

woman Balance

Sommer
2024

Mikronährstoffe: Ihr Vital-Guide für den Sommer¹⁶ / Haut & Psyche³⁸ / Die Suche nach weniger⁶⁰ /
Nähe-Angst?⁷² / Wer ist #thatgirl?⁷⁸ / Somatic Yoga⁹² / Ayurveda-Detox¹¹⁰ / Die Glukose-Göttin¹²⁸



Der Yoga-Visionär

Seine Begegnung mit Yoga vor 30 Jahren hat ihn nachhaltig geprägt: Arjuna P. Nathschläger liebt Yoga als „tägliche Energietankstelle“ und als spirituellen Weg für Klarheit und inneren Frieden. Wir sprachen mit ihm über seine Mission.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

ER LEBTE DAS LEBEN eines Angestellten, der von Montag bis Freitag seine Arbeitskraft gegen Bezahlung abließ. Seine „sichere Stelle“ empfand Paul Nathschläger in der Zeit nach seiner ersten Begegnung mit Yoga zusehends als unbefriedigend. Er sehnte sich nach einem Beruf, der etwas für Menschen, der etwas Positives in der Welt bewirkt.

Im Oktober 1994 fällt dem Steirer ein Yoga-Buch in die Hände – seit diesem Tag übt er täglich, bis zum heutigen Tag. 1996 fliegt Nathschläger in ein Ashram auf den Bahamas, kehrt als ausgebildeter Yoga-Lehrer zurück und erhält seinen spirituellen Namen – Arjuna.

Nach vielen Weiterbildungsseminaren gründet er 2006 die Yoga-Akademie (siehe Kasten Seite 102). Wir baten den Visionär, der in Dechantskirchen in der Oststeiermark lebt, zum Gespräch.

Sie haben 1999 Ihren sicheren Job als Angestellter aufgegeben, um sich ganz dem Yoga zu widmen. Warum?

ARJUNA P. NATHSCHLÄGER: Mein Leben hat durch Yoga eine große Wende erfahren. Nach meiner Ausbildung zum Yoga-Lehrer und ersten Unterrichtserfahrungen war mir klar, dass ich mich ab dem Jahr 2000 ganz meiner Berufung widmen möchte. Meinen „Job“ durch meine „Berufung“ zu ersetzen, empfand und empfinde ich auch heute noch als eines der größten Geschenke meines Lebens. Ich habe mehr und mehr die Bedeutung und das Potenzial des

Yoga entdeckt, nämlich dass es das menschliche Leben auf allen Ebenen verbessern kann.

Warum haben Sie Ihren Vornamen geändert?

Mit Abschluss meiner Yoga-Lehrer-Ausbildung am 2. März 1996 erhielt ich den spirituellen Namen „Arjuna“, der zum einen für den inneren, spirituellen Kampf steht, zum anderen für das Prinzip des Lernens und Lehrens. Das ist vergleichbar mit einem Künstlernamen, der in meinem Fall jedoch nicht behördlich eingetragen ist. Mein Vorname Paul ist in allen offiziellen Dokumenten weiterhin gültig, ich verwende ihn aber sonst nicht mehr. „Arjuna“ steht für mich seit 1996 für meine „spirituelle Identität“, meine neue geistige Ausrichtung.

Yoga war vor 25 Jahren noch lange nicht so bekannt wie heute. Woher nahmen Sie den Mut, an Ihre neue Berufung zu glauben?

Natürlich konnte ich damals die Folgen und die Entwicklungen noch nicht einschätzen, aber ich fühlte mich getragen von der Kraft meiner Vision, die jetzt nach 25 Jahren nur noch stärker geworden ist. Vielleicht ist es eine innere Führung gewesen und das Vertrauen, dass man durch alle Aufgaben und Herausforderungen wächst.

Heute ist Yoga im Mainstream angekommen. Was hat sich seitdem verändert?

Es gab damals wie heute viele Menschen, die innerlich auf der Suche sind – auf der Suche



nach Wegen zu sich selbst, zu einem tieferen Verständnis des Lebens und Menschseins. Daran hat sich nach meiner Einschätzung nicht viel verändert. Was sich verändert hat, ist, dass Yoga von vielen Menschen und Unternehmen zunehmend als „Businessmodell“ entdeckt wird, eben dass sich mit Yoga Geld verdienen lässt. Dieser Entdeckung scheint manchmal das Wesen des Yoga, die tiefe Spiritualität, zum Opfer zu fallen. Und um möglichst viele Menschen zu erreichen, wird der körperliche Aspekt von Yoga (Hatha-Yoga) stark in den Vordergrund gerückt.

Verurteilen Sie dieses oberflächlich betriebene Yoga?

Dass Äußerlichkeiten überbewertet werden, könnte man tatsächlich verurteilen, wenn man die Essenz des Yoga berührt hat. Doch ich vertraue fest darauf, dass jene Menschen, die bereit sind, tiefer zu gehen, ihren Weg finden werden. Selbst dann, wenn sie Yoga zunächst vielleicht nur als „gesundes Turnen“ betrachtet haben.

Wie darf man sich Ihren Alltag vorstellen?

Ich starte seit vielen Jahren meinen Tag mit Pranayama, Meditation und Gebet, meist von 7 bis 8 Uhr. Da ich nur zwei Mahlzeiten am Tag zu mir nehme, gibt es Frühstück erst um 10.30 Uhr. Seit neun Jahren besteht es nur aus Obst. Am Vormittag bin ich meistens mit organisatorischen Arbeiten beschäftigt: Mails beantworten, Besprechungen und Telefonate. Zu Mittag stehen Haus, Garten und Besorgungen auf dem Programm und auch gern (Bike-)Ausflüge, bevor es am Nachmittag wieder an Besprechungen und Schreibprojekte geht. Um 16 Uhr ist meine Hauptübungszeit mit Asanas, Meditation und Gebet, und nach dem Abendessen folgen dann bis etwa 20 Uhr nochmals Projektarbeiten und Schreiben.

Wie oft praktizieren Sie Yoga?

Täglich zweimal, insgesamt etwa zwei Stunden. Da ich meine eigene Yoga-Lehrer-Ausbildung in der Sivananda-Tradition absolviert habe, →

Der Experte

Arjuna P. Nathschläger, 64, ist Yoga-Lehrer seit 1996. Er gründete und leitet die Yoga-Akademie Austria seit 2006 und schrieb mehrere Bücher. Das Bild oben zeigt ihn am Col du Galibier in den französischen Ostalpen (2.642 m).

„Gesundheit ist Reichtum. Geistiger Friede ist Glück. Yoga zeigt den Weg.“

Swami Vishnu-Devananda

(Lieblingszitat von Arjuna P. Nathschläger)

praktiziere ich auch heute noch die Rishikesh-Reihe mit einigen Modifikationen. Mein Yoga-Zugang ist ganzheitlich. Der Schwerpunkt hat sich bei mir allerdings in den letzten Jahren von den Übungen auf vertiefte Achtsamkeit im Alltag verlagert.

Was sind Ihrer Meinung nach die größten Benefits von Yoga?

Einer der Hauptbenefits ist, dass Yoga an die Möglichkeiten und Bedürfnisse von so gut wie allen Menschen angepasst werden kann: Jeder Mensch kann üben, ob drei Jahre alt oder 93, ob gesund oder krank – ob Berufstätige, Sportler, Schwangere oder Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Yoga verbindet physische, psychische, energetische, soziale und spirituelle Aspekte des Menschseins zu einem unglaublich wirksamen Instrument der Lebensgestaltung und -entfaltung. Yoga ist ein System von Übungen und geistigen Werten, die den Menschen als Ganzes – also Körper, Geist und Seele – gesund und heil machen.

Warum ist Yoga auch für ältere Menschen geeignet?

Weil die Vielfalt von Techniken, Übungen und gedanklichen Grundlagen an die Bedürfnisse jedes Menschen adaptiert werden kann – auch wenn in späteren Jahren Beweglichkeit und Muskelkraft nachlassen. Um mit Yoga zu beginnen, gibt es kein „zu spät“.

Bereuen Sie etwas in Ihrem Leben?

Rückblickend gab es in meinem Leben viele Fehler, die ich gern ungeschehen machen würde. Dennoch haben sie in mir wichtige Erkenntnis- und Reifeprozesse ausgelöst. Insofern hatte alles seinen Sinn. Was ich noch erreichen möchte, sind ein tiefer, nicht zu zerstörender innerer Friede und das Gefühl oder das Wissen, meine Aufgabe bestmöglich erfüllt zu haben.

Seit 2006 leiten Sie die Yoga-Akademie in Österreich. Was hat Sie dazu bewogen?

Das Ziel der Yoga-Akademie Austria ist es, möglichst vielen Menschen das Tor zum Yoga zu öffnen, also den Nutzen des Yoga für viele Menschen zugänglich zu machen. Ausschlaggebend dafür war meine persönliche Erkenntnis, dass Yoga ein großes Geschenk an die Menschheit ist, das in allen Lebensbereichen segensreiche Wirkungen entfalten kann – gesundheitlich, beruflich, sozial und spirituell. Seither brennt in mir, nun seit fast 30 Jahren, das Feuer, diesen Schatz an andere Menschen weiterzugeben.

Verfolgen Sie auch Yoga-Trends in sozialen Medien wie Instagram? Welchen Eindruck macht das auf Sie?

Ich verfolge keine Informationen in den sozialen Medien. Mir ist allerdings bewusst, dass es den Trend gibt, Yoga an Äußerlichkeiten festzumachen. Durch das Erkennen der Vielschichtigkeit der Yoga-Wirkungen und des Prinzips, dass alles seine Zeit hat und alles seine Zeit braucht, ist dieser Trend für mich annehmbar: Ich vertraue darauf, dass sich die Blüte öffnet.


Was meinen Sie damit?

Dass sich der Mensch für den tieferen geistigen Yoga öffnet, sobald der erforderliche Reifegrad gegeben ist.

Wird der Yoga-Trend anhalten?

Ich denke, dass die Menschen das, was Yoga ihnen geben kann, zutiefst brauchen, und dass deshalb der „Yoga-Trend“ weiter anhalten wird, ja, sich sogar noch verstärken kann. Yoga ist sowohl zeitgemäß als auch zeitlos und braucht einfach „Katalysatoren“, die die Essenz, das Eigentliche im Yoga erfassen und an die Menschen weitergeben. Ich sehe mein eigenes Wirken, das Wirken unseres gesamten Teams im Rahmen der Yoga-Akademie Austria als einen dieser Katalysatoren.

Was ist Ihre Vision?

Der indische Yoga-Meister Swami Satyananda sagte: „Yoga will emerge as a mighty world culture and will change the course of world events.“ („Yoga wird zu einer mächtigen Weltkultur werden und den Lauf des Weltgeschehens verändern.“). Ich sehe meine Lebensaufgabe und Vision darin, Teil dieser Vision zu sein und dazu beizutragen, dass Yoga das Leben vieler Menschen bereichert. Ich möchte mit meiner Arbeit und mit der Yoga-Akademie für viele Menschen das Tor zum Yoga öffnen. — 

Der Geist des Yoga

Die **Yoga-Akademie**

Austria ist formell ein Wirtschaftsunternehmen (GmbH), orientiert sich jedoch an den Werten eines „Neuen Unternehmens“, bei dem das Hauptziel nicht im Erwirtschaften maximalen Gewinns liegt, sondern im Erzielen bestmöglicher Nutzen für die Gesellschaft. Die Erträge fließen über Umsatz- und Gewinnbeteiligungen zu einem großen Teil zu allen Mitwirkenden.

Entscheidungen über Planung, Bildungsangebot, Bildungsinhalte oder Personal werden nicht autoritär und zentral getroffen, sondern im Team besprochen und gemeinsam umgesetzt.

Es wird versucht, den Geist des Yoga auch im Alltag zu leben – so sind auch die meisten der Organisationsmitarbeiter*innen Yoga-Lehrer*innen oder langjährig Yoga Praktizierende. In der Akademie herrscht ein begeisterter und freudvoller Teamgeist, der auch für Außenstehende schnell spürbar ist.

Mehr Infos:

yogaakademieaustria.com,
Tel.: 03331 31122