

Yoga gegen den Weihnachtsstress

Geschenke kaufen, einpacken, Festtagsmenü planen, kochen, Christbaum besorgen, schmücken, Tisch decken – die Weihnachtszeit kann ganz schön hektisch sein. Unsere Autorin hat versucht, mit Yoga zur Ruhe zu kommen.

VON SIGRID BLOMEN-RADERMACHER

VIERSEN Noch nur wenig Zeit bis Heiligabend. Habe heute schon Essenslisten geschrieben, sie verworfen und neu notiert, Einkäufe getätigt, einiges vergessen und nachgekauft, das Auto für den Transport kritischer Verwandte geputzt und gesaugt, die Bäder auch, danach die letzten Geschenke gebastelt und eingepackt – nein, halt, da fehlt doch noch was. Oder? Egal, ich hab ja noch drei Tage. Jetzt noch schnell den Baum in den Ständer und dann ab zum „Yoga gegen den Stress in der Weihnachtszeit“.

Davon hab ich ja wohl reichlich im Gepäck. Der Stress hat sich in den letzten vorweihnachtlichen aber auch überaus arbeitsreichen Wochen schön langsam und stetig in allen Zellen meines Körpers aufgebaut. Also auf die Yogamatte. Fester Vorsatz: Den Stress turne ich mir weg. Mit Yoga.

„Yoga gegen Stress in der Weihnachtszeit“ ist ein einmaliges Angebot von Anne Steinhauser. Die Sozi-

„Der Atem ist eine große Macht, die wir oft unterschätzen“

Anne Steinhauser
Yoga-Lehrerin

alpädagogin, Beraterin, Mediatorin und ausgebildete Yogalehrerin hatte die Idee und fand in Susanne Polzin, der Pächterin des Café Kantinchen in Dülken, eine Mitstreiterin. Anne Steinhauser bietet regelmäßig in Brüggen Yogakurse an, organisiert besondere Yoga-Events am Meer, in der Eifel, im Kloster Steyl oder an der Burg Brüggen. „Die Yogalehrer-Ausbildung“, erzählt Steinhauser, „habe ich eigentlich gemacht, um einen Ausgleich für mich selbst zu schaffen.“

In dem großen Raum hinter dem Café Kantinchen ist das Licht gedämpft, einige Kerzen brennen. Leise Musik ertönt. Auf ihren Matten warten sechs Frauen mit mir auf den Stressabbau. Dann geht es los und fängt schon heikel an: Entspannt im Schneidersitz soll ich sitzen und ebenso entspannt ein und ausatmen. „Nichts muss“ – lautet die beruhigende Devise von Anne Steinhauser. Also wechsle ich die Position zum Fersensitz. Einatmen, ausatmen. Einatmen, ausatmen. „Wenn Gedanken kommen, lass sie ziehen.“ Die Gedanken kommen nicht, sie stürmen: Wann erledige ich den Anruf bei der Tante? Wann backe ich den Kuchen? Und ist das wirklich das richtige Geschenk für die Tochter, das ich mir da ausgedacht habe? Zieht, ihr Ge-



Augen schließen, die Gedanken ziehen lassen: Unsere Autorin Sigrid Blumen-Radermacher (rechts) beim Yoga.

RP-FOTO: JÖRG KNAPPE

INFO

Was die Yoga-Lehrerin gegen Stress empfiehlt

Und wenn am Weihnachtsabend förmlich der Baum brennt? Das Menü kritische Blicke hervorruft? Nicht fertig wird? Wenn das Chaos unterm Baum tobt? Der Stresspegel steigt? Hat Yoga-Lehrerin Anne Steinhauser Tipps zur schnellen Entspannung?

„Atmen“, lautet ihre Devise. Der tiefe Atem könne vieles beeinflussen. Er führe zu einer besseren Wahrnehmung des eigenen Körpers. Natürlich brauche es viel Übung, erklärt Steinhauser, aber jede Übung sensibilisiere die eigene Wahrnehmung. „Atmen Sie tief ein und aus. Bewahren Sie Ruhe. Bleiben Sie

bei sich selbst.“ Anne Steinhauser empfiehlt als kleine Übung für zwischendurch die Kreuzhaltung: Mit diagonal zu den Seiten ausgestreckten Armen und breiter Beinsetzung wird dabei der Körper weit gemacht, durch die tiefe Atmung strömt neue Energie in den Menschen.



Anne Steinhauser.

RP-ARCHIV: OFF

danken, zieht Leine – ich entspanne mich gerade. Wenn nur meine Füße nicht eingeschlafen wären...

Es geht weiter: Über Waage, Katze und Pferd – eine echte Wohltat für den geplagten Rücken – hin zum berühmten herabschauenden Hund. Auf jede Übung folgt die Ausgleichshaltung (wichtige Lektion für den Alltag gelernt: Immer wieder ein Gleichgewicht herstellen). Und dann kommt der Weihnachtsbaum. Nein, nein, er heißt nur Baum, der Yogabaum, und ist eine Herausforderung für das Gleichgewicht. Apropos Baum: Den habe ich vorhin ja ziemlich schief in den Ständer gepackt.... Wie ich den wieder richte? Aber jetzt richte ich erstmal mich selbst zum Baum auf. Der wackelt wie die Bäume draußen im Wintersturm. An meinem Gleichgewicht muss ich noch arbeiten! Einatmen, ausatmen, einatmen – vielleicht hilft

das ja auch gegen das Ungleichgewicht.

„Der Atem ist eine große Macht, die wir oft unterschätzen“, höre ich Anne Steinhauser. „Stellt euch vor, dass der Atem jede Zelle eures Körpers mit Energie versorgt.“ Oh ja, Energie. Davon hätt' ich jetzt gerne eine große Menge.

Es geht als nächstes in die Rückenlage. Wir machen aus unserem Körper den Tisch. Apropos Tisch: Habe ich genügend Tischdekoration? Sollte ich noch etwas basteln? Halt! Gedanken ziehen lassen! Es fällt mir tatsächlich schon leichter, sie wegzuschieben. Plötzlich sind wir schon am Ende der Yogastunde angekommen, liegen auf der Matte und atmen uns durch den Körper. Klappt. Die Gedanken haben sich verzogen – für den Moment. Eine wohlige Ruhe hat sich in mir ausgebreitet – für den Moment.