

Krösing Media  
N°18

# uschi

Das regionale  
Familien-Magazin



Kostenlos zum Mitnehmen!



Loslassen auf Holländisch

Große Freiheit „Klein Tirol“







Francien Stroobants bereitet ihre nächste Yogastunde vor. Direkt hinter dem gemütlichen Übungsraum des „Yogazentrums Harz“ rauscht die Innerste vorbei. „Im Winter ist der Fluss immer etwas lauter, weil viel Wasser darin fließt.“ Und während sie sich über die neue, wunderbar wärmende Heizung freut, bereitet uns ihr Mann Frank einen leckeren Cappuccino zu. Mit viel Schaum und duftendem Zimt bestreut. Ja, all das ist in seiner Einfachheit ein großes Glück für die zwei. Eine Art von Freiheit, die sie sich lange wünschten.

Ob der Harz von Anfang an ihr Traumziel war? „Nein. An den Harz haben wir nicht wirklich gedacht.“ Von einem befreundeten Pärchen in Holland von der Idee angesteckt, in Deutschland eine Immobilie mit Grundstück unter 5.000 Euro Kaufpreis zu finden, um sich dort ein Feriendomizil einzurichten, befuhren die Stroobants zuerst das Erzgebirge. Stellten aber schnell fest, dass es einfach nicht das Richtige war. Zu weit von der Heimat entfernt und zu wenige Möglichkeiten, um sich zu verwirklichen.

Der Zufall wollte es, dass sie über eine Immobilienseite im Internet auf unsere Region aufmerksam wurden und sich in Bad Sachsa, Sorge und einigen Orten mehr Häuser ansahen. „Aber als wir das erste Mal von Clausthal aus in Wildemann einfuhren, fand ich es gleich toll“, erzählt Francien von ihrem besonderen Bauchgefühl, das sie nicht trügen sollte. Sie nahmen sich eine Ferienwohnung bei sehr netten Menschen und zwei Wochen Zeit, um sich die Gegend von allen Seiten zu anschauen. Frank, der schon lang davon träumte, in der Natur und den Bergen leben zu können, musste ein paar minimale Abstriche machen

– denn Wildemann liegt nun mal nicht in der Schweiz oder Norwegen, konnte aber durch viel Liebenswürdigkeit und eine gute Basis für alle ihre Vorhaben punkten. Die Eindrücke vom ersten Spaziergang über den Gallenberg, das Sichten des Harzer Roten Höhenviehs auf den Wiesen dort oben, die klare Luft und die tolle Aussicht in die Täler blieben nachhaltig hängen. „Wow. Hier kann man also wohnen?“ Ja, das konnte man. So kauften sie das erste Haus im Ort. Und auch das Staunen über die Immobilienpreise vor 10 Jahren hält bis heute an. „Hier kaufst du ein Haus, für dessen Preis du in Amsterdam vielleicht eine Garage bekommen kannst.“ Amsterdam. Die Stadt, die von unzähligen Reisenden heiß und innig geliebt wird. Die Metropole mit fast 900.000 Einwohnern war das Zuhause der Stroobants, die sich 2003 fanden und für die es eine Weile dauerte, bis sie gemeinsam durchstarteten. Es aber in der Vergangenheit wahrlich nicht immer leicht hatten.

**„In Holland gibt es kaum freie Natur und unberührte Flächen. Überall ist Bewegung, überall sind Menschen.“**

Und wenn du einen freien Platz gefunden hast, dann wird es nicht lange dauern und sie bauen dort etwas hin“, beschreibt Frank die stete Unruhe, die ihm als Natur- und Wanderfreund überhaupt nicht gefallen hat. Wer schon einmal zu Gast in Amsterdam war, versteht sehr gut, wovon er spricht. Die Touristenmassen sind

zu jeder Jahreszeit überall präsent. Er und Francien hatten draußen im Amsteland, das recht idyllisch am Fluss Amstel vor der Stadt liegt, eigentlich einen

wunderbaren Fleck zum Leben gefunden, sich sesshaft gemacht, eine Yogaschule und ein Musikzimmer eingerichtet. Aber es kam, wie es wohl kommen musste. Ein Investor setzte ihnen eine Golf-Anlage ins schöne Grün vor die Tür, die man dank Flutlicht sogar im Dunklen bespielen konnte. Den Kampf der von Francien und Frank initiierten Bürgerbewegung gegen den Bau haben sie zwar nicht ganz verloren, weil die Anlage am Ende kleiner realisiert wurde, waren aber über alle Maßen enttäuscht über den Verlauf der Dinge. Von Aufrichtigkeit konnte hier wohl keine Rede sein.

Die Nachricht, dass Franks Dienststelle früher als geplant nach Den Haag verlegt werden sollte, brachte außerdem viel Bewegung in die Geschehnisse. Drei Stunden Dienstweg täglich würden ihm sicher den Rest seiner Energie rauben. Waren die zwei nun seit 2008 Harzer Hausbesitzer, im Ort bekannt und in Vereinen und Gruppen involviert, galt es jetzt ernsthaft darüber nachzudenken, wie ein Leben in Deutschland funktionieren kann. Alles zurücklassen? Sie mussten nicht









wirklich lange überlegen. Im Grunde gab es auch schon in der Vergangenheit keine halben Sachen. Nach Jahren der Pendelei hieß es Anfang 2016 zum kleinen Angriff überzugehen. Es musste noch etwas mehr Raum her, um einen Teil des Lebensunterhaltes durch Vermietung bestreiten zu können. Der Bedarf der Reisenden war merklich da. Das Gebäude der Volksbank und seine ehemalige Filiale waren dazu perfekt, um ein Yogastudio zu installieren. Im Obergeschoss bot sich der Ausbau einer großzügigen Ferienwohnung an, die das komplette Angebot abrunden könnte. Wieder war die Freude groß, denn als Franks Renovierungsarbeiten abgeschlossen waren, Fußboden verlegt, Farbe und schicke Fototapeten an der Wand strahlten und alle so gemütlichen Möbel ihren Platz gefunden hatten, konnten sie noch mehr Möglichkeiten ausschöpfen. Und auch an den neuen, wunderbar frischen, lilafarbenen Anstrich des Hauses haben sich die Wildemänner und ihre Frauen sicher schnell gewöhnt. Francien hat nun im Erdgeschoss genug Raum für Yoga- und Meditations-Kurse, die Damen und Herren jeder Altersgruppe und Beweglichkeit besuchen. Seit dem letzten Jahr ist ihr auch in Deutschland das Anleiten von zertifizierten Präventionskursen gestattet, die von den Krankenkassen bezuschusst werden. Zum Geben von Massagen, Halten von Vorträgen oder Seminaren kann sie sich mit Einzelpersonen oder einer kleinen Gruppe gesondert zurückziehen. Die Workshops, die zum Beispiel zu einer kleinen Chakren-Reise einladen, oder auch in die Kraft des Atmens einführen, kann man ergänzend zu den Kursen besuchen. Und dank der beweglichen Wände verwandelt sich das Yogazentrum nun regelmäßig in einen Konzertsaal, in dem Frank sinn-

bildlich das Zepter in der Hand hält. Er kann seiner großen Leidenschaft, der Musik frönen und bringt unglaublich talentierte Künstler aus aller Herren Länder nach Wildemann, die sich freuen, in herzlicher Atmosphäre und für ein solch dankbares Publikum Musik spielen zu können. In Kürze gibt Frank Stroobants übrigens auch seine eigenen Werke zum Besten. Der Eintritt ist immer frei – das Spenden an den eingeladenen Künstler natürlich gern gesehen. Und auch an einem Glas Wein oder einem kühlen Bier fehlt es nicht.

**„So etwas zu organisieren kostet zwar Zeit und Geld, macht aber unglaublich Spaß.“**

Es ist einfach schön, in den verschiedenen Bereichen des Yoga, der Musik und in der Vermietung aufgeschlossenen, lieben Menschen zu begegnen, die ja nicht immer nur etwas mitnehmen, sondern auch ganz viel geben. Frank fände es übrigens grandios, wenn es sich herumsprechen würde, wie toll es in Wildemann ist und eine Art Künstlergemeinschaft entstünde. Egal was passiert, bitte alles in verträglicher Dosierung. Denn es kommen ja nicht ohne Grund viele Touristen wegen der herrlichen Lage und wohltuenden Ruhe ins „Klein Tirol“ des Harzes.

Bei den Stroobants sind alle willkommen, die ein Angebot haben, das zum Geist des Yoga passt, und die das Zentrum nutzen möchten. So werden zukünftig sicher immer mehr Lesungen, Vorträge und unterhaltende Programme über die von Frank fachmännisch hergestellten Werbeflyer und den Veranstaltungskalender auf [yogazentrum-harz.de](http://yogazentrum-harz.de) angekündigt, für die es sich lohnt, aufmerksam zu bleiben. Es war manchmal recht anstrengend, alles zu bewältigen, aber sie haben keinen Schritt bereut. „Wir müssen viel arbeiten, neben den Kursen zum Beispiel alles Administrative erledigen, die Ferienwohnungen putzen und instand halten, aber auch das macht alles richtig viel Spaß, weil wir vollkommen selbstbestimmt und frei in unseren Entscheidungen sind. Es war sehr befreiend, den Druck und Stress des Bediensteten der in Holland üblichen Hypotheken abzugeben.“

**Das Leben fühlt sich jetzt einfach viel besser an!“**

Und es ist übrigens überhaupt nicht schlimm, dass die beiden keine 20 mehr sind, sagen sie. „Ich möchte gar keine 20 mehr sein“, stellt Francien sofort fest. Und Frank sagt schmunzelnd, er wäre lieber wieder 45. Das wäre ein gutes Alter. So sitzen sie beieinander und strahlen sich an. Ziemlich glücklich, mitten in Wildemann. Dem Ort, an dem nun jeden Tag Urlaub ist.

[www.yogazentrum-harz.de](http://www.yogazentrum-harz.de)









Francien – Yogini  
Ein Leben mit Yoga



Als Francien Stroobants begann, sich für Yoga zu interessieren und zu üben, war sie selbst noch ein Teenager, und die Bewegung steckte in Europa noch in ihren Kinderschuhen. In der letzten Phase der Hippie-Welle erschienen plötzlich Menschen wie Maharishi Mahesh oder Bhagwan in der westlichen Welt, um begeisterten Anhängern von dem Weg zu Spiritualität, einem geöffneten Bewusstsein und inneren Frieden zu erzählen. Damit begann für Francien eine spannende Reise, die bis heute andauert.

Zu Hause bei der kleinen Francien gab es recht spät einen Fernseher, den sie ohnehin nur einmal in der Woche einschalten durfte. Sie wuchs lesend auf, umgeben von einer Menge Bücher, war schon immer vielinteressiert und in einem recht untypisch jungem Alter mit der Frage beschäftigt „Warum bin ich hier und was ist wohl mein Sinn und Zweck auf der Welt?“

„Als ich damals nach Hause kam und davon erzählte, dass wir gemeinsam meditiert hätten, haben meine Eltern natürlich entsprechend reagiert. Oh je, was ist denn das jetzt wieder für eine Mode?“

Aber sie verband sich immer mehr mit Gleichgesinnten und macht sich mit 16 Jahren auf die Suche nach ihrem wahrhaftig eigenem Ich. Als in Amsterdam die Uhren noch etwas anders tickten und sich gerade eine Menge Neues in Bewegung setzte, trafen sich in einer kleinen Buchhandlung an einem Seitenkanal Menschen aller Couleur, lasen in für sie neuen, englisch verfassten Büchern über steinalte, östliche Lehren und ihre Meister, saßen und redeten stundenlang über das, was sie beschäftigte. Im Herzen von Amsterdam gab es seinerzeit ein Zentrum, in dem man immer mehr Lesungen und Vorträge eben dieser „Gurus“ lauschen konnte und Francien vor allem von einem angetan war, dem indischen Philosophen und Theosophen Jiddu Krishnamurti. Krishnamurti schrieb unter anderem über die Erlangung vollständiger geistiger Freiheit durch Meditation, widmete sich aber auch vielen anderen Fragen. Auch die der Jünger hat er übrigens sehr geduldig beantwortet.



Die Bewusstseinsveränderung war bei vielen Menschen, vor allem aber auch bei Francien im vollen Gange. Der Anfang, so viel wie möglich über die 5000 Jahre alte Yoga-Philosophie zu erfahren und zu lernen, findet sich in ihrem Fall in der ältesten Yogaschule der Niederlande. Hier widmet sie sich in den folgenden 17 Jahren dem intensiven Studium östlicher und westlicher Philosophie, dem Karma-, Mantra- und Hatha-Yoga, sowie einer besonderen Herausforderung, dem Sanskrit, der wichtigsten Sprache im Hinduismus, dessen Entstehung sich bis 1500 vor Christus zurückverfolgen lässt und in der überaus wertvollen „Veden“, einer Sammlung heiliger Schriften voller mündlich überliefertem Wissen, verfasst sind. In das Studium und Begehen des „achtfaltigen Pfades“ „Patanjali“ investiert Francien viel Zeit. Er verlangt von seinem Schüler das Auseinandersetzen mit der Umwelt, sich selbst, seinem Körper, dem Atem, seinen Sinnen und dem Geist, der anhaltenden Konzentration und der Meditation,

um am Ende das Höchste zu erfahren:  
„Samadhi“, den inneren Frieden.





Das Üben des praktischen und körperlichen Yogas geht also immer einher mit dem „königlichen Yoga“ – konzentrieren, meditieren und inneren Frieden erlangen. Dafür gibt es kein Lehrbuch, sagt Francien.

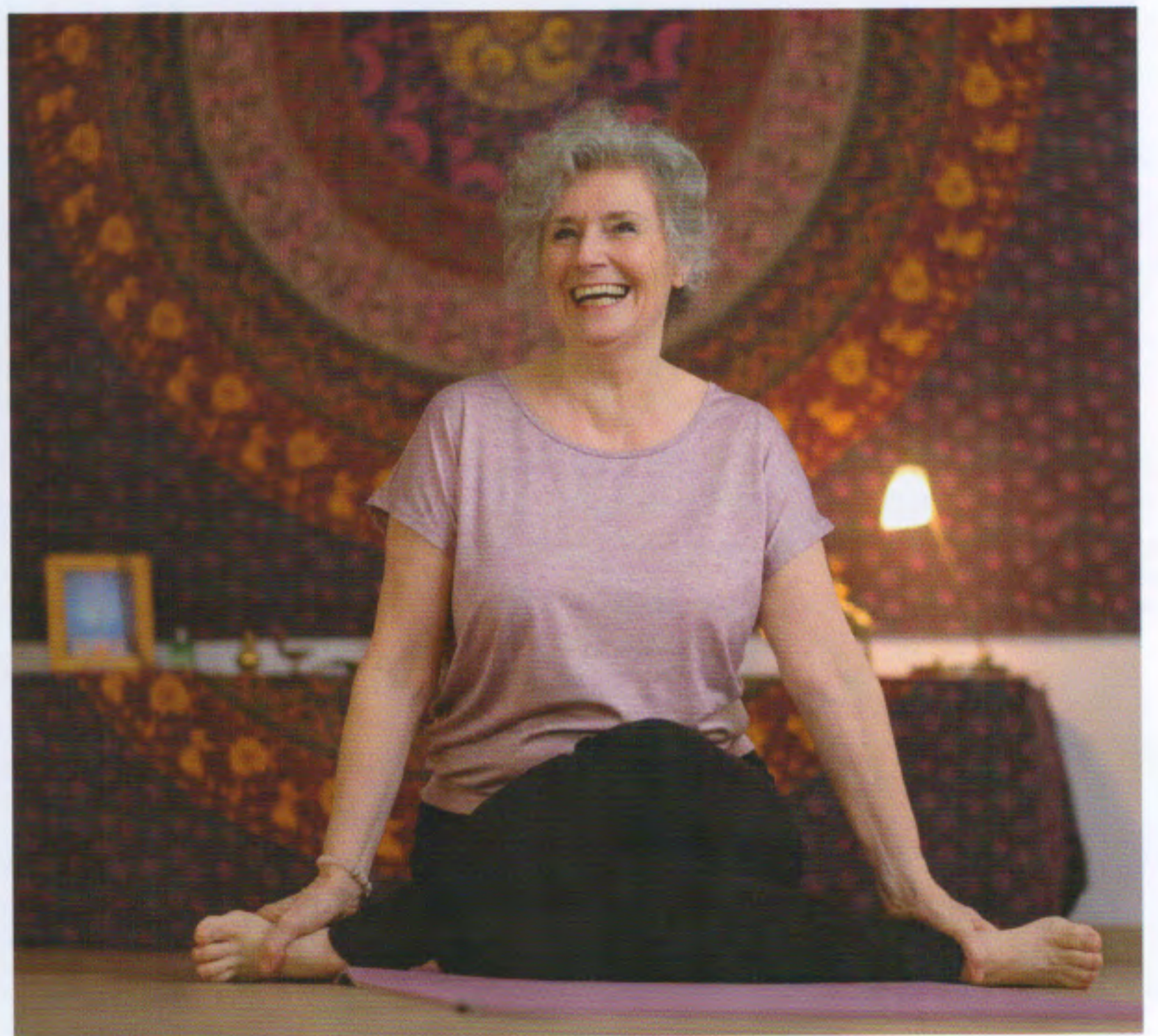
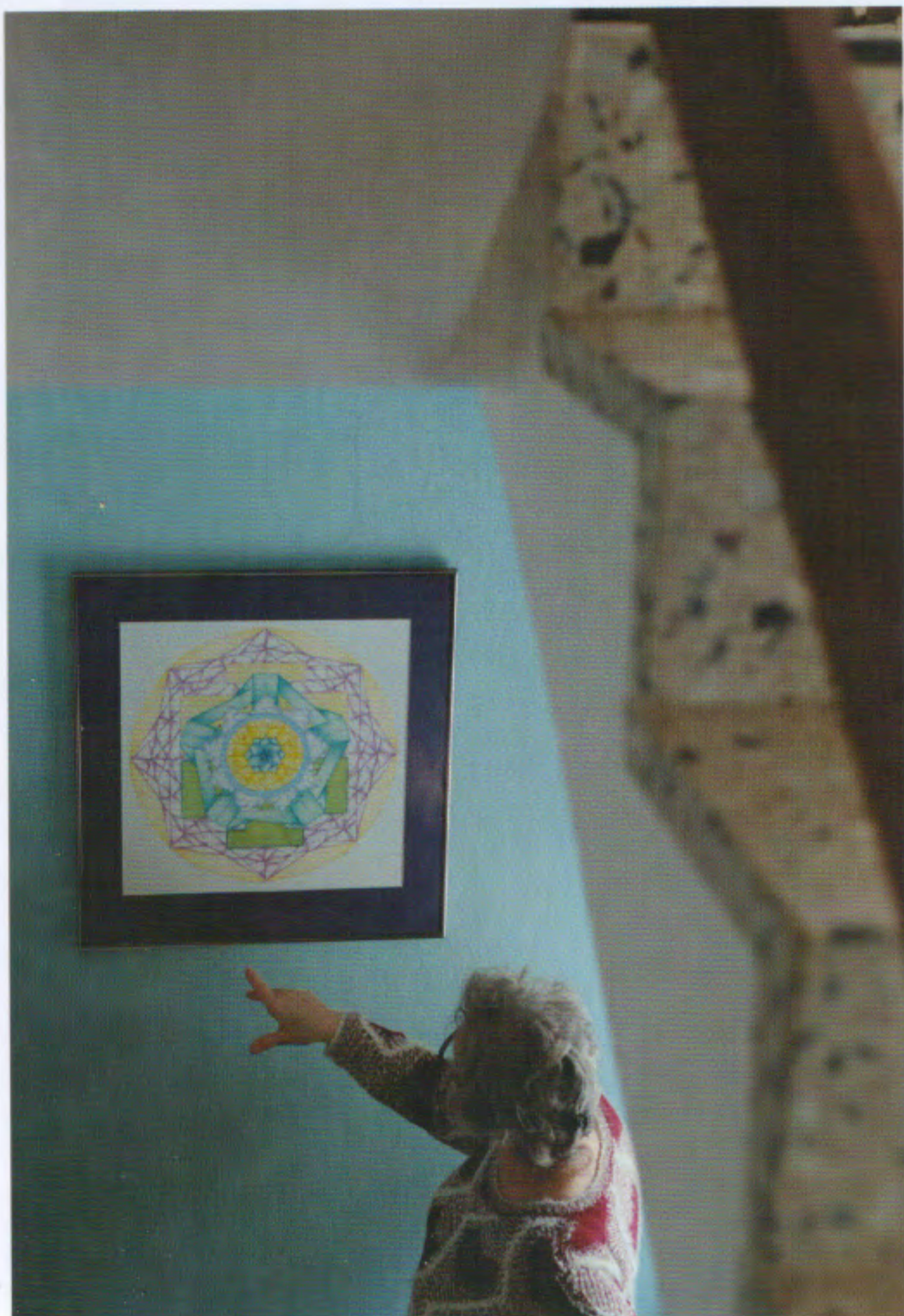
### „Yoga ist Selbsterkenntnis. Nicht Annahme!“

Wenn dein Meister sagt, du machst das, und du tust das dann ganz ohne nachzudenken, ist das nicht korrekt. Manchmal gibt es Meister, die die Abhängigkeit ihrer Schüler als angenehm empfinden, aber das ist nicht die Yoga-Tradition. Yoga ist immer Selbsterfahrung. „Sie sagt ihren Schülern immer wieder, sie müssen ihr nicht glauben, was sie erzählt. Sie sollen sich in die Übung begeben und selbst entscheiden, ob der Weg für sie wahr ist. Das hat mit Aufmerksamkeit, mit der Entwicklung des Bewusstseins zu tun. „Das ist Yoga. Eigentlich ganz einfach?“, strahlt sie, und während der Yogastunde denken wir unweigerlich, sie hat gut lachen, denn wer die Arme in der Schildkröte so problemlos am Körper vorbei schieben kann, während sich bei uns selbst der Oberkörper kein Stück Richtung Fußboden bewegt, weiß, dass noch ein langer Weg vor einem steifen Leib liegt. Ein Weg, der sich in jedem Fall lohnt, denn wie die Teilnehmer bestätigen,

stellt sich der Erfolg, die Linderung und das Besserfühlen nach nur einigen Malen des Teilnehmens ein. Jeder geht immer nur soweit, wie er es für sich selbst gutheißen kann. Es ist niemals ein Wettbewerb oder soll sich Druck ausbreiten. Und mit jedem Zentimeter mehr, den man sich in der Vorwärtsbeuge neigen kann, freut man sich. Für einen echten Yogalehrer ist eine fundierte Ausbildung unbedingt notwendig. Es ist nicht ausreichend, nur eine Haltung weiterzugeben. Die geschulte Kenntnis in der Anatomie und viel Erfahrung machen einen echten Lehrer aus. Francien hält ihre Schülerinnen und Schüler immer dazu an, sehr achtsam zu sein und in sich hineinzuspüren.

**„Wenn du das machst, was und wo spürst du das? Was passiert mit dir? Guck nicht auf die anderen, schau nur auf dich.“**

Yoga ohne Achtsamkeit, das funktioniert nicht. Bestimmte Yoga-Haltungen muss man von der Basis an gut lernen.“ Und wir bestaunen tolle Bilder dynamischer Menschen in unglaublichen Posen an fanatischen Orten und fragen uns, ob auch das was mit einem friedlichen Ich zu tun hat. Das muss aber natürlich jeder selbst entscheiden. Francien sind die „echten“ Menschen lieber. Die, die aus einem ganz





normalen Leben zu ihr in die Schule kommen und sich bewusst mit sich und ihrem Innern beschäftigen.

„Yoga ist, jeden in seine eigene Welt zurückzuweisen und anzuhalten, ein eigenes Bewusstsein zu entwickeln. Nicht, jemandem nachzulaufen.“

Jeder soll mit sich selbst zufrieden sein und seinen eigenen Frieden finden. „Wenn man hier hereinkommt und als Schüler begrüßt wird, bleibt der Lehrerin übrigens kein Zipperlein oder körperliches Problem verborgen. Hilfreiche Tipps mitzugeben, nötigenfalls zu verbessern und dafür zu sorgen, dass im Falle von Schmerz oder Steife eine Linderung eintritt, ist für sie selbstverständlich.“

Perfekt ist es doch, wenn ein Schüler beim Yoga bleibt, positive Veränderungen wahrnimmt und sich sicher sein kann, dass sich seine Mühen in späteren Jahren auszahlen. Denn es ist doch ein guter Gedanke, sich auch jenseits der 60 noch im Stand die Socken selbst anziehen zu können. Francien (heute Mitglied vom BDY-EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V./Europäische Yoga Union) und IVAP (interdisziplinäre Gesellschaft für analytische Psychologie), hat über die Jahre nichts von ihrer Leidenschaft für Yoga und Meditation verloren, weil es ihr Leben auf einmalige Weise bereicherte und für sie das Weiterbilden und Lernen in Wirklichkeit doch nie aufhört. Nach der End-Entspannung und einem herzlich-klangvollem „Lokah Samastah Sukhino Bhavantu“, dem Wunsch, dass alle Wesen dieser Welt Harmonie und Glück erfahren mögen, gibt sie den Schülerinnen heute noch eine besondere Aufgabe mit: Denkt doch mal einen Gedanken, den ihr noch nie vorher gedacht habt. Und während wir alle grübeln, was das wohl Neues sein könnte und der Erkenntnis, wie eingefahren und eher langweilig wir doch im alltäglichen Denken sind, zaubert Frank schon den Cappuccino in die Tassen.

Für heute reicht vielleicht ein „Om Shanti – Shanti – Shanti“. Mit diesem Mantra hole ich mir den Frieden für meinen Körper, den Geist und die Seele ab und finde, allein dass ich mir selber mal ein bisschen über den Kopf streichele, fühlt sich schon ganz schön an.

