

und Erwartungen geübt; die Formen müssen nicht perfekt ausgeführt werden. Man lernt seine eigenen Grenzen kennen und wächst nach und nach über diese hinaus. Diese vermeintliche Grenzüberschreitung bedeutet, im Leben einen Schritt aus der Komfortzone zu machen. Dabei überwinden wir Ängste und machen so neue Erfahrungen, die uns in unserer Weiterentwicklung fördern.

Seit meiner Kindheit haben mich Fragen zum Leben begleitet, insbesondere: Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Nach meinem Studium vertiefte ich die Suche nach meinen Wurzeln und nach Antworten auf meine Fragen. So fand ich zum Yoga, das seither mein Leben prägt.

Das ursprüngliche Ziel von Yoga: sich mit sich selbst, seiner wahren Identität zu verbinden, diese zu erkennen und so sein ganzes Potenzial zu entfalten. Mein eigener Weg hat sich daraus ergeben, dass ich dieses Ziel verfolgt habe; so entwickelte sich auch meine Art zu unterrichten. Somit ist das mein Stil, den ich weiter verfolgen werde und der sich weiter entwickeln wird. Was ich dazulerne, lasse ich in den Unterricht einfließen.

In meinen Augen soll eine Yogalehrerin über solides Wissen über Yoga und verwandte Themen wie Psychologie, Physiologie, Neurologie etc. verfügen. Es soll eine intensive Auseinandersetzung stattgefunden haben, so dass das Wissen nicht nur theoretisch, sondern integriert ist. So kann Yoga authentisch gelehrt werden, was meiner Meinung nach zentral ist. Somit hat der Yoga-Unterricht meistens eine persönliche Note und ist geprägt von dem Menschen, der den Unterricht leitet. In meinen Augen ist das dann ein Stil: ein persönlicher Stil, Yoga zu unterrichten.

Die Persönlichkeit ist wichtig; vor allem, wenn man Yoga lebt oder das zumindest versucht. Dann ist Yoga authentisch und kommt wahrhaftig bei Menschen an.

Dabei sollte man sich aber immer bewusst sein, dass nicht das Ego der Macher ist, sondern die Schöpferkraft in uns. Wenn das Ego zu sehr im Vordergrund steht und sich nährt, wenn viele Schüler kommen, also am Erfolg anhaftet oder am Nicht-Erfolg leidet, hat man meiner Meinung nach den wahren Sinn von Yoga noch nicht verstanden und ist ein gutes Stück von der Freiheit entfernt.

Durch unsere täglichen Handlungen sollte unser Ego geläutert werden. Das Ego sollte also in den Hintergrund treten.»

Der Yogi-Löwe

Zwei markante Erfahrungen haben Daniel Süssli aus seiner Komfortzone katapultiert – und eine neue

Ära in seinem Leben und Yoga-Unterricht eingeläutet: Seither macht er Yoga mit und für Rebellen, wilde Teenager und Schamanen und motiviert sie, ihrer eigenen Inspiration zu folgen.

«Zwei Nahtoderfahrungen haben meinen Yoga-Stil geprägt. Bei einem Verkehrsunfall vor ein paar Jahren schwebte ich, so meine Wahrnehmung, in Zeitlupentempo über eine Motorhaube und hatte dabei viele Gedanken: Wäre es besser, die Beine anzuziehen? Endet der Sturz mit einer Querschnittslähmung oder tödlich? Wie dies den Angehörigen mitteilen? Zuschauer sahen die gleiche Situation anders: Eine Automobilistin übersieht einen korrekt entgegenkommenden Radrennfahrer, schneidet ihm den Weg ab, so dass dieser durch den wuchtigen Aufprall über die Motorhaube fliegt, auf den Asphalt knallt und regungslos liegenbleibt.

Doch ich war nicht tot. Während mein Körper dalag, wurde eine Bilanz über mein irdisches Leben gezogen – dabei fühlte ich mich so lebendig wie noch nie!

Dann stand ich wieder auf den Beinen und betrachtete mit brummendem Schädel mein zertrümmertes Rennrad. Ich fühlte mich eingeeengt; etwa so, wie wenn man einem Hund, der sein ganzes Leben in einem Zwinger verbracht hat, zum ersten Mal in seinem Leben die Türe öffnet, die freie Umgebung zeigt – und ihn wieder einsperrt.

Sieben Jahre später hatte ich nochmals eine Nahtoderfahrung. Wieder blickte ich auf mein Leben zurück; ich empfand mich als behütet und als grossartiges geistiges Wesen. Gleichzeitig war mir bewusst, dass ich ein Lebensfunke bin, der an einem zeitlich gebundenen Projekt namens Daniel Süssli beteiligt ist – und dass ich dieses Projekt nicht ganz verstanden habe.

Ein Wesen, tief mit mir verbunden, redete auf mich ein. Es war nicht so, wie man sich ein Engelwesen vorstellt, sondern eher wie ein Boxtrainer. Er machte mir, seinem Athleten, vor der nächsten Runde Mut – vor dem Wiedereinstieg ins irdische Leben: Nur nach jenen Impulsen leben, die aus meinem Herz kommen. Meine spirituelle Komfortzone verlassen, Impulsen nachgehen und sie als meine Berufung wachsen lassen. Meinen eigenen Yoga-Stil finden. Dann würde ich immer beschützt werden.

Zurück im Dschungel des Lebens, war es mit dem ruhigen Leben als Yogalehrer vorbei. Als ich bei gefährlichen Situationen für andere einsprang, sah ich die Täter als Opfer, die sich nur im Zeitlupentempo bewegen konnten. So war es einfach, ihnen die Messer, Baseballschläger abzunehmen.

Da diese Ereignisse jeweils in der Öffentlichkeit geschahen, gab man mir den Namen Kung Fu, Yogi-Tiger oder Yogi-Löwe. Sie sahen in mir einen Kung-

Fu-Trainer, der sich als Yogalehrer ausgibt. Viele konnten nicht verstehen, dass mein neuer Stil nichts mehr mit meinem früheren Unterricht zu tun hatte – sondern mit Bewusstseinswandel.

Ein Schamane würde sagen: Es gibt zwei Gruppen. Die erste imitiert die Bewegungen ihres Meisters, denn dieser muss es ja wissen. Die zweite Gruppe geht nicht einer äusseren Bewegungsform nach, sondern folgt ihrer eigenen Inspiration. So ist es ihr möglich, ein feinstoffliches Warnsystem zu installieren.

Mit meiner Verbindung von Yoga mit Schamanismus richte ich mich an Menschen, die spirituell wachsen wollen, indem sie ihrem inneren Kind mehr Raum geben und es geistig reifen lassen. Das geschieht mit inneren Bildern.

Stell dir vor, du atmest wie ein Falke. Wenn du nicht weisst, wie ein Falke atmet, umso besser. Wenn du dir das Bild des Falken vorstellst, verändert sich deine Atmung wie von selbst. Also ohne bewusste Atmungstechnik, es geschieht aus der inneren Inspiration. Dann bist du auf der richtigen Fährte. Oder du trabst wie ein Wolf ohne Anstrengung und lädst dich mit Energie auf.

Es fängt mit kindlichen Bewegungen einfach an. Dann wird es zu hoher Kunst, weil wir uns innerlich auf neue, spirituelle Abenteuer ausrichten und unsere eigenen Wege gehen – und nicht den Wegweisern folgen, wie sie uns vom Mainstream ausgesteckt worden sind.

Ein eigener Stil? Im Yogaunterricht geht es mir darum, das weiterzugeben, was sich bei mir in 37 Jahren Tätigkeit und zwei Nahtoderfahrungen gefestigt hat. Den Kursteilnehmenden bewusst zu machen, dass sie geistige Wesen sind und der Körper ein dichteres Medium ist, das sie selbst gewählt haben. Die Kunst ist, geistig zu wachsen, den Mut zu haben, dieses Wachstum schöpferisch auszudrücken und sich nicht vom Mainstream einengen zu lassen.

Teenager, die ich betreue, sagen das in etwa so: Die strengen Yogis versuchen nach Patanjali, zurückgezogen ihre Sinne zu meistern. Wir wollen sie nicht

meistern, sondern sie durch innere Ethik und dynamische Herzenskraft veredeln. So kriegen auch die Mitmenschen etwas davon ab.

Würde ich sagen, das ist der Süssli-Stil, würde diese Botschaft zerstört. Sobald ich etwas benenne, würde ich dieser Idee gewisse Gedanken auf und grenze gleichzeitig andere Gedanken und Erfahrungen aus. Mir ist es wichtig, dass man nicht bei einer Yoga-Technik oder einem Yoga-Stil äusserlich hängen bleibt – sondern in die eigene seelische Herzenskraft kommt. Ein spezifischer Yoga-Stil ist mit einer gedanklichen Zielorientierung verbunden. Wird dies nicht beachtet, geht der Sinn des Stiles verloren. Das führt zu äusseren Handlungen ohne geistige Essenz.

Natürlich spielt beim Anleiten von Yoga die Persönlichkeit der Lehrperson hinein, das Ich, das Ego. Solange das Ego jedoch nur spielt und wir uns innerlich dessen bewusst sind, finde ich dies in Ordnung. Wenn das Ego nur vermittelt, macht es sich nicht wichtiger als die Kernbotschaft des Yoga. Die Vermittlung ist dann sympathisch und menschlich.

Ich habe Yogis kennengelernt, die sagten, sie hätten kein Ego mehr. Doch sie waren beleidigt, wenn man sie nicht genügend dafür bewunderte, dass sie ihr Ego angeblich überwunden hatten.»

Stil und Stil

Die sechs Personen, die das *Yoga Journal* befragt hat, decken das Spektrum ab, das Antworten auf Fragen des Stils gibt: Die einen setzen auf eine Tradition und unterrichten nach einem bestimmten Lehrer. Andere sind zwar von einem Lehrer und einem Stil geprägt, machen mit bewussten, reflektierten Abweichungen jedoch etwas Eigenes daraus.

Von diversen Lehrern Elemente übernehmen, sie zu etwas Neuem zu formen und sich in verschiedenen Stilen zu Hause zu fühlen, ist eine weitere Farbe im bunten Spektrum. Möglich auch, dass einem das Leben so klare Erfahrungen und Botschaften schenkt, dass dies den Ansatz für Yoga neu einfärbt.



Daniel Süssli