



«Ich bin jeden Tag dankbar für mein Leben»

Anna Röckers Yoga-Weg ist nicht gradlinig verlaufen. Ihre Interessen an Heilkunde, Musiktherapie und Psychologie haben sie immer weiter geführt. Damit wurde das Yoga-Wissen vertieft und immer neu befruchtet. Doch nun, mit 56 Jahren, schliesst sich für die renommierte Yoga-Lehrerin und Heiltherapeutin der Kreis, vieles aus dem alten Yoga-Wissen findet sie in anderen Bereichen und umgekehrt.

■ Text: Karin Reber Ammann

«**M**ein Yoga-Weg führt mich immer wieder über die Schweiz», sagt Anna Röcker. Die renommierte deutsche Yogalehrerin, Heiltherapeutin und Seminarleiterin kam als Zwanzigjährige zum ersten Mal mit Yoga in Berührung: auf Korsika, wo die Bernerin Emily am Strand Yoga unterrichtete. «Die älteren Menschen, die Yoga praktizierten und von innen heraus strahlten, inspirierten mich», erinnert sie sich. Später, während sie sich in München zur Yogalehrerin ausbildete, besuchte sie regelmässig Kurse bei Sevarjan Yesudian. «Ich merkte, dass sein Weg, das Östliche in den Westen zu bringen, auch mein Weg ist», sagt sie. Als sie Jahre später am C.G. Jung-Institut in Zürich Analytische Psychologie studieren durfte, fand sie in den Schriften Jungs viele Hinweise darauf, dass auch er den Ost-West-Dialog sehr wichtig fand und dass er sich von diesem alten Wissen inspirieren liess.

Anna Röckers Yoga- und Lebensweg führte sie nicht nur auf viele Wissensgebiete, sondern auch auf Reisen in die ganze Welt. Dem Yoga-Weg, auf den sie mit Anfang 20 kam, ist sie mehr als 35 Jahre treu geblieben. Sie hat das Gefühl, dass sie – irgendwo angefangen – am Ende immer wieder den roten Faden fand und damit immer mehr die innere Führung hinter allen Wegen fand, auch wenn sie zwischendurch manchmal daran zweifelte.

ANNA ELISABETH RÖCKER

kra. Der Entwicklungsweg der deutschen Heiltherapeutin und Yogalehrerin ist geprägt von vielen wichtigen Begegnungen und Lernerfahrungen auf der ganzen Welt. Ihre Assistenzstätigkeit bei dem philippinischen Heiler Lawrence Cacteng beeinflusste sie ebenso in ihrer Arbeit wie die Begegnungen mit Dr. Helen Bonny, José Silva, Graf Dürckheim, Selvarjan Yesudian, Elisabeth Haich oder Marino Lazzaroni. Besonders wichtig waren zudem die Aufenthalte im Edward-Bach-Zentrum in Sotwell (GB) und am C.G. Jung-Institut in Zürich.

Anna Röcker ist verheiratet und hat in München eine Praxis für Therapie und Inner Coaching. Sie führt regelmässig Seminare in der Schweiz durch. Das nächste Wochenende zu «Yoga und Psychologie» findet am 24./25. April in Bern statt.

Nähere Informationen:
www.annaroecker.de
www.yoga-carmen.ch

Potential hervorbringen

«Meine mir verbleibende Zeit möchte ich dafür nutzen, Menschen entdecken zu helfen, welches Potential sie in sich haben», erklärt die Heiltherapeutin. Die Musiktherapie, mit der sie hauptsächlich in ihrer Praxis arbeitet, eignet sich besonders gut, um das innere Potenzial zu entdecken und in Krisenzeiten Visionen zu entwickeln. Sie arbeitet inzwischen vermehrt mit Gruppen und nicht nur als Therapeutin, die einen Patienten an der Hand nimmt und den Weg entlang führt. «Gruppen sind Kraftorte, es entsteht eine wunderbare Eigendynamik.»

Während der Yoga-Ausbildung interessierte sich Anna Röcker für die Anatomie und wurde von der lehrenden Ärztin aufgefordert, sich anatomisch weiterzubilden, da Yogalehrende gar nicht genug über Anatomie wissen könnten. Als frischgebackene Yogalehrerin entschied sie sich, die dreijährige Ausbildung zur Heilpraktikerin zu machen. Längere Zeit verbrachte sie am Edward-Bach-Zentrum im englischen Sotwell, das sie als besonders prägend erlebte. «Edward Bach wurde für mich zu einem inneren Meister, der mir das Vertrauen gab, die Dinge auf mich zukommen zu lassen, ohne mich zu stark an eine Idee zu klammern», erzählt die Bach-Blüten-Spezialistin.

Als einer ihrer Yogaschüler, der im Verlagswesen arbeitete, sie später fragte, ob sie nicht ein Buch über Yoga schreiben wolle, verwarf Anna Röcker diese Idee zunächst, weil sie glaubte, zum Thema Yoga noch nicht genug zu sagen zu haben. Sie schrieb trotzdem ein Buch – über Bach-Blüten. Inzwischen hat sie zahlreiche Lebenshilfe-Ratgeber, auch zum Thema Yoga, publiziert.

Während der ersten 15 Jahre ihrer Praxistätigkeit arbeitete Anna Röcker als Heilpraktikerin vorwiegend auf den Gebieten der Spagyrik und Homöopathie. Die Begegnung mit der amerikanischen Musiktherapeutin Helen Bonny gab ihr wieder einen entscheidenden Impuls, ihren Arbeitsschwerpunkt zu verändern.

Vermittler zwischen Ost und West

Anna Röcker merkte, dass sie noch mehr psychologisches Wissen brauchte, und absolvierte nach ihrer dreijährigen Ausbildung zur Musiktherapeutin eine mehrjährige berufsbegleitende Weiterbildung am C.G. Jung-Institut. Auch hier stiess sie wieder auf Themen, die ihr vom Yoga her vertraut waren. Unter anderem las sie ein sehr wertvolles Buch über Kundalini-Yoga, das verschiedene Vorträge Jungs zu diesem Thema enthält. Jung hatte einmal geäussert, dass er seine Analytische Psychologie als eine Art Yoga des Westens sehe.

Die Verbindung von östlichem und westlichem Wissen ist Anna Röcker ein grosses Anliegen: «Wir sollten das Östliche verstehen und wertschätzen, aber zugleich unsere eigene Kultur hier im Westen anerkennen. Wir müssen

beides miteinander verbinden.» Aus diesem Grund bietet sie heute keine reinen Yogakurse mehr an, sondern hat sich auf die Fortbildung von Yogalehrenden spezialisiert. In diesen Seminaren verbindet sie Yoga mit den Themen, die sie bewegen – Musik, Psychologie und ganzheitliche Heilkunde.

Mit ihrer Verbindung zwischen Yoga und westlichen Therapieformen will Anna Röcker mehr Leute erreichen und die Vorurteile gegenüber dem Yoga abbauen. Besonders freute sie die Bemerkung eines Oberarztes, als sie im Berner Inselspital eine Fortbildung für Logopäden gab. Dabei ging es um Yogahaltungen und Atemübungen, welche die Logopäden in ihre Arbeit einbauen können. Der Oberarzt sagte, er wäre dem Yoga gegenüber durchaus skeptisch gewesen, doch nachdem eine seiner Mitarbeiterin-

«Gruppen sind Kraftorte,
es entsteht eine wunderbare
Eigendynamik.»

ANZEIGE



Ayurveda

Europäische Akademie für Ayurveda

Dipl. Ayurveda-Spezialist

Erlerne die Konzepte und Behandlungen der Ayurveda-Komplementärtherapie
Berufsbegleitende 3-jährige Fachausbildung für alle naturheilkundlich interessierten
inkl. Schulmedizinischem Ergänzungsstudium. Ermöglicht den vollumfänglichen
Einsatz der Ayurveda-Therapie in Ergänzung zum Gesundheitssystem.

Ayurveda-Massage-Therapeut

Ayurveda Ernährungs- & Gesundheitsberater

Master of Science in Ayurveda-Medizin

Hochschulstudium (Parttime) für naturheilkundlich ausgerichtete Ärzte und Heilberufler
Beginn Mai 2010, in Kooperation mit der Middlesex University/London

Yoga-Übungsleiter Kompaktausbildung

Psychologischer Ayurveda-Berater

Kostenspezifisches Informationsmaterial, Seminardatenbank und Newsletter mit Tipps & Spezialangeboten unter:
28.05.10 / Zürich
Ayurveda-Event
Vorträge & Beratung

CH-8032 Zürich · Hofstr. 53 · T 044 260 70 70 · F -71
D-63633 Birstein · Forsthausstr. 6 · www.ayurveda-akademie.org



nen Yoga bei den Patienten mit Erfolg angeboten hätte, hatte er dieser Fortbildung zugestimmt.

Seines eigenen Glückes Schmied

«Ich bin jeden Tag mindestens einmal dankbar für mein Leben», sagt Anna Röcker. Dankbarkeit, die aus dem Herzen komme, sei entscheidend fürs eigene Glück, ist sie überzeugt. «Glücklich sein heisst nicht, alles zu haben», führt sie aus. Ihr sei zum Beispiel in ihrer 36-jährigen Ehe nicht vergönnt gewesen, Kinder zu haben. «Aber ich habe akzeptiert, dass mein Weg ein anderer ist als derjenige der Mutterschaft.»

Die Fähigkeit, aus eigener Kraft heraus glücklich zu sein, empfindet Anna Röcker gerade in der heutigen, krisengeschüttelten Zeit als besonders wichtig. «In schwierigen Zeiten ist es entscheidend, im Jetzt zu sein», betont die Heiltherapeutin. Im Jetzt sein heisse, den Boden unter den Füßen zu spüren, nicht zu sehr in den Kopf, wo (wie die Yoga-Lehre sagt) das Affenkarussell herumwirble, abzudriften. «Man muss die Achtsamkeit immer wieder auf den Augenblick richten, auf die Füße

kommen.» Ein Sprichwort der Indianer besage: «Da, wo meine Füße stehen, ist mein Platz.»

Sie ist überzeugt, dass die Menschen ihr Leben entdramatisieren könnten, wenn sie im Jetzt lebten. Oft schicke sie Leute, die nach einer Therapieform fragten, erst mal auf eine anstrengende Bergwanderung, damit sie sich wieder einmal bewusst spürten.

Doch bei aller Bodenhaftung vernachlässigt Anna Röcker die spirituelle Ebene nicht. «Spirituell sein», sagt sie, «bedeutet verbunden sein. Es bedeutet zu erfahren, dass etwas in uns wirkt, das grösser ist als unser Ich. Um diese Erfahrungen machen zu können, muss unser Körper mit unserer Seele und unserem Geist eine Einheit bilden.» Nur wer fest auf dem Boden stehe und mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sei, sei auch in der Lage, sich für das Wirken des Geistes zu

«Spirituell sein
bedeutet zu
erfahren, dass etwas in
uns wirkt, das grösser
ist als unser Ich.»

öffnen und sich dessen Führung zu überlassen. «Wenn wir beides annehmen können – das auf dem Boden sein, dabei etwas Humor einstreuen, und auf die spirituelle Ebene vertrauen, gelingt uns das Leben; egal, was kommt.»