

YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

Gene sind kein Schicksal – Bericht über die 27. Internationalen Sommergespräche in Weitra

von Dr. Mirna Wudernitz

Sind wir unseren Genen hilflos ausgeliefert, oder können wir Menschen auf unser Schicksal Einfluss nehmen? Das war das Thema der 27. Internationalen Sommergespräche „Gene sind kein Schicksal“ Anfang September in Weitra. Nach der erfolgreichen Entzifferung des menschlichen Genoms in den 1990er Jahren, wurde schnell erkannt, dass neben den Genen auch andere Steuerungsmechanismen für die Prozesse in unserem Körper mitverantwortlich sind. So wie die Tastatur eines Flügels nur die Grundausrüstung ist, die erst zur Musik wird, wenn darauf gespielt wird, so sind auch die Gene nur eine Grundinformation, die erst dann „klingeln“, wenn sie mit Hilfe zusätzlicher Informationen an- und abgeschaltet werden.

Der Einfluss der Umwelt und anderer Faktoren, wie z.B. der Ernährung und Bewegung, auf die Erbinformation wird als Epigenetik bezeichnet. Durch unseren Lebensstil wird das Erbgut selbst nicht verändert, sondern es werden genetische Regulationsmechanismen aktiviert oder deaktiviert. Beispielweise spielen Antioxidantien und Vitamine eine wichtige Rolle bei aufwändigen Schutz- und Reparaturmechanismen und beeinflussen somit Entstehung und Verlauf vieler Zivilisationskrankheiten. Was wir aus Yoga schon lange wissen, bestätigt sich in neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen – die genetisch-epigenetische Verschaltungen stehen nicht nur mit äußeren Faktoren wie Ernährung und Bewegung in Beziehung, sondern auch mit dem Innenleben, bzw. hängen mit geistigen Prozessen zusammen. Somit liegt es sehr wohl an unseren Entscheidungen und in unserer Verantwortung, wie wir unser Leben gestalten.

Die Frage, was und wie können/sollen wir tun, um unser Schicksal zu beeinflussen, war das Thema dieser interessanten Tagung, an der viele LehrerInnen, aber auch andere Berufsgruppen (insgesamt etwa 80 Interessierte) teilgenommen haben. In zwei Tagen wurden verschiedene Themenbereiche angesprochen – „Der Geist ist stärker als die Gene“, „Der Mensch ist, was er isst“ und „Glück durch Bewegung“. Die Vortragenden waren bunt gemischt – ÄrztInnen und WissenschaftlerInnen gemeinsam mit Schamanen und Coaches.

Nach den Referaten wurden am Ende der Tagung noch „Statements“ abgegeben, darunter z.B. von einem Ultraläufer (das sind Menschen die 12, bzw. 24 bis 48 Stunden ohne Pause laufen) und einem Buddhisten, der Aspekte der buddhistischen Philosophie, insbesondere den Weg der Mitte darstellte. Ich durfte abschließend über die positiven Auswirkungen des Yoga berichten. Mein Anliegen war es, den Yoga als Schulung des Geistes darzustellen, in der Atemgewahrsein, Entspannung und achtsames, gewaltloses Üben in Vordergrund stehen und die Asanapraxis ein kleiner Aspekt dieses ganzheitlichen Weges ist. Mit einer einfachen Übung versuchte ich die Verbindung zwischen Atem, Körper und Geist im Yoga zu vermitteln. Yoga als Bhoga, tiefe Freude, die entsteht, wenn Mann/Frau die Verantwortung für das eigene Leben übernimmt - in Bewegung, achtsam atmend.

