

7

Struktur, Freiheit, Individuum

Yoga ist der Bewegungsimpuls zwischen Struktur, Freiheit und Individuum.



Alle Menschen sind Teil eines Zeiten übergreifenden Kollektivs, das die Ahnen einschließt und auch die zukünftigen Generationen. Alle Menschen sind ein Mensch. Und doch besteht dieser eine kollektive Mensch aus vielen einzelnen Menschen, wie der Körper aus vielen einzelnen Zellen besteht. Jeder einzelne Mensch ist ein Individuum, einzigartig und unteilbar, verfügt über besondere Fähigkeiten und Qualitäten, die kein zweites Mal existieren.

Ein mündiges Individuum, ein Mensch, der von und für sich sprechen kann, benötigt sowohl physische und psychische Strukturen, die Orientierung geben, als auch die Freiheit, das zu tun, was er will. Wieder einmal ist es das Wechselspiel zwischen Struktur und Freiheit, das einen autonomen, also einen selbst bestimmten Menschen ausmacht. Der autonome Mensch wählt seine Ziele selbst. Der autonome Mensch übernimmt Verantwortung. Der autonome Mensch ist nicht *autoritätsgestört*. Zwar haben die Begriffe „autorität“ und „autonom“ dieselbe Sprachwurzel, unterscheiden sich aber nachvollziehbar in der vorgefundenen Wirklichkeit.

Autoritäre Einflüsse sind fremdbestimmende Mächte und bedeuten ein Übermaß an Struktur, ein Übermaß an Kollektiv und ein Zuwenig an Individualität. Autorität kann von Regierungen, Gesellschaftsformen, Lehrern, Eltern oder in jeder Beziehungsform ausgeübt werden, die das Kollektive über das Individuelle stellt.

Die Geschehnisse der beiden Weltkriege wirken immer noch auf das bestehende Gesellschaftsgefüge, vor allem in einem Land, *das einst eine Weltmacht war und heute nur noch die Größe einer Gitarre hat*. Allmählich wandelt sich aber der Gehorsam der Vergangenheit in ein Aufeinander-Hören der Zukunft. Das kollektive Leben wird zunehmend als ein Netzwerk verstanden, in dem jedes Individuum seine Verbundenheit zur Umwelt und zu anderen erkennt und seine unverwechselbaren Qualitäten einbringt. Allmählich ...

Der autonome Mensch ist in seinen Entscheidungen und seinem Tun



frei, die Wahl seiner Strukturen ist authentisch. Wann immer vorhandene Strukturen Stabilität verleihen, ohne die Freiheit des Individuums zu gefährden, kann von einer *authentischen* Form gesprochen werden. Strukturen sind wichtig. Strukturen bedeuten Form. Im Yogakontext geben die Asanas - wie schon beschrieben - klare Strukturen vor. Diese sind Bewegungs- und Haltungsideen, die dazu anregen wollen, individuell ausgelotet und ausgefüllt zu werden.

Wesentlich für die Yogapraxis im klassischen Sinne wie für die Yogapraxis der Bewegungsimpulse ist sicherlich, dass die beiden Dreiecke *Ziel, Zentrum, Schwerpunkt* und *Struktur, Freiheit, Individuum* in Balance gebracht werden. Die beiden Dreiecke sind sozusagen das Spielfeld der Erfahrung, auf dem alles ausprobiert werden kann.

