

**so-sein.at**

**Yoga und Begleitung**

So-Sein Sascha Tscherni

*Dipl. Lebens- und Sozialberater*

*Supervisor i.A.*

Susak, am 31.10.2024

## **Gedanken zu Ver-antwortung mir und meinen Teilnehmern / Klienten gegenüber. Längerer Text zum Versuch über eine Sicherung des Qualitätsstandards der Angebote von so-sein.at.**

Bei anderen und im Allgemeinen ist es leicht, eine Schiefelage zu diagnostizieren. Die menschliche Schiefelage der neoliberalen westlichen „Schein“-demokratie, auf die ich impulsartig, genervt, oft in großer innerer Not, empört, automatisiert reagiere und auf die ich immer wieder mit Postings und Statusmeldungen aufmerksam machen möchte, ist für mich und immer mehr Menschen unübersehbar.

Es gibt da jedoch aber glücklicherweise auch die spannende Frage in mir:

Wo ist als Ver-Antwort-ung auf so eine Schiefelage die persönliche eigene Macht und Möglichkeit wirklich vorhanden und wo ist diese Verantwortung am stärksten? Neben konkreten äußeren Handlungen, wie meinem Konsumverhalten, Petitionen, Unterstützungen, Spenden etc., **liegt diese Verantwortung natürlich wie immer schon im Aufspüren und Beherbergen (im Englischen „ownen“: etwas von der Projektion zurück zu mir selbst nehmen) der eigenen noch unbewussten schmerzlichen Schiefelage.**

Also wie immer in der heilsamen Kombi aus Setting und Innenschau. Leichter, effektiver und längerfristig geht erfolgreiches „Ownen“ in Beziehung, gemeinsam im Kreis im Dialog als allein in der Höhle.

Angetreten bin ich daher damals im Jahr 2006 mit So-Sein Yoga Angeboten nicht nur zur Entspannung der in der neoliberalen Megamaschine noch funktionierender Abgearbeiteter. Eben nicht um euch das mehr und mehr entfremdete, fragmentierte „zivilisatorische“ Leben etwas erträglicher und leichter oder etwas zurückgezogener zu machen, sondern ich bin angetreten, um gemeinsam mit euch vollständig oder ein zumindest ein Stückchen mehr aufzuwachen, um völlig neue Schritte zu setzen.

Was „aufwachen“ alles bedeuten kann, worauf es sich alles mit seiner Leuchtkraft erstrecken kann und wie punktuell einfach und zugleich unbeschreibbar es ist, das erschloss und erschließt sich mir mehr und mehr beim Gehen des Weges. Bei jedem So-Sein.at Event und jeder Begleitung etwas mehr.

Ich will wirklich nichts weniger als mit euch gemeinsam unser aller lichtvolle Strahlkraft der Innenschau so weit erhöhen, auf dass wir wieder rund, weich, kraftvoll, verbunden mit unserer ureigenen Natur in liebevoller Gemeinschaft mit allen Wesen leben können. Zumindest einen weiteren Schritt in diese Richtung zu setzen, das sehe ich als meinen konkreten inneren Anspruch an. Deswegen gibt es So-Sein Yoga. Es ist eher ein innerer hehrer Anspruch, vielleicht etwas phantastisch utopisch auch, statt einer smarten, hirtenhaften Geschäftsidee. Ich verstehe mich und uns dabei als Hirten und Schafe zugleich.

*Nun zum eigentlichen Hebel der Verantwortung, zur eigenen Macht und Ohnmacht bezüglich meines hehren Anspruches an uns:*

Im So-Sein angekommen ist ja ohnehin alles immer wieder im perfekten Fluss. Jegliche Frage erübrigt sich darin, da die Totalität des Moments dem So-Sein völlig ausreicht. Zugleich fällt in solchen ausgedehnten Momenten naturgemäß immer wieder hartnäckig Licht auf doch noch unbewusste Schichten in mir und es bildet sich zeitweise auch die Frage: **Wo und wie bin ich gerade mit diesem obigen Anspruch auch einigermaßen in einem „Business as usual“ erstarrt und in Asana-abfolgen eingeschlafen, statt weiter mit euch gemeinsam aufgewacht ?**

Auf diese Frage hin ist in mir erstmal Nebel und Stille. Dann tauchen die Gefühle des viel Zuviels dieser Welt gegenüber auf. Ausgedrückt in immer noch recht starrem, ermüdeten, ohnmächtigen überfordert sein und da heraus die mentale, teilweise Verurteilungen des Lebens schlechthin. Bilder von ganz zu Beginn dieser Inkarnation tauchen auf. Sogar die Auswirkungen daraus, traumatische Wellen gegossen in verschiedene Geschehnisse meines Lebens werden in der Innenschau überschaubar. Abgeschlossen haben wollen mit dem Leben, schnell noch fertig überleben, der Rückzug ins kleine Detail, in die Gewohnheit, ins Erledigen der Pflichten, ins blinde Funktionieren und Abarbeiten, ins Haushalten und Dahinwurschteln gepaart mit kurzen Sonntagsfreuden, Leckerbissen oder phantastischen Höhenflügen. Erschöpft oder abgedämpft. Zeitweise sehr entspannt damit.

In meinem Erleben steigt das Licht und das Bewusstsein in diesen Tagen auf allen Ebenen an. Mehr und mehr hebt sich transparent hervor, was noch wehtut, was noch unbemerkt und kontaktlos, ungefühl ist in mir. Die Geschwindigkeit des Transparentwerdens nimmt mehr und mehr an Momentum auf.

Ein Stream of Consciousness innerhalb der Meditation: Es sind die selben Gedankenmuster immer wieder. Immer wieder sind da auch die Nebelschichten, das Auharren und die Gewohnheit. Wo ist der dazu passende anscheinend noch unfühlbare Schmerz? Ist es eine Angst, wo klammere ich mich fest? Das Leben hat seinen eigenen Rhythmus und dabei so viel mehr Zeit als so ein kurzes Menschleben.

Manchmal entsteht tiefe Gedankenstille und Atemwellen rollen durch das Land des Körpers dahin. Pure Präsenz. Dann wieder eben nicht unwichtige Fragen, die sich mir aufdrängen (wahrscheinlich auch im Zuge meiner Supervisionsausbildung):

*Wo genau wird der So-Sein Yoga Anspruch zur starren Behauptung, wo war es bisweilen auch einfach plötzliche, grummelige, wirtschaftliche Not?*

*Und wie kann ein individueller wassermännischer Impetus andere wirklich abholen und mitnehmen ohne wirtschaftlicher Manipulation menschlicher Bedürfnisse (Werbung) oder gar dummer religiöser Manipulation? Der extrem verbreitete spirituelle Missbrauch von Lehrern/Gurus passt ja immer gut zum spirituellen Bypassing deren Sanghas. Dazu hab ich viel über andere laut nachgedacht, doch existiert das noch in meinen Gruppen? Worin?*

*Der Unterschied zu herkömmlichen patriachalen Guru Sanghas liegt im Dialogischen, doch wird dies auch gelebt bzw. ausreichend angenommen?*

*Wie kann dabei ein Art Qualitätsstandard überhaupt gesichert werden, wenn es auf der So-Seinsebene immer auch so völlig egal ist, weil das Denken ohnedies endet und niemand zur Rechenschaft gezogen werden kann, da im So-Sein angekommen es ja keine Person mehr zu geben scheint?*

*Worum geht es ganz individuell den verschiedenen Teilnehmer:innen wirklich?*

Um etappenhafte Antworten darauf immer wieder aufs Neue herauszukristallisieren, um die Fragen lebendig zu halten, braucht es neben der herkömmlichen Yogapraxis und Begleitung auch immer

wieder den Dialog mit mir selbst, die Supervision und Dialog dazu auch gemeinsam mit euch. Dialog meint nicht eine Methode, sondern eine offene unvereinommene Lausch-Haltung zueinander. In völliger Gleichberechtigung auf Augenhöhe. Das geht, finde ich weder über Email, noch über digitalem Chat. Sondern über im qualitativen Zeit und Raum füreinander haben.

Wenn du länger als ein Monat regelmäßig dabei bist, egal ob beim Yoga oder bei den Begleitungen / Sessions wünsche mir gemeinsames Forschen am Weg dazu mit dir. Was ist dein Anspruch an So-Sein.at? Worum geht es dir bei den Angeboten So-Sein.at? Egal wie niederschwellig das sein mag, lass uns gern im Dialog dazu treten. Nach und vor den Yogeinheiten oder bei einem extra vereinbarten gemeinsamen Tee, wenn es z.B. einen zeitlichen Abstand zu einer Begleitungs-Session bedarf. Gern auch mal in meiner Praxis im 14.Bezirk.

**Bist du bereit dafür? Welches Setting wünschst du dir diesbezüglich?**

**Was brauchst du von mir diesbezüglich?**

Danke für dein Lesen!