Āśrama-Therapie

Es ist kein Wunder, dass wir in einem bestimmten Alter „Altersbeschwerden“ haben, die wir nicht oder kaum hätten, würden wir uns dem aktuellen Alter stellen.

Unabhängig von in etwa gleichbleibenden sozialen Verhältnissen haben die autonom fortschreitenden Lebensabschnitte *(āśrama)*, neue, andere Aufgaben, Inhalte, Erwartungen und produzieren mit diesen verbunden, andere Säfte und Kräfte zu deren Verwirklichung.

Besonders im Bereich unseres Gedächtnisses ist die fortschreitende Veränderung ebenso deutlich wie unerbittlich.

Das Verdauungssystem lässt sich mit medikamentöser Hilfe vielleicht auf einen Kompromiss ein, der Speiseplan braucht im neuen *āśrama* kaum geändert zu werden.

Ganz anders das neurale System, es reagiert zum Beispiel empfindlich auf das Gleichgewicht zwischen Freude und Leid, zwischen eigener Schau und fremden Angeboten, der Erinnerung und der Gegenwart.

Es ist ebenfalls kein Wunder, dass der Yoga, die Yoga-Therapie in diesem Geschehen ihre besondere Aufgabe und ihre besondere Kompetenz sieht. Schon der Übergang der Bedeutung von *āśana* als Körperhaltung zur anderen, der Imagination und Identifikation, der Artikulation, verschafft den Beteiligten ein weites - ziemlich verwaistes Arbeitsfeld.

Allerdings ein Feld, nicht begehbar und verwechselbar mit den vertrauten Mitteln des Studiums, der Übernahme des Wissens anderer - sondern des eigenen Erlebens - des eigenen Bedarfs.