

Die Kraft der Stille

Die Generation 50 plus gilt als aktiv, agil und aufgeschlossen. Ein profilierter Vertreter dieser Generation: Der Schorndorfer Heilpraktiker und Yoga-Lehrer Wolfgang Gayer (65), der bewusst die Kraft der Stille nutzt.



Wolfgang Gayer (65), Yoga-Lehrer in Schorndorf.

Arbeit bedeutet ihm nicht Last, sondern Lust. Gesundheit und Lebensfreude sind ihm deutlich anzusehen. Die Rede ist von Wolfgang Gayer (65), dem bekannten Schorndorfer Heilpraktiker und Yogalehrer. Glück und Lebensfreude sind keine Frage des Alters, sondern eine Sache der Einstellung. Gayers Rezept: Die Kraft der Stille. Durch Yoga hat Wolfgang Gayer viel Positives gelernt, das er seit vier Jahrzehnten als Yoga-Lehrer an andere Menschen weitergibt. Seinen ersten Unterricht erteilte er 1968 in seiner Waiblinger

Schule, wo er damals noch hauptberuflich beim Landratsamt tätig war. Zehn Jahre später hatte er den öffentlichen Dienst verlassen und eine Heilpraktikerpraxis in Schorndorf eröffnet. Gayer gehört zu den fachlich qualifiziert ausgebildeten Pionieren, die die auf westliche Lebensumstände zugeschnittene indische Tradition ins Remstal brachten. „Lassen Sie die Kraft des Atems in den Körper einströmen. Einatmen, ausatmen. Die Willenskraft entwickelt sich von Moment zu Moment. Erleben Sie Ruhe in sich selbst“, hört man die beruhigende, die leise, manchmal anhebende und in Sprechgesang übergehende einfühlende Stimme des Yogalehrers während des 60 Minuten dauernden Unterrichts.

Seit nunmehr vier Jahrzehnten bringt Wolfgang Gayer seinen Schülern uralte indische Tradition - die Erkenntnis von der Einheit von Körper, Geist und Seele - nahe. Rund 2.000 Frauen und Männer aller Altersklassen haben in diesem Zeitraum unter seiner fachlichen Unterweisung und mit seiner Begleitung durch das von ihm praktizierte Hatha-Yoga offensichtlich einen Weg gefunden, den häufig von seelischen und körperlichen Bürden belasteten Alltag besser verkraften und meistern zu können. Das bestätigt der Schorndorfer Frank Ruppman, der seit einem Jahr regelmäßig am Unterricht teilnimmt. Der 41-Jährige hatte nach einer schwierigen Situation, einem Burn-out-Syndrom, nach einem Weg gesucht, zur Ruhe zu kommen. An Meditativem durchaus interessiert, musste er zunächst seine Schwellenangst überwinden. „Nach einer Probesitzung war ich

restlos begeistert“, erzählt der Vater von zwei kleinen Töchtern, der beruflich im Marketingbereich tätig ist. „Die Yoga-Stunde einmal pro Woche möchte ich nicht mehr missen.“ Seit vielen Jahren ist auch Elisabeth Hauskrech eine Anhängerin von Yoga. Die 71-Jährige, die in Urbach lebt, hatte nach dem frühen Tod ihres Ehemanns schwere Depressionen. Ihre beiden Kinder waren noch sehr klein. Ihr damaliger Hausarzt empfahl ihr Psychopharmaka oder – für sie erstaunlich - Yoga. Sie entschied sich für Letzteres. Über einen langen Zeitraum geht auch sie regelmäßig zu Wolfgang Gayer. „Nach dem Unterricht fühle ich mich jedes Mal wie nach einem dreiwöchigen Urlaub. Yoga hat mich von meiner Depression geheilt und meinem Leben eine entscheidende Wende gegeben.“ Vor 40 Jahren hat auch Wolfgang Gayer seinem Leben eine entscheidende Wende gegeben. Eigentlich würde er in diesem Jahr seine Pension kriegen, wenn er beim Landkreis geblieben wäre. In jungen Jahren zog es den früheren Remshaldener und Sohn des langjährigen Bürgermeisters in die Schweiz in das Städtchen Rikon, um sich für die dort ansässigen tibetischen Flüchtlinge zu engagieren und den tibetischen Kindern einen Ferienaufenthalt bei Gastfamilien im Rems-Murr-Kreis zu ermöglichen. Bei seinem ersten Aufenthalt besuchte er das von Schweizer Industriellen errichtete tibetische Exil-Kloster. Er meditierte, war begeistert von der Herzlichkeit der Mönche. Der Oberamtmann quittierte den öffentlichen Dienst und machte eine Ausbildung zum Heilpraktiker. In der Schweiz erhielt das Ehepaar Gayer 1979 eine Privataudienz beim Dalai Lama, als jener die tibetischen Flüchtlinge besuchte. In lockerer Atmosphäre unterhielten die Gayers sich mit dem geistlichen Oberhaupt der Tibeter über Meditation und Yoga. „Yoga ist ein Weg für alle Menschen, um besser durch den Alltag zu kommen und es ist das Natürlichste, was der Mensch für sich tun kann“, betont Wolfgang Gayer. In seiner Schule baut er den Unterricht auf die Lehre des indischen Meisters Selvarajan Yesudian auf. „Alle Kraft kommt aus der Stille.“ Die Hauptübungsweisen in der Schorndorfer Yogaschule sind Hatha Yoga, die Meditation und Yoga-Nidra. Körperhaltungen, Atemübungen und Tiefenentspannung verhelfen zu einer gesunden Lebenshaltung, natürlichem Atem und zu innerer Ruhe. Eine zentrale Stellung innerhalb des Yoga nimmt die Meditation ein. Sie hilft, sich zu konzentrieren und in die Stille zu kommen. „Sie führt Üben aber nicht in ferne Traumwelten, sondern in eine bewusste Gegenwartspräsenz“, bekräftigt Wolfgang Gayer. „Yoga bedeutet nicht, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Füßen auf dem Boden“. Das Yoga-Nidra wird sowohl Tiefenentspannung als auch Heilschlaf genannt. Bildlich ausgedrückt: „Yoga ist wie eine Brücke, die den Körper und die Seele verbindet.“ Gerade für ältere Menschen, die manchmal in Konfliktsituationen stehen, die Schicksalsschläge erlitten haben oder unter Stress stehen, kann Yoga eine wertvolle Hilfe sein. ■ as