] Es ist so wunderbar. Liebe Anna Trökes, vielen Dank für diese frohe Botschaft. Ja, frohe, genau so nenne ich das immer. Sehr gerne.

\*\*Anna Trökes:\*\* [01:05:06] Danke schön für das Gespräch. Gerne.

\*\*Jutta Ribbrock:\*\* [01:05:18] Vielen Dank auch an alle unsere Zuhörerinnen und Zuhörer. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness oder Work-Life-Balance findet ihr auf [einfach-ganz-leben.de](http://einfach-ganz-leben.de). Weitere Podcasts gibt es auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder reinhört. Danke und ciao.

\*\*Speaker 1:\*\* [01:06:58] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlaf-Index auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.