



Deutsches Yoga-Forum

HEFT 3|2026

**Standhalten: innere Stärke,
Widerstandskraft entwickeln**

YOGA IM KONTEXT DER POLYVAGALTHEORIE 16

BANDHA: VOM ENERGIELENKUNGSPRINZIP ZUR SPANNUNGSLINIE 22

BEWUSSTE SPRACHE IM YOGA-UNTERRICHT 26

BDYOGA
Haltung, die bewegt

INHALT

4 Spektrum

Titelthema

RESILIENZ UND RESISTENZ

- 6 **Von der Widerstandsfähigkeit**
Dr. Dirk R. Glogau

WIDERSTANDSKRAFT

- 10 **Wie ein Gefäß, das hält**
Nicole Konrad

INNERE STÄRKE ENTWICKELN

- 12 **Āsana gegen Angst**
Cornelia Braun

REIZ UND REAKTION

- 14 **Der inneren Haltung Raum geben**
Evelyne Fehrenbach

RESILIENZ ALS VERKÖRPERTE REGULATION

- 16 **Yoga im Kontext der Polyvagaltheorie**
Martina Hunger

Lehre

YOGA, COACHING UND THERAPIE

- 20 **Iffirmationen: eine sensible Alternative zu Affirmationen**
Anne Thorand

ASHTANGA-YOGA | TEIL 3

- 22 **Bandha: Vom Energielenkungsprinzip zur Spannungslinie**
Ronald Steiner

DIE KUNST DER INTELLIGENTEN BEWEGUNG IM YOGA | TEIL 3

- 24 **Vom Halten zum Antworten – funktionelle Bewegungsführung und Stabilität für die Yoga-Praxis**
Lisa Stopik

YOGA-PRAXIS

- 26 **Bewusste Sprache im Yoga-Unterricht: »... triffst Du nur das Zauberwort ...«**
Miriam Müller

YOGA-FORSCHUNG | TEIL 3

- 30 **Von der Matte in die Medizin: wie Yoga als Komplementär-Therapie wirkt**
Prof. Dr. Holger Cramer

Szene

KULTURELLE ANEIGNUNG.

WAS IST DAS DENN? | TEIL 3

- 34 **Kritischer Lesekreis – Was ist das und wie kam es dazu?**
Clara Muriel Strempler

Service

YOGA ALS BERUF | TEIL 3 – YOGA-BUSINESS-GUIDE

- 36 **Was ist wichtig bei der Existenzgründung?**
Edit Frater

- 40 **Rezensionen**

- 42 **Veranstaltungskalender**

- 43 **Glückwünsche**

- 44 **Arbeitskreise**

- 46 **Impressum**

REIZ UND REAKTION

Der inneren Haltung Raum geben

Von Evelyne Fehrenbach

»Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.« Sinngemäß wird dieser Spruch dem österreichischen Neurologen, Psychiater und Begründer der Logotherapie, Therapie zur Wiedererlangung des Sinns, Viktor E. Frankl (1905–1997), zugeschrieben – ist jedoch in keinem seiner Werke als alleinstehend vorzufinden. Vielmehr ist der Satz als Essenz seines Verständnisses über Wachstum und Entwicklung des Menschen zu verstehen und stellt in meinen Augen eine der treffendsten Definitionen von Yoga dar.

Franks Aussage wird in vielen Yoga-Ausbildungen diskutiert und definiert einen wichtigen Schritt auf dem Yoga-Weg. Für viele Yogalehrende und Praktizierende ist das Betreten dieses Raumes zu einem persönlichen Wunsch und Ziel geworden. Durch achtsames Handeln kann es uns gelingen, diesen Raum in unser alltägliches Leben zu verweben. Der Raum, von dem hier gesprochen wird, ist zugleich Inspiration, Ausrichtung und eine Liebeserklärung an das Leben, jene wohl so notwendige Grundlage für menschliche Begegnungen. Bei all den definierten Modellen, Philosophien und Ideen, die uns durch Yoga geschenkt werden, steht das Betreten dieses Raumes immer wieder zentral im Vordergrund. Wir dürfen uns stets aufs Neue fragen, wie wir es schaffen können, in diesen Raum hineinzukommen, darin zu verweilen, ihn zu halten und ihn auszudehnen. Genauso wichtig ist es, zu erkennen, was uns daran hindert, dorthin zu gelangen, was uns immer wieder

aus diesem Raum herausholt und in unseren Erkenntnissen und Entwicklungen begrenzt und uns somit von einer klaren Handlungsweise abbringt.

Was können wir tun, um diesen so wertvollen Raum zu finden? Hierfür können wir verschiedene Modelle aus dem Yoga betrachten und uns mit Gewahrsein dieses Wissen zunutze machen. Wir beschreiben den vorbereitenden Weg in diesen Raum hinein als den berühmten Schritt rückwärts, das Klarwerden des Geistes, das emotionale Verweilen in der Mitte, keinen Ausschlägen nach oben oder unten nachgehend, sich in der eigenen Anbindung verankernd. Dazu gehört auch, Vertrauen in das Große und Ganze zu haben, uns mit nichts zu identifizieren, mit Abstand auf die Dinge zu schauen und uns der Vergänglichkeit bewusst zu werden. Letztendlich schließt das auch ein, zu erkennen, wer wir sind, oder auch, was wir nicht sind. Um diese Betrachtungsweisen und Handlungsmöglichkeiten



© Elaine Fehrenbach

erlebbar zu machen, brauchen wir einen klaren und ruhigen Geist, der das Fundament für Wachstum und Entwicklung bildet. Auf die Frage, wie wir diesen Zustand erreichen können, gibt uns Yoga eine klare Antwort.

Durch die Möglichkeiten, die uns der Yoga lehrt, lernen wir, auch unter schwierigen Bedingungen innere Haltung und Stabilität zu wahren. Eine der Möglichkeiten, die Yoga für uns bereithält, ist beispielsweise das Kosha-Modell. Wir können uns durch alle Hüllen hindurch reinigen, stärken, stabilisieren und anbinden. Beginnend mit annamaya-kosha stabilisieren wir uns mit Hilfe von āsana. Der Körper wird gekräftigt, um den folgenden, feineren Hüllen ein gutes Zuhause zu geben. Wir lassen prāna hineinfließen und unterstützen so die innere Reinigung. Auch hier können wir einen Raum wahrnehmen: der Mo-

ment zwischen dem Atem und dem Beginn der Bewegung, zwischen Ein- und Ausatmen, in der Stille der Atempausen und im bewussten Hineinspüren in diese Stufe um Stufe können wir die kosha durchdringen, um am Ende die Klarheit und Reinheit des gesamten Systems zu erfahren. Wir können überlagernde Schichten abtragen, den Raum entrümpeln und ihn für Achtsamkeit durchlässig werden lassen.

Im Yoga-Sūtra des Patañjali finden wir viele weitere Hinweise und Empfehlungen, um unsere innere Klarheit zu unterstützen. Im alltäglichen Leben können wir uns das Wissen um yama und niyama zunutze machen. Auch dies führt durch stetiges Üben und das längst überfällige Loslassen zu Klärung und Ausrichtung des Geistes. Ebenso unterstützt uns das Wissen um die guna. Nicht zuletzt führt jede einzelne Stufe des achtfachen Pfades dazu, in eine konzentrierte Aufmerksamkeit für den Moment zu kommen. Werden wir uns der inneren Prozesse gewahr,

haben wir die Basis für Achtsamkeit und Aufmerksamkeit geschaffen. Denn dies ist die Grundvoraussetzung, um den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu erkennen, diesen kleinen Moment wahrzunehmen, der nach einem Reiz entstehen kann. Nur hier haben wir die Freiheit, unsere Reaktion zu wählen. Die Freiheit, den weiteren Verlauf mitzugestalten, was zu einem tiefen Gefühl von Zufriedenheit führen kann. Ein Raum, in dem sich bhāvanā entfalten können. Hier haben wir die Möglichkeit, unsere innere Haltung zu wählen. Wir haben die Wahl, einen inneren, friedlichen Raum zu schaffen.

Aus diesem Raum heraus können wir all die positiven Qualitäten, die das menschliche Dasein ausmachen, in die Welt hinausspiegeln. Hier entsteht die Freiheit, nicht mehr handeln zu müssen, nicht in getriebene Reaktionen zu verfallen. Hier können wir unsere Muster und Konditionierungen erkennen, annehmen und sie letztendlich durchbrechen. Dieser Raum gibt uns die Möglichkeit, Dinge anders zu tun, als wir sie bisher getan haben. In diesem Raum bekommen wir die Chance, uns selbst zu begegnen, uns kennenzulernen und zu reflektieren, um dann eine gute Entscheidung für unsere nächste Handlung zu treffen.

Gelingt es uns, diesen Raum zu halten und ihn auszudehnen, führt dies in die Selbstermächtigung und wir können angemessen auf Reize reagieren. Dadurch entsteht das Gefühl, selbstbestimmt zu handeln. Wir ermöglichen uns eine authentische Lebensweise, eine wesentliche Grundlage für Wohlbefinden, unsere Sicht auf die Welt und unsere Gesundheit. Ein selbstbestimmtes Leben, das aus diesem inneren Raum heraus entsteht, ermöglicht uns, Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen, ohne dabei von äußeren Umständen oder inneren Automatismen beherrscht zu werden. Selbstbestimmung stärkt unsere Resilienz, da wir lernen, Herausforderungen nicht als Be-

drohung, sondern als Entwicklungsmöglichkeiten zu betrachten. Sie fördert Klarheit in unseren Entscheidungen, Authentizität in unseren Beziehungen und Stimmigkeit in unserem Tun.

Dieses Gefühl von Sinnhaftigkeit und innerer Freiheit wirkt sich unmittelbar auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden aus, unterstützt unsere Gesundheit und lässt uns das Leben als gestaltbar und lebendig erfahren. Yoga lädt uns ein, immer wieder in diesen inneren Raum zurückzukehren und aus ihm heraus ein Leben in Klarheit, Freiheit und Verbundenheit zu gestalten. Ein lebenslanger Weg, den wir bewusst gehen. Atemzug für Atemzug, Moment für Moment, im stillen Raum zwischen Reiz und Reaktion. So wie Viktor E. Frankl sagt: »Alles kann einem Menschen genommen werden, außer einer Sache: der letzten der menschlichen Freiheiten – die Wahl seiner Einstellung in jeder gegebenen Lage, die Wahl seines eigenen Weges.«

LITERATUR

R. Sriram: Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung, Theseus Verlag 2006

Viktor E. Frankl: Trotzdem Ja zum Leben sagen, Penguin Verlag 2018



EVELYNE FEHRENBACH

lebt und arbeitet am Bodensee. Sie unterrichtet Vini-Yoga und interessiert sich besonders für yoga-therapeutische Ansätze. Ihr Interesse gilt besonders der feinen Wahrnehmung innerer Prozesse. Ihre Erfahrungen aus der Begleitung von Menschen in Trauerprozessen, fließen behutsam in ihre Arbeit ein, in der sich die Yoga-Praxis mit den stillen, existenziellen Fragen des Menschseins verbinden.
www.eve-fehrenbach.de



© Elaine Fehrenbach