

JESSAMYN STANLEY

**ES IST  
EIN**

**FULLTIME-  
JOB,  
SICH**

**SELBST  
ZU LIEBEN**

MEIN YOGA DER  
SELBSTAKZEPTANZ

Löwenzahn

# Inhalt

---

**Vorwort**

**Yolk**

**Ich bin nicht Ich**

**Der Hierophant**

**Posen**

**Wohlstand und andere amerikanische Werte**

**Rituale**

**Kulturelle Aneignung ist amerikanischer als  
Apple Pie**

**Atmen**

**Weißer Schuld**

**Meditation**

**Es ist ein Vollzeitjob, sich selbst zu lieben**

**Sakrale Musik und Pflanzenmedizin**

**Mama sagte immer: Trau keinem weißen  
Jungen**

**Danksagung**

# Vorwort

---

Ich habe die meisten Essays in diesem Buch vor 2020 geschrieben, vor Covid-19, als Breonna Taylor und George Floyd noch am Leben waren.

Jeden Tag verschwindet mehr von dem, was wir kennen. Der Traum von Amerika brennt.

Jede Person fürchtet sich vor dem, was als Nächstes passieren wird. Niemand ist vor der Angst gefeit. Und jede Angst ist berechtigt.

Nimm Platz. Hier ist deine Angst willkommen. Du bist hier willkommen, genau so, wie du bist. Du musst nichts ändern oder anders machen. Du musst nichts verstecken oder so tun, als ob es nicht da wäre. All deine Trauer, all deine Wut, alle deine Zweifel, all deine Frustration, all deine Verwirrung – all das ist hier willkommen. Alles von dir ist hier willkommen.

Der Moment, wo es unangenehm wird. Der Moment, wo du dich schämst. Der Moment, wo du etwas Falsches sagst und jemandem auf den Sack gehst. Der Moment, wo du irgendwo feststeckst und nicht weißt, was du als Nächstes machen sollst.

Das Universum zwingt uns, mit diesem Mist aufzuhören und einander zu zeigen, wie wir uns wirklich fühlen. Sobald du den Gestank verzeihst und die Hässlichkeit all dessen akzeptierst, findest du das Darunter ebenso schön wie alles andere. Ebenso schön wie eine welkende Blume, eine Rose an den letzten Tagen ihres Lebens.

Hab Hoffnung in dich selbst, in deine Familie und in deine Kinder. Wir haben Schlimmeres als das gesehen. Wir werden Schlimmeres als das sehen. Es gibt immer Hoffnung, auch wenn Schlimmeres kommen mag.



# Yolk

1.2 – „Das Zügeln der Veränderungen des Geistes ist Yoga.“  
(Satchidananda, 3)<sup>1</sup>

1.14 – „Die Praxis wird fest verankert, wenn sie über eine längere Zeit ohne Unterbrechung und mit aller Ernsthaftigkeit gut gepflegt wird.“ (Satchidananda, 19)

1.13 – „Das heißt, du wirst ewiglich wachsam und prüfst jeden Gedanken, jedes Wort und jede Handlung.“  
(Satchidananda, 18)

<sup>1</sup> Ein Auszug der Sutras von Sri Swami Satchidananda, Übersetzung mit Kommentaren.

Okay, es ist also nach Mitternacht. Einige Monate sind seit der Veröffentlichung von *Every Body Yoga*, meinem ersten Buch, vergangen. Ich sitze hellwach in meinem Home-office und stecke knietief im Wikipedia-Wurmloch, als eine Gmail-Nachricht aufploppt.

Um es klarzustellen, ich hasse Push-Nachrichten. Sie nerven voll. Manchmal sind sie hilfreich, aber das sind Mansplainer auch. Und so wie Mansplainer neigen Push-Nachrichten dazu, dir deinen Tag unwiderruflich zu verderben.

Die besagte Nachricht kam jedenfalls von einer Person, die *Every Body Yoga* gelesen hat und *so tief davon berührt* war, dass sie das Gefühl hatte, mir eine E-Mail schreiben zu müssen. Mitten in der Nacht. Eine wildfremde Person sandte mir mitten in der Nacht eine E-Mail.

Seufz.

Meiner Erfahrung nach brachten ungebetene, spätnächtliche Gespräche mit wildfremden Personen selten was Gutes. Wenn man eine fette, Schwarze, queere Yogalehrerin in einer mehrheitlich dünnen, *weißen* und sehr heterosexuellen Yogaindustrie ist, kommt mit dem Kleingedruckten, dass es genauso viele Menschen gibt, die von dir inspiriert sind, wie solche, die unbedingt wollen, dass du das Maul hältst. Ich faltete meine Hände und hoffte das Beste.

Offensichtlich kam die Nachricht von einer freien Lektorin, die mir ihre Dienste für mein nächstes literarisches Projekt anbot, nachdem sie als Yogapraktizierende schockiert von einem bestimmten Tippfehler in *Every Body Yoga* gewesen sei.

Oh, oh.

Ich griff nach meinem Exemplar von *Every Body Yoga* und schnitt mich fast am Papier auf der Suche nach der Seite, auf die sie sich bezog. Mein Herz stoppte. Genau dort, auf der verdammten Seite 29, umschrieb ich den Sanskrit-Begriff *Yoga* unabsichtlich als „yolken“.<sup>2</sup>

2 Anm. d. Ü.: Yolken ist ein Anglizismus für das Verb to yolk, leitet sich von Yolk (Eidotter) ab und bedeutet wörtlich herausquellen. Das Adjektiv yolked beschreibt den Zustand absoluter muskulärer Fitness.

Mich haute es fast um.

Ich HÄTTE das Wort *Yoke* verwenden WOLLEN, das so viel bedeutete wie *verbinden*. Yoga bedeutete, zu yoken<sup>3</sup>, wie in: das Helle und das Dunkel des Lebens, das Gute und das Schlechte zu verbinden. Yoken wie in: *Lasst uns die Rinder zusammenspannen!* Yoken heißt, Atem, Gedanken und Bewegung zu vermählen, um Körper, Geist und Seele zu verbinden. Yoken ist, die Bedeutung vom Gleichgewicht zu erkunden.

Diese Definition steht im starken Gegensatz zur Definition von *Yolk*, was so viel bedeutet wie: *der gelbe Nahrungsspeicherbereich, der den wesentlichen Teil des Inneren eines Eies ausmacht*. Das war ein unübersehbarer Tippfehler und jeder Kritik wert. Ich konnte nicht glauben, dass ich nach Dutzenden von Entwürfen und Runden und Runden von Korrekturgängen diesen offensichtlichen Fehler nicht bemerkt hatte.

Hier will ich mit dir ehrlich sein, vor allem wenn du und ich eine echte Beziehung zueinander aufbauen und nicht nur Dummheiten machen wollen. Ganz ehrlich, meine reflexartige Reaktion auf die E-Mail war, diese Bitch abzuschießen. Wie kam sie dazu, mich auf den Fehler hinzuweisen? Und das auch noch als wildfremde Person in einer passiv-aggressiven, nachmittäglichen E-Mail! Falls sie wirklich eine Lektorin *war* (und nicht nur ein gelangweilter, einsamer Internet-Troll, der seine Vendetta nährte, wie ich insgeheim vermutete), dann musste sie wissen, dass Tippfehler in jeder Arbeit von nennenswertem Umfang zu erwarten waren. Schon bald redete ich Scheiße über sie und kickte diese Bitch verbal in die nächste Woche.

Als aber mein Mars im Krebs das Feld räumte, verebbte meine Wut in rot-heißer Scham. Mich packte der Wunsch, meinen Lektor aufzuwecken und mit ihm alle Möglichkeiten zur Schadensminimierung durchzugehen – vielleicht durch den Neudruck der gesamten Auflage von *Every Body Yoga*.

3 Anm. d. Ü.: Yoken ist ein Anglizismus für das Verb to yoke und leitet sich ab von Yoke, dem Holzjoch, das zwischen Ochsen oder anderen Tieren gespannt wird, damit sie gemeinsam schwere Lasten ziehen können (s. o.). To yoke heißt daher etwas vereinigen.

Stattdessen machte ich etwas, das mit der Zeit zu meiner pawlowschen Antwort auf Stress und Angst geworden ist. Ich seufzte, schloss meine Augen, ging zu meiner Yogamatte und rollte sie mitten in meinem Büro aus.

Ich fing nicht an, einen Handstand oder ähnlich akrobatisches Zeug zu praktizieren. Ich setzte mich nur hin und schloss die Augen.

Ich sagte mir nicht: „Zeit zu meditieren!“ Ich stellte keinen Timer und machte auch keine bestimmte Atemübung. Ich setzte mich nur hin und lenkte meine Aufmerksamkeit auf den Versuch, zu atmen. Gleichmäßig ein und aus durch die Nase.

Ich hörte *nicht auf*, über das nachzudenken, was mich stresste. Ich machte sogar das genaue Gegenteil. Ich ließ meinem Jungfrau-Aszendenten freien Lauf und erlaubte mir selbst, jeden Winkel und jede Ritze meiner Angst zu betrachten. Anstatt zu versuchen meine innere Kritikerin rauszuschmeißen, machte ich ihr Platz am Tisch. Und während der ganzen Zeit, in der mein Verstand meine Angst über glühende Kohlen wälzte, versuchte ich nur zu atmen.

Anfangs kam mein Atem flach und furchtsam, gefärbt von Unsicherheit. Aber als sich mein Körper seiner Laune hingab, richtete sich mein Atem auf und rollte seine Schultern zurück. Er begann, sich selbst ernst zu nehmen und an sich zu glauben. Mein Atem piff durch die Zweige meiner Angst und ich spürte, wie ich weicher – wie vergessene Butter – wurde. Und nach und nach begann ich die Oberfläche dessen zu sehen, was mich wirklich auf die Palme brachte.

Es war nicht der Tippfehler.

Es war nicht die E-Mail oder die Absenderin.

Es war mein Impostor-Syndrom. Das Impostor-Syndrom, das ich spürte, seitdem ich mein erstes Yogafoto auf Instagram gepostet hatte. Das Gefühl, dass ich nicht genug über Yoga wusste, um mich an vorherrschenden Gesprächen darüber zu beteiligen. Das Gefühl, dass ich niemals genug Bücher lesen, dass ich niemals genug Stunden nehmen, dass ich niemals hart genug an den Haltungen arbeiten konnte. Ich hatte es vor meinem dreißigsten Geburtstag

geschafft, ein ganzes Buch über Yoga zu veröffentlichen, und unterbewusst glaubte ich, dass jede yogapraktizierende Person wusste, wie unqualifiziert ich für diese Aufgabe war. Ich zweifelte an meinen Fähigkeiten und nahm an, dass auch alle anderen das taten.

Als Influencerin und gleichzeitig Yogalehrende auf Social Media täuschte ich regelmäßig Selbstbewusstsein vor. So sehr ich auch versuchte dagegen anzukämpfen, Selbstbewusstsein zu projizieren ist Teil des Jobprofils von Influencer\*innen. Dennoch brauchte es nur eine lockerzüngige E-Mail von einer wildfremden Person über einen einzigen Tippfehler, um meine Projektion des Selbstbewusstseins zu brechen.

Von meiner Scham und Unzulänglichkeit in die Ecke gedrängt, sah ich, wie ich die meisten meiner Tage und sehr viel von meiner Energie verzweifelt darauf verwendete, vor dieser Wahrheit davonzulaufen. Auf meiner Yogamatte, verloren in meiner Krebs-Schale und erschöpft von der Jagd, hörte ich auf zu rennen. Stattdessen umarmte ich meine Angst vor mir selbst und begann die Wunden, die ich, solange ich denken kann, trug, offenzulegen.

Alle Wunden müssen atmen, egal wie schmerzhaft oder stinkig sie sind. Selbst die Wunden, die du lieber versteckt halten würdest.

Yoga verbindet die tiefsten und konfliktreichsten Aspekte deiner selbst. Das Helle und das Dunkel. Das Schlechte und das Gute. Die Höhen und die Tiefen. Yoga ist sowohl ein Prozess als auch ein Ziel, sowohl eine Frage als auch eine Antwort.

[...]



## Wohlstand und andere amerikanische Werte

---

4.4 – „Im Yogi ist bereits das Gefühl von Ego Ursache [anderer] künstlich erzeugter Gedanken.“ (Satchidananda, 199)

„Wenn mich meine Lernenden eine nach dem anderen verlassen, was wird dann aus mir werden?“ (Satchidananda, 94)

„Wenn sie zu dir kommen, lass sie kommen; genieße ihre Gegenwart. Aber wenn sie gehen, dann genieße auch ihre Abreise ... In Wirklichkeit ist nichts schlecht in dieser Welt ... Wahre Freude kommt, wenn wir uns vollkommen von der gesamten Welt loslösen, unbeteiligt stehen – und uns die Welt als ihre Meisternde zunutze machen. Nur darin können wir Stolz tragen ... Wohin auch immer wir gehen, die Welt folgt.“ (Satchidananda, 95)

1.26 – „Unbeeinflusst von Zeit ist Isvara<sup>4</sup> der Lehrer selbst von den ältesten Lehrern.“ (Satchidananda, 38)

<sup>4</sup> Isvara – die höchste kosmische Seele; Gott (Satchidananda, 228).

[...]

Wir glauben, die besten Yogalehrenden haben ihre Stunden ausgebucht, genauso wie wir denken, die besten Restaurants seien die mit einer Warteschlange, die um die Hausecke geht, und der beste Pulli sei der, der ausverkauft ist. Die Wahrnehmung der Lehrfähigkeiten im amerikanischen Yoga basiert immer auf der Teilnahme an den Stunden und darauf, ob du volle Wartelisten hast oder nicht. Social Media ist zum Vorsprechen geworden, und zu warten, dass sich deine Stunde füllt, ist wie das Warten darauf, dass die Castingliste voll wird. Es fühlt sich an, als würde dein Pfad zur Erleuchtung nur durch eine kometenhafte Steigerung meiner Followerschaft kommen.

Jede berühmte amerikanische Yogalinie wurde durch die Promikultur beeinflusst, selbst damals in Zeiten von Swami Vivekananda und seinen Lehren aus dem 19. Jahrhundert im Weltparlament der Religionen. Sehr viel von B. K. S. Iyengars Erfolg im amerikanischen Yoga war das Ergebnis seiner Fähigkeit, Yoga als Lifestyle an wohlhabende Amerikaner\*innen zu verkaufen. Die Mainstream-Spiritualität hing immer schon eng mit der Promikultur zusammen, selbst wenn es nur die Promikultur der *Nachbarschafts-App*<sup>5</sup> war. Selbstdarstellende wollen immer erreichen, dass Leute sich an sie erinnern, und gleichzeitig einen Weg finden, mit ihren Nachbar\*innen mitzuhalten. Jivamukti, Bikram, Y7 – sie alle profitieren von der Promikultur.

In der finanziellen Transaktion zwischen den Lehrenden des amerikanischen Yogas und ihren Studierenden wird spirituelle Erkenntnis zur Ware. Der Komplex der Yoga-industrie verlässt sich auf wohlhabende Menschen, die daran glauben, Spiritualität sei eine materielle Ressource, die von Yogalehrenden, die aller Erwartung nach zu vergöttern sind, kontrolliert wird. Diese Lehrenden, die genauso spirituelle Suchende sind wie die Studierenden, die sie versorgen, sind die Besetzung der Rolle von Halb-

gottheiten. Studierende glauben, sie zahlen sowohl für die Weisheit der Lehrenden als auch für die Garantie, nach und nach den Lehrenden spirituell auf gleicher Höhe zu begegnen. Im Grunde werden Studierende und Lehrende letzten Endes gemeinsam zu Halbgottheiten! Von Praktizierenden des amerikanischen Yogas wird erwartet, den Sirenen gesang des Kapitalismus anzustimmen. Meiner Erfahrung nach ist das die Beziehung, die eine Lehrkraft im amerikanischen Yoga akzeptieren muss, um die Erfolgsleiter hochzuklettern.

Menschen streben immer nach Macht, und Yoga wird zu einem weiteren Weg, um diese anzuhäufen. Es mag die Macht über deine Kinder oder Geliebten oder Arbeitskolleginnen sein. Es mag die Macht über deine Nachbarn sein. Es mag die Macht über deine Friseurin sein. Es mag die Macht über Fremde sein, Menschen, die du nur durch deinen Computerbildschirm kennst. Du strebst nach Macht, weil du nach Anerkennung strebst. Du lechzt nach Anerkennung, weil du willst, dass dir jemand, irgendjemand, sagt, dass du einen guten Job darin machst, vorzutäuschen, die Person zu sein, die du beschlossen hast zu werden, und dass die Maske nun zu deinem Gesicht passt. Du willst Bestätigung dafür, dass du es richtig machst. Aber die Bestätigung, die du anstrebst, kann nur in dir selbst gefunden werden.

Yoga ist die Erinnerung, dass alles, was du anstrebst, bereits die ganze Zeit über in dir passiert. Aber was ist Yoga in einer Ära, in der jede Person, selbst deine Urgroßmutter, nach Bestätigung im Internet sucht? Wenn die Followerschaft zum Beweis des Lebens, Beweis der Identität, Beweis des Ziels wird?

Die Suche nach Follower\*innen bringt mich jedes Mal ins Straucheln. Hochmut und Gier sind meine Schattenseiten und das Streben nach Follower\*innen verwässert jedes Mal meine Botschaft, während es mich von meiner Mission distanziert. Ich habe sicherlich das Rampenlicht gesucht, aber ich wusste definitiv nicht, worauf ich mich da einlasse. Ich verstand nicht den Schaden, der durch das Stehen im Scheinwerferlicht verursacht wurde. Ein Licht, das von

<sup>5</sup> Nextdoor app ist eine App für Nachbarschaften, in der man z. B. lokale Tipps teilen, Artikel kaufen und verkaufen kann und vieles mehr.

anderen ausgestrahlt wird, unterliegt Fluktuationen – sowohl hinsichtlich des Glanzes als auch der Deckkraft. Ich unterschätzte, wie es sich anfühlt, sich im Strahlen von flüssigem Gold zu aalen, bevor es in der nächsten Minute ohne Vorwarnung im Obsidian erlischt.

Konsumdenken ist Amerikas Religion, aber es ist ein unzufriedenstellender Ersatz für spirituelle Praxis. Spirituelle Unzufriedenheit ist der Kern unseres kollektiven Unglücklichseins. Kapitalismus blüht auf, wenn du dich selbst hasst, und es wird immer ein hübscheres Kleid geben, ein beeindruckenderes Haus oder ein besseres Paar Schuhe. Nichts, was du kaufst, wird jemals genug sein – es ist in diesem Design so geplant. Aber während es im Kapitalismus darum geht, außerhalb deines Selbst zu blicken, sagt Yoga das genaue Gegenteil. Yoga und Kapitalismus sind wie Öl und Wasser: Sie gehen einfach nicht zusammen.

—

Meiner Erfahrung nach hat die amerikanische Yogakultur weniger mit spirituellem Verständnis zu tun als vielmehr damit, irgendwelchen Scheiß zu kaufen. Besitztümer zu erwerben, ist zum Maßstab spirituellen Verständnisses geworden. Das steht in Einklang mit dem Rest der amerikanischen Gesellschaft. Amerikaner\*innen schätzen die Performance des Lebens mehr als das verkörperte Leben. Wir klammern uns an unsere Masken und vergöttern die Promikultur. Wir leben unser Leben wie schwammig geschriebene Realityshows. Aber wenn wir unausweichlich realisieren, wie wenig vom Anbeten des Geldes gewonnen werden kann, kann die enorme Dunkelheit, die darauf folgt, tödlich lähmend sein. Kapitalismus bietet keinen Kontext für das Leben danach, also laufen wir umher, ohne etwas von unserer stets vorhandenen Göttlichkeit zu wissen.

Seitdem der Wohlstand Amerikas Religion ist, hinterfragen wir nicht die Gegenwart des Konsumdenkens in der Yogawelt. Aber vielleicht *sollte* sie hinterfragt werden. Jede Yogaperson realisiert irgendwann, dass Geld und

Macht niemals Glückseligkeit bringen. Ich persönlich denke, der Wohlstand, der oft mit amerikanischen Yogapraktizierenden einhergeht, zeigt, dass wohlhabende Personen sich dessen bewusster sind als andere. Ich habe mich oft gefragt, ob Kinder, die in Reichtum geboren wurden, besonders schnell Yoga aufnehmen, weil sie den leeren Versprechen des Kapitalismus von der Wiege an ausgesetzt waren.

Kapitalismus bietet kein Konzept für Spiritualität– nur den Erwerb von Reichtum und Götzendienst. Die Schnittstelle zwischen Kapitalismus und Yoga ist besonders grausig. Yogalehrende performen als Narren in den Höfen ihrer Studierenden. Und wie, frage ich, willst du einen spirituellen Spiegel für deine Mitpraktizierenden bieten, wenn du versuchst herauszufinden, wie du ihnen gleichzeitig in den Arsch kriechst? Ich kann dir aus persönlicher Erfahrung sagen, das ist ein seltsamer Winkel, in dem du dich widergespiegelt findest.

[...]



# REVOLUTIONÄRE SELBSTFÜRSORGE AUF UND NEBEN DER MATTE

Jessamyn Stanley zeichnet in 13 autobiografischen Essays ehrlich und scharfsinnig nach, wie sie mithilfe von Yoga gelernt hat, sich selbst und ihren Körper zu lieben. Dabei vergisst sie auch nicht, scharfe Kritik an einer oberflächlichen und kapitalistischen Yogaindustrie zu üben, die kulturelle Aneignung gekonnt ignoriert und sich oft mehr um neue Styletrends kümmert, als sich ihr überwältigendes Weißsein einzugestehen.

Die Autorin schafft es, Yoga in einen ganz neuen Kontext zu stellen und wieder back to the roots zu gehen. Denn Yoga ist so viel mehr als ein Workout. Es geht nicht darum, den herabschauenden Hund zu perfektionieren, sondern die Lektionen der Matte auf das tägliche Projekt Alltag anzuwenden. Dieses Buch ist Empowerment pur, das weit über die Yogamatte hinausgeht!

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der **ISBN 978-3-7066-2994-2** vorbestellen.

Übersetzerin: Evangelista Sie  
Illustrationen: Joelle Avelino  
Gestaltung: Jasmin Keune-Galeski