



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 18.03.2019 floatend Uhr | Katrin Achterfeldt

Auf Empfang

Auf Empfang

Ommmmmm..... Langsam schaue ich in die Runde. 8 Teilnehmerinnen blinzeln mich aus kleinen Augen an, zwar etwas verschlafen aber rundum glücklich und entspannt.

Oh man, wie sehr ich meinen Job als Yogalehrerin liebe!

Als Kind wollte ich eigentlich Bibliothekarin werden, weil ich - das war noch vor dem Einzug des Computers - es immer so toll fand das Rückgabedatum in Bücher zu stempeln.

Letzten Endes bin ich dann im Marketing gelandet. Aber irgendwas hat mir da gefehlt. Lange Zeit wusste ich aber nicht was.

Dann bin ich Yogalehrerin geworden. Anfangs eher aus eigenem Interesse.

Aber dann hat es mich gepackt: Mit dem Wissen im Gepäck, wie Yoga wirken kann, konnte ich mir plötzlich vorstellen auch zu unterrichten. Ich weiß noch wie überwältigt ich nach meinen ersten Stunden gewesen bin - das positive Feedback der Teilnehmer - das hatte ich so nicht erwartet. Und vor allem nicht, welchen Effekt es auf mich selbst hatte. Denn hier fand ich nun endlich das, was mir in meinen bisherigen Jobs gefehlt hatte: Die Möglichkeit mit meiner Arbeit, anderen Menschen etwas Gutes zu tun.

Denn als Yogalehrerin stehen deine Schüler im Mittelpunkt, Du selbst nimmst Dich zurück. Auf der Matte geht es nicht um Selbstdarstellung, hier drängelt man sich nicht in die erste Reihe um damit zu prahlen, dass man 5 Minuten im Handstand stehen kann. Hier geht es darum die Möglichkeiten der Schüler zu erkennen. Das macht mich immer wieder auch selbst zur Schülerin. Ich lerne meine eigenen Belange mal auszublenden und statt dessen meine Sinne auf mein Gegenüber ausrichten. Das Wunderbare daran: Diese Empathie kann ich nicht nur im Yogastudio lernen, nein, überall! Um einer traurigen Freundin Blumen zu schicken oder der älteren Nachbarin beim Einkauf zu helfen muss ich nicht vorher Yoga machen. Ich brauche lediglich meine Antennen nach außen zu richten und mein Ego auf "lautlos" zu stellen, dann empfangen ich plötzlich jede Menge neue Signale.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf