# BYZ-Therapie-Netz BB

16:30-18:30 Uhr
Berlin, den 25.9.2020

# Unsere Agenda heute

Intro und Check-in

Intervision zum Thema aus Themenspeicher:
Yoga und Gefühle (30min)
BYZ-Netz-Konzeptarbeit (30min)

Check-out

# Yoga und Gefühle-Angst vor Verlust der Amplituden

**Stefanie (Themenpatin)**
Sorge einer Klientin hat mich veranlasst, das Thema aufzubringen: Was passiert, wenn ich mit so viel Gleichmut durch die Welt gehe, wie der Yoga in Aussicht stellt, mit meinen Hochgefühlen, mit „guten Gefühlen“ und wertvollen – wie z. B. Trauer? Geht es im Yoga nur um die Angemessenheit solcher Gefühle? Sind dann die Amplituden nicht mehr so hoch?

Meine Erfahrung: Wir werden durch Yoga sensibler in der Wahrnehmung unserer Gefühle. Das betrifft alle Gefühle und lässt uns damit vielleicht besser umgehen → geht es dabei um ein intensiveres Empfinden?

**Tanja**
Das YS spricht doch sogar davon (YS 1.33), dass positive Gefühle zu kultivieren den Umgang mit den kleśas erleichtert.

**Gabriella**
Erfahrungen: Mit Yoga die Fähigkeit erreichen, angemessener mit Gefühlen umzugehen, dabei nicht verdrängen.

**Ilka**
Erfahrungen: Amplituden sind nicht weniger geworden, das ist noch weit weg, aber die Fähigkeit zu bemerken, was so los ist, wächst (durch Lebenserfahrung und sicher auch durch Yoga). Ich fühle mich „weiter gekommen“ im Umgang mit Leid. Der verändert sich und ich bin heute liebevoller/nachsichtiger im Umgang mit mir.

**Imogen**
Der alte Artikel zu „Yoga & Gefühle“ in Viveka betraf das Thema Emotionen – „emotions“ auf Englisch. Diesen engl. Begriff gebrauchte Desikachar als „reaktives Konzept“ und meinte die Reaktion auf negative Gefühle, die durch die kleśas geprägt sind.
Was wird da eigentlich gefragt:
Geht es um die Beobachtung der Verfassung der Klienten, oder eine Befürchtung für die Zukunft, Angst vor einem Verlust an Intensität?
Bestimmte Sutren sollten dabei einfach nicht in Betracht gezogen werden, sondern beziehen sich auf die Ebene des Glaubens oder auf Zustände die erst im Sterbeprozess erreicht werden. Das haben Krishnamacharya und Desikachar so angeregt. „Nicht spannend fürs Leben“ würde Desikachar sagen.

**Martin**
Wir müssen uns fragen, wenn Klienten diese Sorge äußern: WARUM kann das jemand befürchten? Gelassenheit hat ja keinen Wert an sich, ist selbst eher ein Gefühlszustand, keine anstrebenswerte ethische Qualität oder so was.
Bezug auf YS ist da nicht so einfach, denn da steht tatsächlich, dass vollständige Gelassenheit also die Glättung der Gefühle und Amplituden erreicht werden sollen. Hier spiegelt sich der Zeitgeist der Entstehungszeit. Wir (im Hier und Heute) sollten das nicht als Ziel von Yoga präsentieren. Lasst uns eine „Mystifizierung“ der Gelassenheit vermeiden.
Das YS sollte uns Quelle für Inspiration aber nicht „Bibel“ sein.

# Konzeptarbeit: Vorstellung und Diskussion zweier Dokumente

2 Dokumente: „BYZ-Netz-“Manifest“ und Erstentwurf für byznetz.de-Website

knappes Feedback/Diskussion:

- Wer soll mitmachen? Kollegin*innen Kreis offen(er) gestalten? Zugang zum Netzwerk erleichtern?!
- Im BYZ immer an „Kunden“ gedacht und so ist auch die frühere Struktur des BYZ entstanden und hat sich dann immer weiterentwickelt
- Wollen wir die byznetz.de-Seite nur um sichtbar zu sein oder offensiv als „Digitalen Vertriebskanal“ für Yogatherapie und individuellen Unterricht?
- Entwurf für Website wirkt sehr unruhig → ist als erster Entwurf/ Diskussionsgrundlage gedacht
- Für manche ist der Regelmäßige Austausch (Intervision) und nicht die Selbstvermarktung sprich der Webauftritt DAS zentrale Anliegen ans Netzwerk
- Bezeichnung: Yogatherapie – Einzelunterricht – individuelle Begleitung mit Yoga??
- Geschützter Mitgliederbereich auf Webseite würde Austausch erleichtern inkl. Speichern der Netzwerkunterlagen und ähnliche Funktionen
- Ilkas Vorschlag Name „BYZ Netz“, weil kompatibel zur Domain www.byznetz.de – Hinweis auf Viniyoga im Untertitel. Das ist einigen zu unterschwellig und wir wollen gefunden werden, wenn im Web jmd. nach viniyoga sucht. << Dafür muss das Netzwerk „viniyoga“ nicht im Titel tragen, sondern dafür kann man auch andere so genannte SEO-Maßnahmen ergreifen(eine technische Frage).

Beschluss:
Wir entkoppeln die Konzeptarbeit von den Intervisionstreffen (separate Termine).

Aufforderung an die Konzeptgruppe:

Bitte Feedback in den nächsten zwei bis drei Wochen → das dann möglichst persönlich diskutieren beim nächsten Treff der Konzeptgruppe.

# … und das war unsere Runde am 25.9.2020

Für das nächste Intervisionstreffen gibt es einen Doodle, weil der letzte Freitag im Oktober für die meisten nicht passt.