



Netzwerk

Ein zufriedener Mensch mit mir selbst

📅 25.04.2017

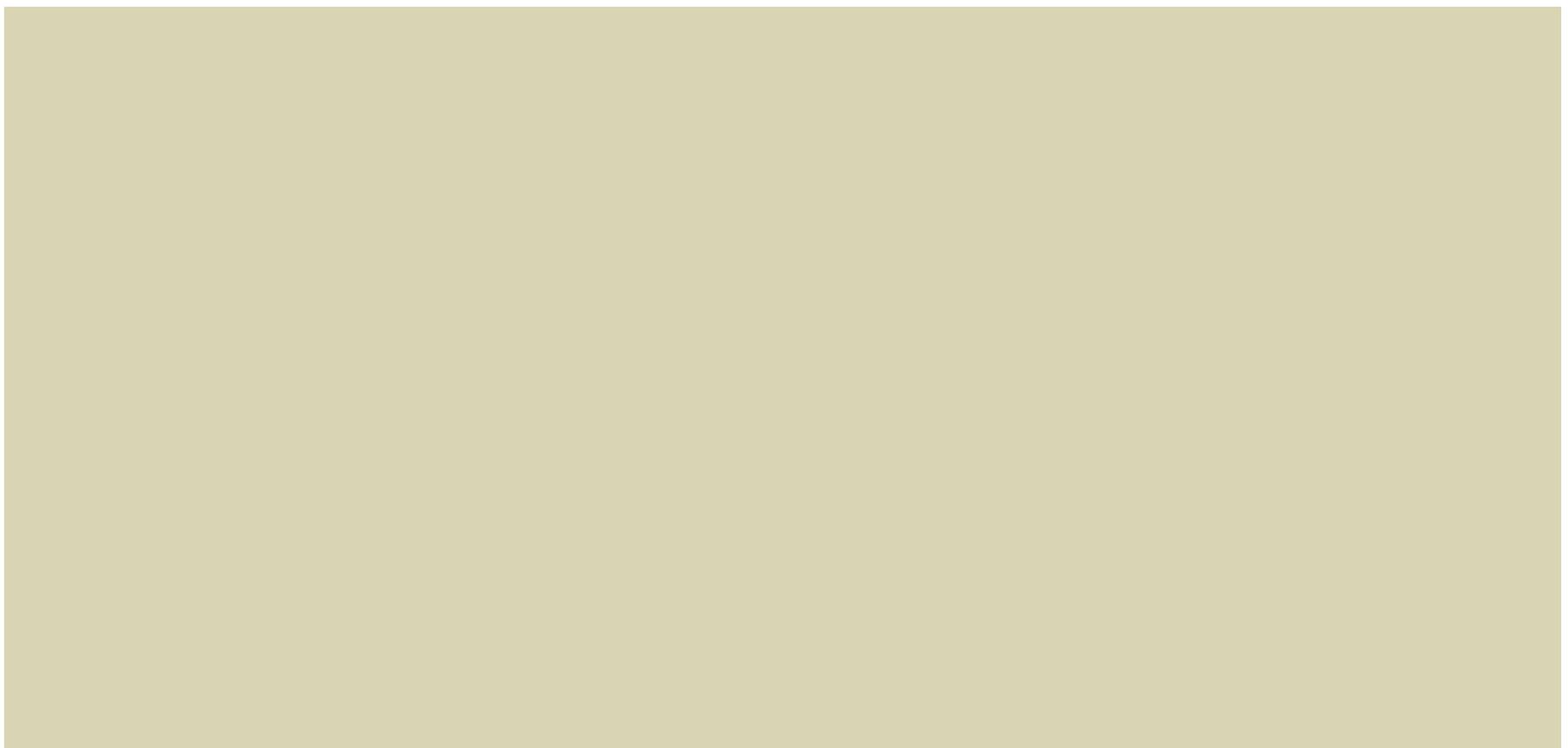


Peter Herdin



Dr. Sabine Nünins

Atha yoga-anuśāsanam – oder warum es für einen Einstieg ins Yoga so gut wie nie zu spät ist. AYI Schüler und Lehrer Peter Herdin berichtet, wie er nach über 60 yoga-losen Jahren plötzlich einen Zugang zu dieser alten Technik fand. Und warum ihm rückblickend nichts Besseres hätte passieren können.





Im Interview: Peter Herdin

Sabine: *Peter, wenn man sich mit Dir unterhält, bekommt man fast den Eindruck, Du hättest nicht nur Dein ganzes Leben lang recht ambitioniert Sport getrieben, sondern wärst gleichzeitig auch in unheimlich vielen verschiedenen Disziplinen aktiv. Stimmt das oder trägt der Eindruck?*

Peter: Ja, das stimmt. Sport hat mein Leben schon immer stark geprägt. Ich will die Sportarten gar nicht alle aufzählen, die ich in den letzten 70 Jahren betrieben habe. Vier davon haben aber ganz besonderen Einfluss auf mein Leben genommen: In der Jugend das Turnen, mit dem ich als 5-jähriger begann, danach Reiten, Wildwasser-Kajak und nun Yoga.

Sabine: *Das klingt nach einer beeindruckenden und wirklich intensiven sportlichen Laufbahn. Mich würde nun allerdings interessieren, wann genau mit Yoga der vierte Baustein dazu kam. Denn offensichtlich spielte Yoga in den ersten 60 Jahren Deines Lebens so gut wie keine Rolle?*

Peter: Yoga kam eigentlich auf Grund meiner diversen Verletzungen am Knie auf den Plan. Das Knie hat mich bei meinen sportlichen Aktivitäten mehr und mehr eingebremst und wie es der Zufall wollte, ergab sich damals die Gelegenheit zu einer Yoga Schnupperstunde. Zum Glück war es eine Ashtanga Yogalehrerin, die mich mit dieser herausfordernden Praxis sofort motivieren

konnte. Nach einigen Monaten mit der für mich typischen Begeisterung bin ich allerdings schnell auf den Boden zurückgeholt worden. Keiner meiner Lehrer konnte mich wirklich bremsen, denn wie in den Sportarten vorher wollte ich klarerweise auch hier alles schnell und perfekt hinkriegen. Was natürlich bei Yoga so gar nicht funktioniert. Die Folgen waren permanente Schmerzen im Knie (mehrere Ärzte wollten mir damals ein künstliches Gelenk einbauen) und in der Hüfte. Ich wollte unbedingt von Anfang an Marichyasana C schaffen. Das gelang mir auch, allerdings mit Folgen. Als ich dann nicht mehr wirklich weiterwusste, habe ich meine ganzen CTs eingepackt und bin zu Ronald Steiner nach Ulm gefahren.



Peter im Sirshasana: -sthira sukam asanam-

Damit hat sich mein Yogaweg ganz entscheidend verändert. 65 Jahre lang war ich es gewohnt gewesen, dass mit viel Begeisterung und starkem Willen alles schnell geschafft werden kann. Beim Vielseitigkeitsreiten und Wildwasserfahren war das manchmal nicht unproblematisch, hat aber immer funktioniert. Ich hatte ehrlich gesagt in dieser Hinsicht immer viel Glück. Beim Yoga schaut die Sache allerdings ganz anders aus. Da funktioniert dieser Ansatz nicht so wirklich gut, aber das brauche ich Dir nicht zu sagen.

Sabine: *In der Tat – diese Erfahrung haben wir vermutlich alle schon gemacht! Die Entwicklung einer eigenen (therapeutischen) Praxis war jedoch bei weitem nicht das Ende, sondern ganz im Gegenteil eher ein Schritt in eine neue Richtung. Als das erste*

Ziel „schmerzfrei üben“ erreicht war, hast Du Dich dafür entschieden, selbst eine Yogalehrerausbildung zu absolvieren. Inzwischen unterrichtest Du regelmäßig eine Reihe eigener Kurse. Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Peter: Na ja, der Hauptgrund war ursprünglich der, mit der Ausbildung weiter am Ball zu bleiben. Bedauerlicherweise bin ich in Österreich etwas weit weg vom Geschehen des AYI. Mit der Ausbildung wollte ich ursprünglich auch ein wenig den Kontakt zu diesem Institut beibehalten. Durch die vielen MTCs und Workshops, die man im Rahmen der Ausbildung absolviert, ist man nicht allein gelassen und die Motivation bleibt erhalten. Dass ich inzwischen schon selbst unterrichte, hat den Grund, dass unsere damalige Yogalehrerin nach Wien übersiedelte und unsere Gruppe plötzlich ohne Lehrer dastand. Aus diesem einen Abend sind im letzten Jahr 4 bis 5 regelmäßige Kurse entstanden. Seit letzter Woche kam auch noch ein Vertrag mit der Volkshochschule dazu.



Yoga-Stunde mit Peter: Peter führt seine Schülerinnen durch ihre individuelle Praxis.

Sabine: Du hast erwähnt, dass sich Deine Einstellung zum Yoga durch AYI verändert hat. Kannst du das noch etwas genauer erklären? Was genau hat sich verändert? Wirkt sich diese Veränderung auch auf andere Lebensbereiche außerhalb des Yogas aus?

Peter: Grundsätzlich kann ich sagen, dass ich ein zufriedener Mensch mit mir selbst geworden bin. Meine Ansprüche haben sich relativiert und ich weiß, dass man nicht alles einfach sofort erreichen kann. Das ist für mein körperliches Wohlbefinden schon einmal sehr wichtig und bestätigt auch das, was mir von Ronald Steiner vermittelt wurde. Generell kann man sagen, dass durch Yoga eben auch Deine Lebenseinstellung eine andere wird. Ich will nicht mehr alle Aufgaben, die sich mir stellen, gleichzeitig lösen, vor allem aber bin ich nicht mehr unzufrieden mit mir, wenn mal etwas unerledigt bleibt. Weiterhin habe ich mich auch mit anderen Aspekten auseinander gesetzt. Ich habe meine Ernährung umgestellt und seit einem Jahr auch auf Alkohol verzichtet, was ich mir früher eigentlich auch immer gewünscht habe, aber nicht wirklich umsetzen konnte oder vielleicht auch wollte.

Auch für mein Gehirntraining wirkt sich Yoga sehr positiv aus. Zunächst war es mein Ehrgeiz, einige Mantren zu lernen, dann kamen die Sutren dazu, jetzt lerne ich die Devanagari Schrift – und selbst damit kratzt man ja eigentlich noch immer an der Oberfläche. Ich bin jedenfalls gespannt auf alles, was da noch auf mich zukommt.



Praxis

Yoga? - Dafür bin ich doch zu alt ...

📅 01.12.2013 📍 Yoga aktuell 👤 Dr. Ronald Steiner

... von wegen! Ein Workshop zum Mitmachen inklusive Sonnengruß. Alles, was Sie brauchen: ein Stuhl

Sabine: Peter, bitte entschuldige, wenn ich etwas uncharmant noch einmal auf Dein Alter zu sprechen komme. Aber ich denke, dass es doch irgendwo eine Besonderheit

und Leistung ist, wenn jemand mit über 70 noch einmal so neue Pfade einschlägt. Gleichzeitig verfügst Du selbst über eine beeindruckende physische Praxis, bist also offensichtlich körperlich noch oder wieder sehr fit. Wie übst du heute für Dich? Davon abgesehen hat Ashtanga ja häufig den Ruf, physisch sehr fordernd zu sein. Ist Ashtanga nach der AYI Methode aus Deiner Sicht dennoch gerade auch für ältere Menschen oder Menschen mit bestimmten körperlichen Einschränkungen geeignet?

Peter: Wie schon zu Beginn erwähnt, war Sport für mich seit meiner Kindheit immer sehr wichtig. Meine Verletzungen haben dann das Aus für meine meisten Aktivitäten bedeutet. Dass gerade jetzt im letzten Quartal meines Lebens Yoga hinzugekommen ist, hat schon fast eine mystische Bedeutung für mich, denn eigentlich konnte mir gar nichts Besseres passieren. Yoga brachte mir die innere Ruhe, die mir vorher immer etwas gefehlt hatte. Yoga ist inspirierend, hat mein Blickfeld auf so viele wesentliche Aspekte im Leben erweitert und ist auf der anderen Seite auch körperlich immer wieder herausfordernd.

Was ich an der AYI Methode so schätze ist, dass man, wenn man mal nicht so gut drauf ist oder es da oder dort mal zwickt, auch modifiziert sehr schön üben kann. Oft nehme ich mir nur eine kürzere modifizierte Einheit vor und komme dann sehr viel weiter als ich eigentlich gedacht hatte.

Gerade für ältere Menschen ist das modifizierte Üben nach AYI natürlich ideal. Gerade ältere und eher unbeweglichere Menschen werden so – ohne überfordert zu werden – durch die Praxis geführt und erkennen dann recht schnell, dass sich auch bei ihnen noch vieles zum Guten verändern kann. Vermutlich denken sich auch manch: „Wenn der Lehrer in seinem Alter das noch alles kann, ist für mich doch bestimmt auch noch etwas möglich?“



Die alte Shala: Noch wird im örtlichen Kindergarten geübt....



Baufortschritte: aber die eigene Shala ist im Umbau und bald bezugsfertig!

Sabine: *Nach den ersten Ausbildungsbausteinen hast Du inzwischen den nächsten*

Schritt gemacht und bist im März 2016 in die AYI Advanced Ausbildung eingestiegen. Was erhoffst Du Dir für Dich selbst von den nächsten beiden Jahren? Welche Pläne und Ziele hast Du für die Zukunft?

Peter: Ich unterrichte jetzt, wie schon anfangs erwähnt, seit mehr als einem Jahr in der Shiatsu Praxis meiner Frau bei uns zu Hause und in einem weiteren Standort in der Nähe und ich muss sagen, es macht wirklich Freude, das in dieser Ausbildung erworbene Wissen weitergeben zu können. Jetzt hat auch meine Frau begonnen zu unterrichten und kapazitätsmäßig kommen wir damit langsam ans Limit, denn der Praxisraum ist leider nur für 5-6 Teilnehmer bemessen. Wir werden daher nächstes Jahr mit dem Ausbau eines größeren Studios für 15-20 Teilnehmer beginnen und uns dann auf diesen einen Standort konzentrieren. Ob sich das jemals zu meinen Lebzeiten amortisieren wird, bleibt abzuwarten, für mich ist da der Weg das Ziel und vielleicht werde ich ja irgendwann Teilnehmer der Senioreneinheit „Yoga mit Stuhl“ bei meiner Frau und kann dann als Schüler diesen Yogaraum genießen.

Sabine: *Das sind in der Tat tolle Pläne! Ich wünsche Dir auf alle Fälle viel und vor allem noch sehr, sehr lange Freude mit dem neuen Yogaraum, egal ob als Lehrer oder Schüler! Und wer weiß, vielleicht hast Du auch den ein oder anderen Neu-Yogi inspiriert, sich endlich auf die Matte zu wagen und sich nicht mehr von dem „dafür bin ich doch zu alt“ Argument im eigenen Kopf abhalten zu lassen. Herzlichen Dank für diesen spannenden Einblick in Deinen Yogaweg!*

Autoren



Peter Herdin

📍 AYI® Inspired 📍 Sankt Martin im Mühlkreis

Mein Yogaweg startete im Herbst 2013 im Ashtanga Yoga. Nach meinem ersten Kontakt zu Dr. Ronald Steiner und der Teilnahme an seinen MTC Workshops war der Grundstein für meinen künftigen Weg in der Welt des Yoga klar. Seit März



Dr. Sabine Nunius

AYI[®] Inspired  www.sanu-training.com

Als promovierte Anglistin arbeitet Sabine Nunius unter anderem als Übersetzerin und Redakteurin für (Fach-)Texte aus den unterschiedlichsten Bereichen. Privat war sie selbst lange Zeit im Ausdauersport, insbesondere Laufen und Triathlon, aktiv.... mehr »

YOGA GUTSCHEIN
Übe mit mir 1 Monat kostenlos* auf YogaEasy.de!

**KLICK HIER
FÜR DEINEN GRATISMONAT**

yoga easy.de

*für Neukunden

The advertisement features a man in a black long-sleeved shirt and black pants performing a yoga pose (Urdhanva Dhanurasana) on a blue mat. The background is a bright room with large windows and light-colored curtains. The text is overlaid on the image in white and pink.

AYI[®], AYInnovation[®], AYInstitute[®] und Bandhalign[®] sind eingetragene Namen.

[Sitemap](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

