



YOGA & *emotionaler* *Hunger*

Es ist wohl die am häufigsten gestellte Frage aller Zeiten: die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wie viele andere auch, quälte mich die Sinnfrage jahrelang, ohne dass ich wirklich eine Antwort darauf fand. Mein Leben war seit meiner Kindheit von allen erdenklichen Essstörungen geprägt und fühlte sich damals jeden Tag wie ein Kampf an. Als ich kurz davor war aufzugeben, machte sich jedoch meine innere Stimme bemerkbar und führte mich intuitiv zum Yoga. Die ursprünglich indische Praxis gab mir den nötigen Mut und die Kraft, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und zeigte mir den Weg zur Heilung. Anfang 2014 wagte ich den Schritt in ein vollkommen neues Leben: Ich beschloss, in Deutschland alles aufzugeben, um mich auf eine intensive innere Reise zu begeben. Eine Reise, die mich nach Indien führte. Ein Land fernab meiner Heimat, in dem ich heute mit meinem Mann und unserem Hund lebe. Der Ort, an dem ich ein dunkles Kapitel abschließen konnte, wurde zu meinem neuen Zuhause.

Emotionaler Hunger – der Hilferuf meiner Seele

Zurück ins Jahr 2012: Von außen betrachtet, führe ich ein nahezu perfektes Leben. Nach dem erfolgreichen Abschluss des Abiturs ziehe ich für mein Psychologiestudium in meine erste

eigene Wohnung. Schnell füllen sich die Tage mit Vorlesungen und den Verpflichtungen meiner drei Nebenjobs. Bereits während der Schulzeit arbeitete ich regelmäßig als Kellnerin, um meiner Leidenschaft, dem Reisen, nachzukommen. Im Alter von 23 Jahren habe ich über dreißig Länder bereist, und viele weitere stehen auf der Liste. Doch ich bemerke, dass ich mich von Jahr zu Jahr immer leerer fühle. Mein Leben, so wie ich es mir aufgebaut habe, macht mich nicht glücklich. Die Frage nach dem Sinn des Ganzen wird zu meinem täglichen Begleiter. Zeitgleich erreicht meine Bulimie ihren Tiefpunkt. Täglich nehme ich mehrfach Unmengen an Nahrungsmitteln zu mir, um sie im Anschluss wieder zu erbrechen. Mir ist seit Längerem bewusst, dass Essen an sich nicht das Problem ist, doch ich beginne erst jetzt so richtig zu verstehen, was tatsächlich dahintersteckt. In emotional belastenden Phasen scheint mein Hunger unbändig, und so schlimm wie in diesem Jahr war es noch nie. Mir wird zunehmend klarer, dass meine Essstörung ein Ausdruck meiner unerfüllten Bedürfnisse ist. Als Folge meines gestörten Essverhaltens lebe ich isoliert und sehne mich nach Wärme und Zugehörigkeit, aber vor allem nach Sinnhaftigkeit meines eigenen Daseins. Ich habe das Gefühl, mein Leben würde an mir vorbeiziehen, ohne dass ich jemals richtig daran teilgenommen habe. Tagaus, tagein dreht sich der Großteil meiner Gedanken um die



Der Hunger nach Wärme, Geborgenheit und Sinnerfüllung treibt manch einen Menschen rastlos durchs Leben und steht nicht selten hinter einer Essstörung.

Franziska Krusche folgte ihrer Intuition und fand im Yoga einen Weg, der ihr auf ungeahnte Weise Heilung brachte

TEXT ■ FRANZISKA KRUSCHE



Themen Essen und Gewicht. Doch mein wahrer Hunger nach Sinnhaftigkeit und Geborgenheit bleibt unberührt. In letzter Hoffnung treffe ich den Entschluss, mich auf meine Intuition zu berufen, und beginne, meinen emotionalen Hunger als einen Wegweiser zu akzeptieren, der mich einem erfüllten Leben näher bringen soll.

Meine ersten Erfahrungen mit Yoga

Über ein Jahrzehnt der Essstörungen hat seine Spuren hinterlassen, und ich beschließe, mir eine Auszeit in Südostasien zu nehmen. Auf Bali, der Insel der Götter, komme ich erstmals mit Yoga in Kontakt. Von meiner inneren Stimme geleitet, nehme ich an einer Anfängerstunde teil. Im Gegensatz zu meinem gewohnten exzessiven Sportprogramm scheinen die Übungen eher einfach, dennoch auf ihre eigene Art und Weise anstrengend. Insbesondere die kontinuierliche Konzentration auf meine Atmung fällt mir schwer. Ich bin mir zunächst nicht sicher, ob ich Gefallen an der Praxis

finde, doch irgendetwas scheint mit mir zu passieren. Es sind die kleinen Pausen zwischen den Übungen, die meinen Körper und meinen Geist entspannen. Vor allem die letzten Minuten der Endentspannung lassen mich zu einer inneren Ruhe finden, wie ich sie in meinem Körper so noch nie verspürt habe.

Hürden des Alltags

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland beschließe ich, die Prinzipien des Yoga weiter zu erkunden. Statt einer regelmäßigen Yogapraxis folgen jedoch Monate des „On/off“-Yoga. Die anfängliche Euphorie verfliegt im Angesicht der Hürden des Alltags. Die tägliche Yogapraxis, die im Urlaub so leicht erschien, entwickelt sich langsam zu einem weiteren Stressfaktor in meinem Leben. Obwohl ich mir diszipliniert vornehme, auf die Matte zu steigen, will es nicht so recht klappen. Meine Prioritäten definieren eher ein klassisches Studentenleben als das eines überzeugten Yogi. Es sind zwei Welten, die aufeinanderprallen. Meine neu gewonnene Praxis scheint

mit meinem bisherigen Leben unvereinbar. Eine schmerzhaft Erkenntnis, die sich in den kommenden Monaten jedoch als eine der wichtigsten Lektionen herausstellen wird. Doch zunächst folgt ein herber Rückschlag: Anfang 2013 erleide ich im Zuge eines Rückfalls in die Essstörung eine Panickattacke und entschieße mich zu einer stationären Therapie. Nach kurzer Zeit werde ich jedoch mit dem Vermerk „austherapiert“ wieder entlassen. Niedergeschlagen beschließe ich, mein Schicksal von nun an selbst in die Hand zu nehmen, und beginne erneut, meiner inneren Stimme zu folgen. Von ihr geleitet, begeben sich mich im kommenden Jahr auf eine Reise nach Indien, in einen Ashram in Kerala, um meine Yogapraxis zu vertiefen.

Impressionen aus dem Ashram

Mitte 2014 ist es soweit: Ich betrete zum ersten Mal den indischen Subkontinent. Trotz Vorbereitungen stellen vier Wochen in einem Ashram eine wahre Herausforderung dar. Noch vor Sonnenaufgang läutet

die Glocke zur Morgenmeditation: Zweimal täglich versammeln sich alle Bewohner des Ashrams zum Satsang: eine Stunde, gefüllt mit Meditation und Chanting. Das lange Sitzen und vor allem die Konfrontation mit meiner eigenen Gedankenwelt machen mir zu schaffen. Der Rest des Tages ist bis kurz vor Mitternacht durchgetaktet, dennoch fühle ich mich angekommen. Momente der inneren Ruhe, wie ich sie zuvor nur auf Bali erlebte, machen sich am Ende eines jeden Tages breit. Die ganzheitlichen Yogapraktiken des Ashrams verschaffen mir ein Wohlgefühl von Wärme und Zugehörigkeit, nachdem ich mich so lange gesehnt hatte. Mir wird immer mehr bewusst, wie essenziell wichtig die spirituelle Praxis für mein Leben und vor allem für meine Heilung ist.

Nach den ersten intensiven Tagen im Ashram verspüre ich auf einmal eine tiefe Dankbarkeit für alles, was mir in meinem bisherigen Leben



»In letzter Hoffnung treffe ich den Entschluss, mich auf meine Intuition zu berufen, und beginne, meinen emotionalen Hunger als einen Wegweiser zu akzeptieren, der mich einem erfüllten Leben näher bringen soll.«

passiert ist. Ich erkenne klar und deutlich, dass es meine Aufgabe ist, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen, um anderen vom emotionalen Hunger Betroffenen zu helfen. Obwohl ich mich selbst inmitten meines eigenen Heilungsprozesses befinde, bin ich motiviert, radikale Entscheidungen zu treffen: Ich fälle den Entschluss, nach meiner Rückkehr in Deutschland alles aufzugeben, um für eine Yogalehrerausbildung nach Indien zu gehen.

Neubeginn

Nach intensiven Wochen des Abschieds, aber auch der Vorfreude auf ein vollkommen neues Kapitel begeben sich mit einem One-way-Ticket ein weiteres Mal nach Indien. Es folgen prägende Monate der Ausbildung, in denen ich mir näherkomme als jemals zuvor. Ich beginne, allmählich die Unterrichtsstunden im Ashram zu übernehmen, und stelle mich neuen

YOGA delight BEACH CONFERENCE 2017

"SUMMER of LOVE" - Yoga, Meditation, Musik und pures Summerfeeling am Meer. Bei lässigen Beachvibes und coolen Yogasessions mit Top-Lehrern aus der nationalen und internationalen Yogaszene trifft sich die Yogacrowd zum sommerlichen Get Together in HEILIGENHAFEN, 25. - 30. Juli



Info & Anmeldung: www.yogadelight.de



Alexa Lê

Jang Ho Kim

LuNa Schmidt

Dylan Werner

Christine May

Sadie Nardini

René Hug

Sonia Bach

Frank Bartl

David Lurey



Aufgaben, die mich an meine Grenzen bringen. Kurz darauf sehe ich mich mit alten Mustern konfrontiert, von denen ich glaubte, sie hinter mir gelassen zu haben. Der Ashram wird zu meinem Zuhause, und mit einem gefüllten Alltag fällt es mir zunehmend schwerer, den täglichen Yogastunden beizuwohnen. Ich fühle mich an meine Zeit in Deutschland erinnert. Rückblickend wird mir klar, dass diese wiederkehrende Hürde den Grundstein meiner persönlichen Praxis legte. Ich fange an zu verstehen, dass Yoga in jedem Moment stattfindet und sich an das Leben anpasst. Je nach Anforderungen des Alltags fügt sich die Yogapraxis ein, mal mit intensiveren Stunden, mal mit ein paar Atemübungen oder mit einer Meditation am Morgen. So lerne ich mit der Zeit, ein gesundes Maß für mich zu finden, das mich zwar diszipliniert, jedoch nicht rigide praktizieren lässt; egal an welchem Ort ich mich befinde. Wohl eine der wichtigsten Lektionen, die ich heute meinen Schülern vermittele: „Yoga findet in jedem Moment statt, wenn du das möchtest. Ein paar Runden Sonnengruß können schon genügen, um den Platz der inneren Ruhe in dir zu finden. Es müssen nicht immer die 90 Minuten Power Yoga sein, um ausgeglichen zu sein. Wenn du bemerkst, dass deine eigene Praxis mehr Stress verursacht, als dass sie dich entspannt, dann schalte einen Gang zurück, beobachte und pass deine Praxis an.“

Mein Körper als Quelle des Selbstvertrauens

Viele Jahre lang sah ich meinen Körper als Feind an, doch mir wird im Zuge meiner Ausbildung bewusst, dass es unabdingbar ist, diese schmerzhaft Beziehung zu heilen. In intensiver Auseinandersetzung mit meiner Gedankenwelt und durch die tiefgehende Asana-Praxis meiner Ausbildung beginne ich, mit meinem Körper und mir selbst Frieden zu schließen. Sowohl das tägliche Unterrichten als auch die regelmäßige Praxis im Ashram helfen mir, die Verbindung zu mir selbst zu stärken. Ein Körper, der jahrelang Zielscheibe ungesunder Verhaltensweisen war, wird langsam,

aber beständig zu einem Teil von mir, den ich mit Hilfe von Yoga voll und ganz zu akzeptieren lerne.

Ich habe meinen emotionalen Hunger überwunden und lebe heute das Leben, von dem ich lange Zeit nur träumen konnte. Vom heilenden Potenzial der Yogapraxis durch Erfahrung überzeugt, teile ich heute meine Erfahrungen mit Menschen weltweit. Doch bis hierhin war es ein langer Weg. Neben dem unermüdlichen Glauben an ein erfülltes Leben war es vor allem meine Yogapraxis, die das scheinbar Unmögliche wahr werden ließ und mein Leben langsam, aber stetig mit einem tieferen Sinn erfüllte. Yoga lehrte mich, meine Schattenseiten zu akzeptieren und sie in mein Selbstbild zu integrieren. Die gezielte Atmung ermöglicht es mir, auch unangenehme Zustände zu durchleben, ohne dabei nach Essen zu greifen. Yoga hat mir geholfen, meine eigene Stimme zu hören und meiner Intuition bedingungslos zu folgen. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch das Potenzial in sich trägt, seinen emotionalen Hunger zu stillen, um ein erfülltes Leben zu verwirklichen. ■



Franziska Krusche ist leidenschaftliche Yogalehrerin mit akademischem Hintergrund in Psychologie. Als Gründerin von *theheartofbalance* legt sie ihren Fokus

auf die Behandlung von emotionalen Essstörungen durch Yoga. Ihr eigener Heilungsweg ermöglicht es Franziska, die Problematik von innen heraus zu verstehen und ihren Schülern praktische Tipps an die Hand zu geben, die sie in ihren Workshops „Yoga & Emotionaler Hunger“ auf entspannte Art lehrt.

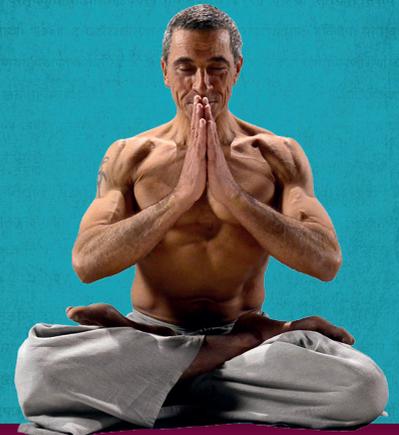
www.theheartofbalance.com

Termine:

- Workshop *Yoga & Emotionaler Hunger*
- Düsseldorf: 23./24.9.
- Frankfurt: 30.9./1.10.
- Hamburg: 7./8.10.
- Mannheim: 21./22.10.
- München: 28./29.10.
- Stuttgart: 4./5.11.
- Leipzig: 18./19.11.

NARADAYOGA

INTEGRALE YOGASCHULE



BECOME A TEACHER BY BEING A STUDENT

Gehe mit uns - Ralph Otto, Dr. Ronald Steiner und Eberhard Bär - gemeinsam den ersten Schritt auf einem lebenslangen Übungsweg zum Yogalehrer (AYI® Inspired).



Egal ob Du bereits unterrichtest, Du später unterrichten willst oder Du die Ausbildung nur für Dich persönlich machst, Du wirst auf dieser Reise eine Menge lernen - vor allem über Dich selbst.

www.naradayoga.com/ausbildung



START OKTOBER 2017 MELDE DICH JETZT AN



Äußere Brucker Str. 51 · 91054 Erlangen
ralphotto@naradayoga.com

Tel.: 0151/64645464

www.naradayoga.com