

Innere Schönheitspflege

Die Ausstrahlung eines Menschen entscheidet über seine Schönheit. Davon ist Anna Trökes, Deutschlands profilierteste Yogalehrerin, überzeugt.

Interview: Ingrid Reißner Fotos: Barbara von Woellwarth

WELEDA NACHRICHTEN:**Wann haben Sie zuletzt bewusst über Schönheit nachgedacht und was bedeutet dieser Begriff für Sie?**

ANNA TRÖKES: Als ich vorhin meine Ärztin gesehen habe (lacht). Obwohl sie extrem viel arbeitet, schafft sie es, in einer sehr schönen Ausstrahlung zu bleiben.

Für mich ist Schönheit Lebendigkeit und Wärme. Eine warme, lebendige Ausstrahlung, das findet doch jeder schön! Meiner Meinung nach sind die äußeren Merkmale wirklich sehr abhängig davon, was innen drin lebt. So genannte makellose Schönheit ist eher etwas Kaltes. Wenn es einen kleinen Makel gibt, Unregelmäßigkeiten, dann erst entstehen dazu Gefühle. Über diese Gefühle nehmen wir Schönheit wahr.

Am meisten wird mir das bewusst, wenn ich in Indien bin. Dort sieht man zum Beispiel Frauen, in Lumpen gehüllt, die sehr benachteiligt sind, schwere Arbeit verrichten, zum Beispiel im Straßenbau. Dennoch bewahren sie Anmut und Würde in dem, was sie tun. Einfach durch ihre Haltung. Lacht man sie an, lachen sie sofort zurück. Der Schleier von Dreck und Staub fällt plötzlich von ihnen ab, weil etwas aus ihrem Inneren nach aussen strahlt. Mir fällt immer wieder ein wirklich ganz armes Mädchen ein, total schmutzig. Irgendetwas an mir brachte sie zum Lachen, ich habe fast niemand in meinem Leben so wunderbar lachen sehen! Schönheit, die ganz von innen kommt, wie eine große Welle, sehr beeindruckend. Kehre ich aus Asien und Indien zurück, ist dies das Erste, was mir hier fehlt.

Wird die innere Schönheit, die gute Ausstrahlung wichtiger, wenn durch das Ticken der biologischen Uhr, durch**das Älterwerden, die äussere Schönheit abnimmt?**

Die biologische Uhr tickt im Laufe der Jahre immer deutlicher und vor allem morgens wird der Blick in den Spiegel nicht immer das reine Entzücken sein. Gerade nach dem Aufwachen ist zu sehen, dass gelebtes Leben nicht mehr so spurlos vorbei geht wie in jüngeren Jahren. Zum Glück dürfen wir Frauen in alle möglichen Tiegel und Töpfe reinpacken. Ein schönes Gesichtswasser und eine gute Creme, die die Durchblutung ein wenig anregen, schließlich etwas Wimperntusche – und schon sieht nach aussen alles viel besser aus.

Für das Innere ist es mit zunehmendem Alter besonders wichtig, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Schon während der Veränderungen durch die Pubertät muss man lernen, mit sich klarzukommen und ist dabei oft unglücklich.. Die gleiche Unzufriedenheit, das Herummäkeln an sich selbst, können in den Wechseljahren wieder kommen. Auch da ist es oft nicht leicht, den sich verändernden Körper und mögliche seelischen Begleiterscheinungen einfach so zu akzeptieren und gut zu finden. Also: Schritt für Schritt ins Reine kommen.

Was meinen Sie mit »ins Reine kommen«? Wie können Menschen sich selbst gerne haben und schön finden?

Natürlich sollte man sich annehmen, so gut es geht. Dass hier in der westlichen Welt die Eigenwahrnehmung häufig auf den Makel geschärft ist und nicht auf das Potenzial, macht es nicht gerade leicht. Mitgefühl, Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber zu entwickeln, finde ich ganz wichtig. Typische Bemerkungen wie «Was ist nur los mit dir, wie siehst denn du

Anna Trökes

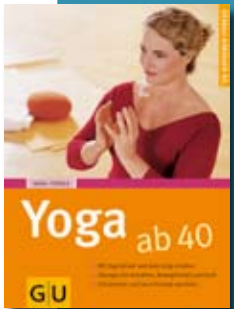
Mit dem Erhalt von Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit kennt sich Anna Trökes bestens aus: die profilierte Yogalehrerin mit eigener Schule in Berlin lehrt seit 1983 in der Yogalehrerausbildung und ist auch Rückenschulleiterin sowie Heilpraktikerin. Als Autorin fällt sie durch die Veröffentlichung zahlreicher Gesundheitsbücher im Verlag Gräfe und Unzer zum Thema Yoga auf. Wie sie sich, ausser mit Yoga, am besten regeneriert: mit ihrer Katze auf dem Schoß!

Kontakt: www.prana-yogaschule.de
oder Tel. 0030 4978 3295



schon wieder aus?« beeinflussen die eigene persönliche Wertschätzung nicht positiv. Unsere Kultur nährt eben überwiegend den Zweifel und die Selbstunterschätzung, was das Äussere angeht. Das macht uns nicht unbedingt schöner.

Zwei Bücher zum Thema



YOGA AB 40

Fit bleiben, das Bindegewebe stärken, die Muskeln unterstützen – in »Yoga ab 40« zeigt Anna Trökes mit speziell auf diese Altersgruppe abgestimmten Übungen, wie sehr Körper und Geist von Yoga profitieren:

Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Atem werden mobilisiert und trainiert.

Erschienen im Gräfe und Unzer Verlag unter ISBN 9783774262737 für 12,90 €.

YOGA. KRAFT FÜR DIE SEELE



Hier geht es auch um den inneren Gehalt des Yoga. Anna Trökes leitet an zu Bewegungsabläufen und Übungen, die innere Kraft verleihen, das Selbstvertrauen stärken, den Geist beruhigen oder beleben und zeigt auch Konzentrationsübungen

und Meditationen. Eine von Anna Trökes besprochene CD liegt bei.

Erschienen im Gräfe und Unzer Verlag unter ISBN 9783774266742 für 19,90 €.

Sie schreiben in einem Ihrer Bücher vom Glücksgedächtnis und von guten Gefühlen.

Glücksgedächtnis ist ein schönes Stichwort. Im Leben gibt es immer Ereignisse, die fallen in diese oder in jene Waagschale. Die Frage ist, wie ich sie gewichte. Welche Erinnerungen pflege ich, die angenehmen oder die unangenehmen?

Im Yoga gibt es die innere Beobachtung. Ich kann mich leidvollen Gedanken zuwenden oder mich von ihnen abwenden, aber eben mit Bewusstheit. Sich in die Opferrolle zurückziehen, flüchten und aus mentaler Unachtsamkeit einfach nur so zu leiden tut nicht gut. Viel günstiger sind zum Beispiel Gefühle von Dankbarkeit. Wahrzunehmen, was mir alles zur Verfügung steht, was ich alles kann- daraus entstehen gute Gefühle, die dieses Glücksgedächtnis speichert. Das hilft ungemein, schwierige Situationen zu meistern. Ein Beispiel: Ich habe gerade ein Problem mit meiner Schulter. Aber ich weiß, es ging mir schon einmal mit anderen Sachen schlecht, es ist vorbeigegangen und dann habe ich es auch wieder vergessen.

Energie, Antrieb, Kraft. Jeder kennt das: schon mit 30 regeneriert man langsamer als mit Mitte 20. Wie bleibt die Kraft länger?

Ich habe es gut: ich lebe mit zwei Katzen und einem Hund zusammen. Eine Katze auf dem Schoß ist eine perfekte Regenerationsquelle! Die Spaziergänge mit meinem Hund unterstützen ebenfalls. Im Ernst: eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe erhält die Ladefähigkeiten des persönlichen Akkus sicher länger. Und auf jeden Fall eine positive Grundeinstellung. Auch hier ist mir die mentale Pflege ganz wichtig. Bewusst zu entscheiden, womit man sich befasst. Das

Lamentieren und Jammern über schreckliche Umstände sind sicher schädlich. Ich persönlich konzentriere mich lieber darauf, an möglichst vielen Stellen zu helfen. Da liegt für mich Regeneration drin.

Ob ich mich gut fühle, beeinflussen auch die Hormone. Wie wirkt sich Yoga darauf aus?

Ich kann das nicht allgemeingültig beantworten, denn jede Frau hat ihre persönliche Geschichte, ihre einzigartigen Gene und ihren höchstpersönlichen Stoffwechsel. Es gibt Frauen, die sprechen hormonell auf das was sie tun, so gut wie gar nicht an. Andere Frauen wieder machen dieselbe Praxis und reagieren ganz stark darauf. Bei hormonellen Schwankungen sollte man sich fragen: was sind das für welche?

Viele junge Frauen haben über den Monat verteilt deutliche Stimmungunterschiede. Sie können eine Übungspraxis finden, die stärkere Ausreisser vermeidet. Gegen die bekannte Reizbarkeit vor der Menstruation helfen oft beruhigende ausgleichende Übungen. Gelingt dies, beherrscht eine Frau die Reizbarkeit und nicht umgekehrt.

Und die Wechseljahre? Hier passiert gerade etwas Neues, das ist manchmal ganz schön anstrengend.

Wechseljahre haben vielfältige Erscheinungsformen. Anregung für die Knochen, Unterstützung für den Kreislauf, Entspannungstechniken bei nächtlicher Schlaflosigkeit sind auf jeden Fall hilfreich. Mit dem Wallen klar zukommen, ist nicht einfach. Andererseits sind die Hitze und das Brennen ja nicht sinnlos. Ich betrachte sie als Feuer, in das ich alles hinein werfen kann, von dem ich mich so zusagen läutern will. Besonders am Herzen liegt mir die Depression, mit der manche

Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben. Sollte dabei der Hirnstoffwechsel tatsächlich gestört sein, funktioniert eine Besserung mit Yogaübungen oder Atemtechniken nicht. Deswegen rate ich hier wirklich zur ärztlichen Behandlung.

Gut entspannt fühlen wir uns schöner und wohler. Ist mit Yoga sicher immer leicht, oder?

Also ganz so einfach ist es nicht! Das Eine ist das, was ich durch den Geist erkennen und regeln kann. Das Andere ist mein biologisches Wesen, das in jeder Zelle dem Spiel der Neurotransmitter und Hormone ausgesetzt ist. Ich finde es sehr problematisch zu denken, wenn jemand Yoga macht, müsste er von allem frei sein. Ist, wer Yoga macht, immer gut drauf, trägt stets ein Lächeln auf den Lippen, kriegt keinen Schnupfen mehr, hat nie Schmerzen? Wo bleibt denn dabei das Leben? Es ist ja nicht Sinn der Sache, alles »weg zu meditieren«. Selbst unter den vielen, vielen Meistern, denen ich begegnet bin, habe ich das vielleicht sogar noch nie erlebt.

Wer sich wirklich zeigt, zeigt Emotionen. Sie einfach nur wegschieben, ist nicht klug. Emotionen sind es doch, die bewegen! Sonst wären wir ja wie Maschinen. Mir persönlich ist es sehr wichtig, noch mehr zu dem Menschen zu werden, der ich bin und zu dem stehen, was ich bin. Emotionen gehören definitiv dazu. Und zwar das ganze Spektrum! Ich möchte authentischer und ehrlicher werden, dabei hilft mir Yoga.

Welche Zeiten im Leben waren besonders wichtig?

Jeder Tag meines Lebens war wichtig, ohne Unterschied. Jeder Tag hat mich geformt und zu dem gemacht, was ich bin. Wenn ich eines Tages sterben werde und auf mein Leben

zurückschaue, war alles was ich erlebt habe genau so richtig. Auch wenn ich im Moment manches vielleicht gar nicht so toll finde. Alles fängt sich, da bin ich fest von überzeugt.

Schöne Ausstrahlung ist mit Erfahrung und Entwicklung verknüpft.

Ich glaube, die innere Dynamik des Lernens hält uns jung, sie sollten wir unbedingt in Gang halten! Wir sind als Menschen auf der Welt, um zu lernen. Wenn ich zum Beispiel aus unangenehmen Erlebnissen nicht mehr lerne, bleiben sie einfach nur leidvolle

Erfahrungen. Man muss deswegen nicht permanent alles interpretieren. Oft versteht man eben erst nach vielen Jahren, dass eine spezielle unangenehme Situation sich wie ein Steinchen in ein großes Mosaik einfügt. Entwicklung heißt für mich bewusst zu leben. Reflektieren, was mir widerfährt, damit ich sehe, was es mit mir macht. In eine Richtung voranschreiten und in der anderen etwas hinter mir lassen.

Zum Beispiel habe ich Yoga als Kind schon eine Weile praktiziert. Meine Mutter nahm mich mit in ihren Volkshochschulkurs, weil

es keinen Babysitter gab. Als mir mit 19 durch einen Sportunfall ein Leben im Rollstuhl drohte, half mir der Yoga auf der körperlichen und der mentalen Ebene, mich aus der Opferrolle hinauszubewegen. Seitdem webt sich, was ich dadurch lerne, in mein ganzes Leben ein und ich habe seit vielen, vielen Jahren meinen Wirkungskreis gefunden. Der Strom fließt ganz klar in die richtige Richtung, ich bin angekommen. Wenn ich einen Traum habe, dann ist es meine Hoffnung, dass ich viele Impulse setzen und zahlreiche Menschen mitnehmen kann.

Denken Sie heute noch einmal bewusst an Schönheit?

AT: Ich habe eine Fotogalerie meiner Mitarbeiter, Ich weiss, dass sich nicht alle für fotogen halten. Aber wenn ich sie anschau, finde ich sie sehr schön und unglaublich ansprechend. Weil ihr Weg und ihr Wesen sich zeigen!. Für die äußere Schönheit kann man alles Mögliche tun: sich passend anziehen, pflegen, gut essen, ausreichend schlafen, genug draußen sein. Das alles macht jedoch nur Sinn, wenn die innere Schönheitspflege Schritt hält. Und am besten überwiegt sie!

So einfach ist Yoga

Wenn Sie kalte Hände haben oder oft am Computer sitzen, können Sie mit den Übungen (1 bis 3) immer wieder Spannung in den Gelenken lösen und Ihre Hände kräftigen und beleben.

Spannung in den Handgelenken lösen

› Legen Sie beide Handflächen vor der Brust aneinander. Drehen Sie sie dann nach außen, sodass die Daumen über



1

außen nach vorn wandern und die Handrücken aneinander liegen (1).

› Drehen Sie nun die Hände so, dass die Fingerspitzen über innen

körperwärts), nach unten, vorn (2) und wieder nach oben weisen, wodurch die Handflächen wieder zusammenkommen.



2

› Fahren Sie damit fort und lassen Sie eine möglichst fließende Bewegung entstehen.

› Wechseln Sie von Zeit zu Zeit die Dreh-

richtung, und achten Sie darauf, dass die Hände zu jedem Zeitpunkt dieser Bewegung Kontakt zueinander halten.

› Spüren Sie anschließend in den Händen und Handgelenken nach.

Die Hände beleben



3

› Strecken Sie die Arme nach vorn und machen Sie mit der einen Hand eine Faust, während Sie die Finger der anderen Hand weit

gespreizt nach vorn strecken – und das im schnellen Wechsel (3).

› Fahren Sie damit fort und lassen Sie eine möglichst kraftvolle Bewegung entstehen.

› Spüren Sie anschließend in den Händen nach.

Die Hände kräftigen



4

› Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, und stellen Sie Ihre Hände auf die Fingerspitzen. Halten Sie die Finger ganz durchgedrückt, sodass beide

Hände wie kleine Zelte stehen (4).

› Üben Sie kraftvoll Druck mit den Fingerspitzen gegen den Boden aus, bis Ihre Hände sich ganz warm anfühlen.

› Spüren Sie anschließend in den Händen nach.

Den Brustkorb mobilisieren

› Kommen Sie in einen bequemen und aufrechten Sitz, und legen Sie die Hände auf die Schultern.



5

› Ziehen Sie den linken Arm an den Körper heran, heben Sie den rechten Ellenbogen. Führen Sie den rechten Arm im

Schultergelenk weit nach hinten und den linken nach vorn. Dadurch entsteht eine Bewegung wie beim Rückenkräulen (5).

› Fahren Sie damit eine Weile fort, und achten Sie darauf, dass Brustkorb und Wirbelsäule der Bewegung der Arme folgen, sodass eine Drehung entsteht.

› Halten Sie inne, wenn Sie sich ganz warm und belebt fühlen, und spüren Sie anschließend im Brustkorb nach.