

A woman with short, curly white hair is performing a yoga pose on a lush green lawn. She is in a low, wide stance, leaning forward with her head down and arms extended towards the ground. She is wearing a white long-sleeved shirt and white pants. The background is a bright, sunlit garden with green foliage. The overall mood is peaceful and active.

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

www.yoga.de | Heft 04 | 08/2011

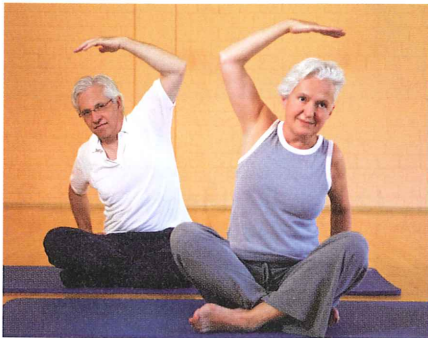
Yoga in der zweiten Lebenshälfte

**Deutsches
Yoga-Forum**

Inhalt

Spektrum

4



Titelthema

6

YOGA IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Eine andere Ausrichtung

Text: Regine Weiser

8

YOGA FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Wer rastet, der rostet

Text: Ulrike Reiche

12

MENSCHEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Yoga ab 50

Text: Daniela Weise

16

TANZ DER HORMONE

Mit Yoga durch die Wechseljahre

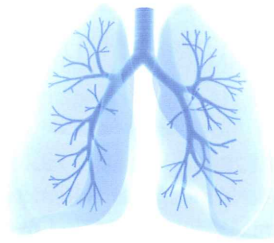
Text: Lucia Nirmala Schmidt

20

DIE LEBENSMITTE

Umbruch und Veränderung

Text: Hildegard Burkert



Lehre

22

FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT, TEIL 6

Meditation –

Die Freiheit des Betrachtens

Text: Eberhard Bär

26

YOGA-PRAXIS

Den Atem ausdehnen

Text: Laura Casu

28

YOGA-PRAXIS

Mit Zweifeln konstruktiv umgehen

Text: Alexander Kobs

32

YOGA, ZEN, QIGONG & CO.

Die Übungsformen der Weltreligionen

Text: Dr. Eckard Wolz-Gottwald



Szene

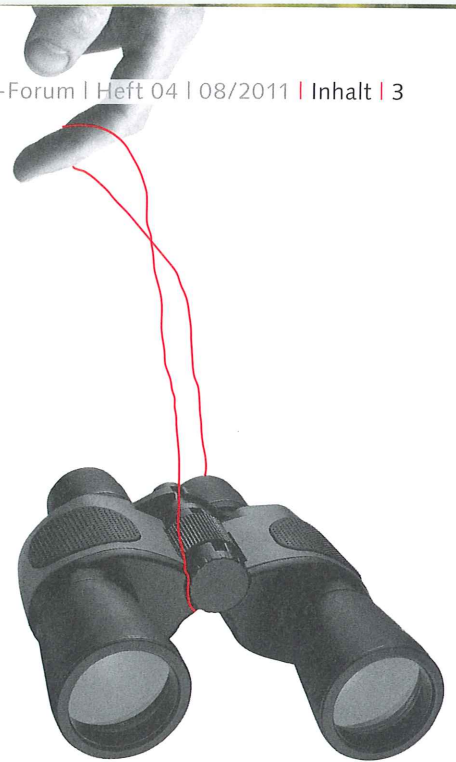
34

INTERVIEW MIT DR. JOACHIM GALUSKA,

TEIL 2

Gesellschaft in der Psycho-Krise

Interview: Dr. Dirk R. Glogau



Service

36

VOM INNEREN ZERISS MIT DER SELBST-
STÄNDIGKEIT

Klarheit finden in schwierigen Situationen

Text: Petra Welz

40

Rezensionen

42

ANGEBOT ZUR MV

Günstig mit der Bahn zum Hotel Orange

Text: Laura Casu

43

Veranstaltungskalender

45

Arbeitskreise

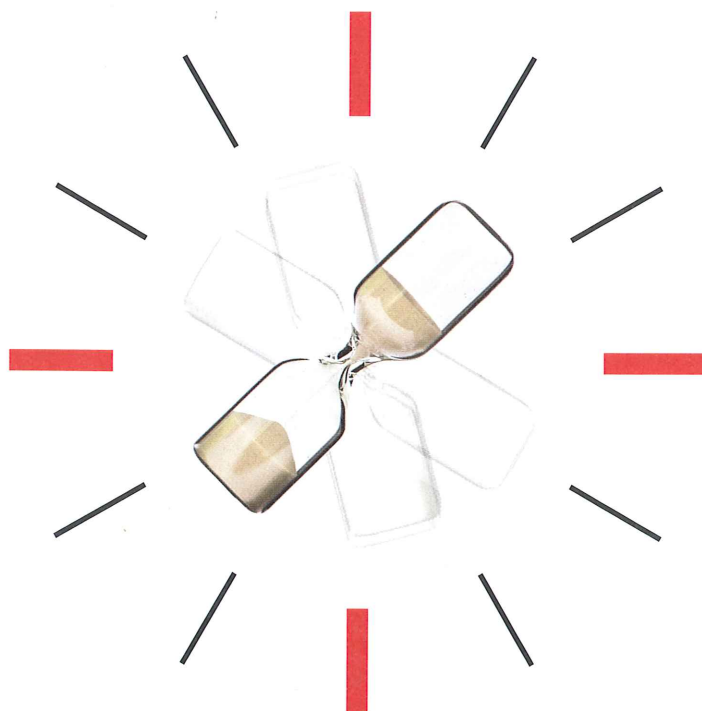
47

Glückwünsche

48

Impressum





DIE LEBENSMITTE

Umbruch und Veränderung

Die Lebensmitte ist eine Zeit der Veränderung, des Umbruchs. Sie erinnert in ihrer Bewegtheit an die Pubertätsjahre. Aber anders als in der Pubertät beginnt hier eine Zeit der Suche nach innen.

Text: Hildegard Burkert

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung verändert sich bereits die Sprache: Zweite Lebenshälfte, Generation Erfahrung, 50 plus, Drittes Alter oder auch Aktive Mitte. Früher zwischen 35 und 40 Jahren angesetzt, wandert die objektive und gefühlte Mitte auf der Altersachse in Richtung 50 plus. Auf Grund der Wirtschaftskrise und der längeren Lebensarbeitszeit sind wir gezwungen, uns aktiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Unsere damaligen Entscheidungen haben nun mal nicht »ewige Gültigkeit«.

Veränderung und Neuorientierung

Nach den aufbauenden Jahren und dem Erreichen der wichtigsten Lebensziele – eine Partnerschaft, Kinder, Hausbau, berufliche Ziele – kommt der Zeitpunkt des Innehaltens, Betrachtens, Hinterfragens. Die Weichen hierfür wurden vor vielen Jahren gestellt und eine Basis gefunden. Es stehen Zeiten der

Veränderung auf allen Ebenen an: Oftmals kriselt es in der Partnerschaft, die eigenen Eltern werden pflegebedürftig oder sterben, erste ernsthafte Krankheiten im Freundeskreis treten auf, Kinder verlassen das Zuhause, Enkelkinder kommen, beruflich erleben wir: hier geht nicht mehr viel. Bestenfalls läuft es einfach. Mitunter entsteht daraus eben auch das Gefühl von Stagnation. War's das schon? Zweifel kommen auf, vieles wird in Frage gestellt. Wir erkennen, dass das Leben endlich ist, auch ich werde nicht ewig leben. Diese Gewissheit des eigenen Todes verändert unsere Sichtweise. Wir fragen uns, ob wir so in unserem Beruf weitermachen wollen oder ob wir mit diesem Partner weiter zusammen bleiben sollen, auch wenn er uns nicht gut tut, wir uns in der Zeit verändert haben und unsere Wege auseinander gehen. Die Erkenntnis der Endlichkeit verunsichert, schmerzt und macht Angst. Die Lebensmitte als Höhepunkt des Daseins erkennend, findet »Ver-Änderung« statt: Kurswechsel,

Sichtwechsel. »Entdecken, was wirklich zählt«, steht bei vielen auf dem Programm. Hilfreich, wenn nicht sogar zwingend erforderlich, ist ein Stopp, ein Innehalten, Anhalten, um überhaupt wahrzunehmen, was ist. Interessant ist es, dass Krankheiten uns als »erzwungene« Stoppzeiten darin helfen. Nach der ersten Hälfte »im Außen« – es gilt, einen Platz in der Gesellschaft finden – gilt es in den kommenden Jahren, Innen und Außen in Übereinstimmung zu bringen. In der Generation des heutigen »Mittelalters« sind da auch die Frauen, die sich klar für Familienzeit entschieden haben. Ihr »Außen« sind oftmals all die vielfältigen Aufgaben rund um die Familie, die Kinder. Der Wandel und die Fragen sind die Gleichen. Sie fragen sich, ob ihr Leben noch zu ihnen passt und ob sie ihre Werte leben und was diese Werte eigentlich sind.

Persönliche Grenzverträge werden hinterfragt und verändert. Es gilt, sich der jetzigen Lebensstrukturen bewusst zu werden, Gutes davon zu bewahren und Unbrauchbares, Unpassendes zu verabschieden. Veränderung ist angesagt. Sichtbar sind diese häufig in den Scheidungsraten, doch auch Berufs- und Ortswechseln. Zur Krise kann diese Zeit auswachsen, wenn den unangenehm bewegenden Gefühlen der Midlife crises durch große und grundsätzliche Veränderungen begegnet wird wie Trennungen oder Berufsausstieg. Kurzfristig ändert sich sicher etwas. Doch langfristig stehen Veränderungen der Einstellung zu sich selber und dem Leben an. Interessant ist, dass genau in diesen Jahren Menschen, häufig Frauen, mitunter waghalsig und verrückt in etwas ganz Neues eintauchen. Sie stellen Fragen, die sie bewegen, und sie suchen nach Antworten: Sie fragen sich, was sie hinterlassen, was sie der nächsten Generation mitgeben, was sie mit der freigewordenen Energie tun sollen und ob da nicht mal geheime Träume waren.

Den Übergang in der Lebensmitte gibt es in allen Kulturen. Allein in der westlichen Kultur wird er als Krise erfahren. Hier orientiert man sich mehr auf die Jugend als auf die Weisheit des Alters. Hier kann auch ein Ansatz sein, bewusster und respektvoller mit dem Alter, der Weisheit und den Erfahrungen der »Alten« umzugehen.

»Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel.
So jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit.
Niemand wird alt, weil er eine Anzahl
Jahre hinter sich gebracht hat.
Man wird alt, wenn man seinen Idealen
Lebewohl sagt.«

Albert Schweitzer

»Die Freude steckt nicht in den Dingen,
sondern im Innersten unserer Seele.«

Therese von Lisieux

Das seelische Wohlbefinden verbessern

Erkennen und nutzen Sie den Umbruch, den Wandel, die Krise als Chance. Folgende Schritte helfen Ihnen dabei:

- **Bilanzziehen:** Welche Lebensziele habe ich? Welche sind erreicht, welche nicht? Was ist mir wichtig? Wo stehe ich? Was tut mir gut? Was engt mich ein? Was ist meine Lebensernte bis heute und was soll noch reifen?
- **Hinhören, achtsam sein:** Wie geht es mir zur Zeit? Wann spüre ich Zufriedenheit?
- **Sammel-Liste schreiben:** Was kann ich selber dazu beitragen, um zufriedener zu sein? Was steigert meine Lebensfreude? Was tut mir wohl? Was stärkt mich? Was macht mir besonders Spaß?
- **Bewegung in den Tag, ins Leben bringen.** Bewegung für den Körper, den Atem, den Geist. Hier bietet sich Yoga an.
- **Hilfe finden** bei einem Freund, Psychotherapeuten oder Yogalehrenden. Besonders dann, wenn ich das Gefühl habe, mich im Kreise zu drehen. Es hilft auch, die Perspektive zu wechseln, wenn man selber »betriebsblind« ist.
- **Raus aus dem Alltagstrott:** Durchbrechen Sie Ihre Routinen. Was gibt es in der Freizeit, was ich gerne tun möchte, mir wohl tut, mich fördert und fordert? Welches Hobby wollte ich schon immer beginnen? Wo in der Arbeit kann ich Neues beginnen?
- **Sagen Sie ja:** Ja, es ist so, ich bin in der Mitte meines Lebens, manches wird es nicht mehr geben, doch wartet noch reichlich und viel auf mich.
- **Neugierig sein:** Alltagsroutine durchbrechen, völlig Unübliches tun. Dies fördert das Gefühl der Lebendigkeit und steigert die Lebensfreude.
- **Bewusster Umgang mit den Gedanken:** Wie spreche ich innen mit mir selbst?
- **Just do it:** Leben Sie Erfahrungen, Inputs, Ideen, Strategien.
- **Träume, Werte finden:** Was will ich? Was ist mir wichtig? Was will ich noch in meinem Leben verwirklichen und erreichen? Und erkennen Sie auch an, was Sie schon gelebt haben, weil Sie es so wollten. Daraus kann sich eine neue Richtung entwickeln.
- **Ziele klar schriftlich formulieren:** Dadurch machen Sie sichtbar, was werden soll. Erst finden, dann Wege gehen. Und am Abend: Sammeln Sie den Tag ein mit all dem Schönen, im Kleinen wie im Großen, und sagen Sie Danke – das macht Sie reich.