

# Erleuchtung im Liegen

Barbara Kündig ist eine Yogini. Eine mit Erfolg; sie hat weit über 30 000 Bücher verkauft über eine völlig anstrengungslose Yogatechnik, die hilft, zu sich selbst zu finden. Ihre Botschaft: Der Weg zu Sinn und Sein führt über die Tiefenentspannung im «Schlaf der Yogis».

Text **Christian Kaiser** Bild **Tina Steinauer**

Sie strahlt eine fast fremdartige Ruhe und Gelassenheit aus für eine Frau von 41 Jahren, leuchtet irgendwie, nicht nur wegen der Sonne auf ihrer weissen Bluse, das Strahlen kommt von innen, irgendwo aus der Tiefe. Zeit und Raum scheinen keine Rolle zu spielen, wenn man ihr gegenüber sitzt, plötzlich sind zwei Stunden vergangen, ohne Eile und Hast. «Einfach sein», das macht für sie Sinn, und man glaubt es ihr aufs Wort.

## Im Ashram der Alltagshektik

Die Welt des Suchens und Planens ist ihre nicht, denn die Aufgaben, die es zu erfüllen gilt, sind ja immer schon da, «sie werden an einen herangetragen». Ihr Mann kommt nachhause, sie hört ihn schon von weitem, er erhält eine herzliche Begrüssung, bald werden sich auch ihre beiden «Racker» Céline (5) und Thies (7) zum Mittagessen einfinden. Es ist ja nicht so, dass Barbara Kündigs Leben ereignislos dahinplätschern würde, nein, ganz und gar nicht. «In einem Ashram kann jede und jeder innerlich ruhig werden, die Kunst besteht darin, es auch in den Aufgaben zu tun, die man hat.»

Bei ihr sind das Yoga-Seminare, Workshops und Intensivausbildungen im Südschwarzwald, im All-

gäu und in Stuttgart, die bevorstehen. Regelmässig erteilt sie Kurse für «Schwangerschaftsyoga und Mentaltraining», macht Einzelcoachings in Intuition oder Tiefenentspannung. Daneben hat sie mehrere Fernkurse mit E-Learning- und Selbstlerneinheiten am Laufen, etwa für «Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität» oder «Anwenden der Intuition im Alltag».

## Mensch und Arbeit sinnvoll kombinieren

Mit 20 hatte Barbara Kündig die Weichen noch ganz auf Karriere gestellt: Sie hat an der Universität St. Gallen Internationale Beziehungen studiert, einen Master in European Management nachgelegt und in Unternehmensberatungsfirmen gearbeitet. Irgendwann kam die Einsicht: «Nur dem Geld hinterherzurennen, kann's nicht sein.» Sie begann sich für die Frage zu interessieren, wie sich der Mensch und die Arbeit so kombinieren lassen, «dass es dem Menschen gut geht, dass ihm die Arbeit nicht schadet». Der logische nächste Schritt war ein Studium in Arbeits- und Organisationspsychologie.

Bald erkannte sie aber auch die Grenzen der Psychologie; mit Psychologie liessen sich nicht alle Schwierigkeiten aufheben, sie genüge nicht. «Der

fehlende Teil ist die Spiritualität», sagt sie bestimmt. Denn die Frage nach unserem Daseinszweck habe immer auch eine spirituelle Dimension. Die Erfahrung mit ihren Klienten zeige: Ob Bandscheibenvorfall oder unerfüllter Kinderwunsch – wenn das Leben aus dem Lot gerate, stecke immer eine Sinnfrage dahinter.

## Spielerin im Spiel des Lebens

Sich allzu stark über den Job zu definieren, führt für Barbara Kündig ohnehin auf Abwege. Das Leben und die Arbeit seien ein Spiel, solange man da sei, müsse man «etwas mitspielen». Ein letztes Ziel könne das aber nicht sein. Sitzt man ihr gegenüber, hört sich alles ganz einfach an, obwohl in ihren weissen Sätzen ein Gegenentwurf zur Alltagsrealität vieler aufscheint: «Der Mensch neigt dazu, Geld, Macht

und Prestige anzuhäufen. Doch letztlich geht es darum, sich davon zu befreien.»

«Einfach sein», das heisst bei Barbara Kündig aber nicht, sich zurückzulehnen. Ganz im Gegenteil. Wenn sie auf Reisen geht, wird ihr schnell langweilig, und sie will etwas Sinnvolles tun: In Kalifornien war sie freiwillige Helferin bei Deepak Chopra, dem amerikanischen Superstar der Weisheitslehrer schlechthin. Und das Auslandjahr in Australien mit der ganzen Familie verbrachte sie nach einer schicksalhaften Begegnung auf dem Markt zu einem gros-



sen Teil damit, auch den Australierinnen und Australiern Yoga Nidra beizubringen.

### Entspannende Reise in sich hinein

Yoga Nidra, der «Schlaf der Yogis», ist eine einfache und effektive Technik, um sich in einer halben Stunde völlig zu entspannen – körperlich, emotional und mental. Eine Achtsamkeitsreise durch den Körper und darüber hinaus: Mann oder Frau liegt auf dem Rücken, hört den Anweisungen zu und richtet die Aufmerksamkeit nach innen, auf Gefühle, Bilder, Gedanken. Barbara Kündig hat die Technik in Indien bei einem Schüler des Erfinders Swami Satyananda erlernt. Und gibt sie seither fleissig weiter: Seit sieben Jahren führt sie an der EB Zürich Berufsleute in die Powerpause für Zwischendurch ein, die so erholsam wirkt wie drei Stunden Schlaf.

Der eigentliche Nutzen liegt aber nicht in der Erholung: «Yoga Nidra öffnet den Zugang zu Informationen, die sowieso schon da sind», sagt Barbara Kündig. Ob Jobwechsel oder einfach der nächste Schritt – nur in der Leere und aus der Ruhe heraus kann etwas Konstruktives entstehen. Die meisten Menschen hätten den Zugang zu wichtigen intuitiven Informationen verloren, weil ihr Geist ständig in Unruhe ist. «Man sollte nicht zu viel denken; scheitern, zu wenig Geld, die Suche nach der grossen Aufgabe – der Stress entsteht im Kopf. Es ist beängstigend, was Menschen den lieben langen Tag so alles denken.» Yoga Nidra zwingt das Denken zur Ruhe und wird so zum Werkzeug der Klärung.

### Die Sinne liefern die Antworten

Ihr Buch «Yoga Nidra – die Perle der Tiefenentspannung» von 2010 war das erste deutschsprachige Buch über die relativ neue Yogatechnik. Es ist schon wieder ausverkauft, gerade wird die 7. Auflage

gedruckt. Inzwischen hat Barbara Kündig diverse weitere Bücher veröffentlicht, im letzten Jahr etwa über Chakra Yoga Nidra und Rückenyooga, ganz neu ist das Buch «Yoga Nidra für Kinder». Ihre Bücher sind praktische Anleitungen, die Übungen dazu gibt's auf der mitgelieferten CD. Viele ihrer Publikationen sind auch übersetzt, und so hören Menschen auf der ganzen Welt ihre CDs über Kopfhörer, um in die Tiefenentspannung zu kommen und dort Antworten zu hören, zu spüren oder zu riechen (ja!); auch auf die Frage, warum es im Leben allgemein und in ihrem persönlichen Da-Sein im Speziellen eigentlich geht.

Für Barbara Kündig besteht der Sinn des Lebens darin, sich durch alle Themen hindurch zu entwickeln: «Sich bewusst zu werden, was man schon gemacht hat und was man noch tun muss.» Das lasse sich nur im Gewahrsein im Jetzt und in der inneren Harmonie erkennen. Darum sieht sie es als zentrale Aufgabe an, in die innere Ruhe zu gelangen. Dann kann man einfach sein. Akzeptieren, was ist, und kommen lassen, was kommt. Und sagen: Ich bin. Om. «Selbst im grössten Chaos um einen herum.» ■

### ☆☆☆ AUF KURS BLEIBEN

#### Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Frischer, kreativer, gelassener und effizienter mit der Powerpause für Zwischendurch

#### Autogenes Training

Ruhe, Erholung und Gelassenheit durch die eigene Vorstellungskraft

#### Erfolgreiches Stress-Management

Stressquellen erkennen und Stress selber regulieren

#### Schlagfertig und spontan reagieren

Einfache Übungen für mehr Spontaneität und Schlagfertigkeit

Anmelden: [eb-zuerich.ch/sinn](http://eb-zuerich.ch/sinn)

