

„Ich bin endlich angekommen“



Foto: Chris Zielecki

Mit Meditation im Stadtpark tankt Jenny Kraft und Ruhe

Jenny Siering (33) weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Leben Kopf steht: schmerzliche Trennung, Arbeitsstress, durchfeierte Nächte, Magenprobleme. Mit gerade mal 27 Jahren war die sympathische Wahl-Hamburgerin fast am Ende ihrer Kräfte. Statt aufzugeben, begann Jenny damit, ihr Leben umzukrempeln. Sie fand durch Meditation, Yoga und Reiki zu sich, sah wieder ein Ziel vor Augen. Und dieses verwirklichte sie mit „. Heute ist Jenny Yoga- und Reiki-Lehrerin, strahlt eine unglaubliche Energie aus und gibt diese an ihre Schüler weiter. Selbst auf mich überträgt sich die Power dieser Frau – und ich würde mich sonst eher als Esoterik-Skeptikerin bezeichnen.

Die Ruhe nach dem Sturm

Jenny hat wilde Zeiten hinter sich, erzählt sie mir in ihrer gemütlichen Küche bei einer Tasse Yogi Tee. Sie arbeitete Vollzeit in einem Unternehmen für Wohnaccessoires und Geschenkartikel, feierte viel, war ständig im Nachtleben unterwegs, legte sogar auf. Der ständige Druck, allem gerecht werden zu wollen, nahm zu. „Immer kreisten meine Gedanken um die Fragen: Wie werde ich glücklich? Wie finde ich einen Freund? Bin ich hübsch genug, aktiv genug, erfolgreich genug? Ich wurde krank, hatte oft Magenprobleme. Eine Ärztin sagte mir, ich



Foto: Chris Zielecki

Handauflegen? Klingt verrückt, entspannt aber ungemein

hätte ein Burnout. Das wollte ich nicht glauben, habe aber dennoch mein Leben hinterfragt“, erzählt Jenny. „Ich hab dann mit dem Meditieren angefangen und bin darüber auch ein Jahr später zum Yoga gekommen. Dabei habe ich zum ersten Mal gemerkt: Mein Gehirn schaltet ab. Endlich mal keine Gedankenwirbel. Auszeit für den Kopf.“ Jenny erzählt von dieser Zeit wie von einem Erwachen. Sie hat sich selbst durch Yoga und Meditation die Augen geöffnet und endlich wieder einen Sinn gefunden, in dieser verrückten Welt, in der man nie gut genug ist.

Jennys Leidenschaft und Überzeugungskraft spüre ich auch beim Flow Yoga. Jenny schafft es, mich nicht nur körperlich herauszufordern, sondern mir die Philosophie hinter den Yoga-Übungen näherzubringen und auch meine grauen Zellen in Gang zu bringen. Sie überträgt die alten Lehren der Yogis in unsere Gegenwart, menschlich, bodenständig, anschaulich. Und selbst ich

erwische mich dabei, wie ich beim letzten Om leise einstimme. Am nächsten Tag habe ich Muskelkater – und ein Lächeln auf den Lippen.

Das Erwachen weitergeben

Nach eineinhalb Jahren als Yoga-Schülerin wollte Jenny mehr über die Philosophie hinter den Übungen wissen und begann mit einer Yoga-Ausbildung. „Erst wollte ich einfach nur mehr erfahren, nicht unbedingt unterrichten. Doch all die Lehren, die mein Leben so bereichert haben, wollte ich dann weitergeben“, erzählt Jenny.

Parallel dazu entdeckte Jenny Reiki für sich. Reiki ist eine alte Heil- und Entspannungsmethode, die die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren und positive Energie kanalisieren soll. Viele sagen auch Handauflegen dazu. „Ich nenne es ungern so“, sagt Jenny lächelnd. „Das klingt immer so abgefahren. Ich sage einfach: Es ist Energie.“ Was diese Energie mit mir macht, darf ich selbst ausprobieren, denn Jenny gibt auch Reiki Behandlungen.

Meine Beine kribbeln. Langsam breitet sich das Kribbeln aus, von der Hüfte über die Arme bis auf die Kopfhaut. Es wird heller hinter meinen geschlossenen Augen, als würde die Sonne in den Raum scheinen. Ich fühle mich, als wenn ich fünf Zentimeter über der Liege schwebe, gleichzeitig bin ich so schwer und ruhig, wie schon lange nicht mehr. Es ist mein erstes Mal Reiki. Jenny steht neben mir, hinter mir, vor mir, ich weiß es nicht genau. Manchmal berühren ihre Hände meine Füße oder Schultern, manchmal berührt sie mich nicht. Und berührt mich eben doch, irgendwo ganz tief drin. Als ich ihre Hände auf meinen Füßen spüre, genieße ich das Gefühl der Wärme. Dann höre ich ein Knacken links von mir. Wie kann Jenny links neben mir stehen, wenn sie meine Füße berührt? Ich blinzele heimlich, und bin überrascht, dass Jenny tatsächlich neben meinem Kopf steht und ich nur den Nachhall ihrer Hände auf den Füßen spüre. „Das ist die Energie“, sagt sie mir später.



Foto: Chris Zielecki
Yoga für den Kopf: Jennys Stunde verursacht nicht nur Muskelkater, sondern gibt auch Denkanstöße

Den Traum leben

Um in ihrem Leben Platz für das Schöne zu schaffen, reduzierte Jenny ihre Arbeitszeit im festen Job und beschloss, mit ihrem Traum in die Welt hinauszugehen, ihre Energie weiterzugeben. Dazu brauchte sie auch eine Online-Präsenz. „Freunde haben mir empfohlen und innerhalb von kürzester Zeit habe ich meine Website mit dem Homepage Baukasten einfach erstellt. Ich konnte sofort zeigen, wer ich bin und was ich kann, das hat echt Spaß gemacht“, erzählt Jenny. Ihr Traum wurde sichtbar, klickbar, erlebbar. „Meine Jimdo-Seite hat mich sofort nach vorne gebracht und ist eine fantastische Visitenkarte. Auch die Besitzerin des Yogastudios, in dem ich unterrichte, hat sich zum Kennenlernen meine Homepage angeschaut und hatte sofort ein Bild von mir. Sie konnte somit mich, meinen Werdegang und meine Ausrichtung viel besser einschätzen. Inzwischen schreibe ich auch einen Blog. Es ist ein tolles Gefühl, wenn andere mich auf meine Artikel ansprechen!“

Inzwischen bietet Jenny auch Yoga-Reisen sowie -Workshops an. Sie wirkt angekommen, ausgeglichen. Sie sucht nicht mehr nach dem Glück, sie hat es – oder es hat sie – gefunden. Auch privat, denn Jenny ist inzwischen verlobt. Und wenn es doch mal wieder anstrengend wird, legt sie sich auf den Boden, atmet tief in den Bauch und hört in sich hinein. Oder sie geht zum Yoga: „Das macht mutig. Wer sich auf den Kopf stellt, wechselt die Perspektive – im wahrsten Sinne des Wortes.“

<http://www.britte.de/aktuell/seelenfutter-10843062.html>