

healthy living

vital DOSSIER

Du auch hier?

Reportage über ein Yoga-Mega-Event

Verrückt nach Yoga!

Wie ein Hippietrend zum Massenphänomen wurde



Was die Yoga-Familie antreibt? Ihre Geschichte lesen Sie auf Seite 94

+++ Warum machen alle Yoga? S. 88 +++ Von der Suche nach der inneren Mitte bis zur Job-Idee: 6 Storys S. 90 +++ Yoga-Festival in Berlin S. 96 +++ und mehr

VOM HIPPIETREND zum Massen- phänomen

Mal lieben wir Aerobic, mal Squash, mal Nordic Walking. Doch oft nur kurz. Mit einer Ausnahme: **Yoga. Aber warum eigentlich? Ein Erklärungsversuch**

Text **Michaela Rose**

Am Anfang war das Schaffell. Darauf hockten langhaarige Menschen und übten sich in Körperverrenkungen, Om-Gesängen und Selbsterfahrung. Vorzugsweise in einem auf Indien-Atmosphäre getrimmten Hinterzimmer: schrille Farben, Räucherstäbchen-Duft und Guru-Konterfei inklusive. Im Ashram meditierten die Beatles der Welt was vor, und in Woodstock merkten die ersten Hippies 1969 dank Yoga, dass man den Rausch auch ohne Joint erreichen kann. Erst 1936 hatte ein österreichisch-kanadischer Mediziner das Wort „Stress“ geprägt – ein gewisser Hans Selye, der als Vater der Stressforschung gilt. Der Begriff „Workaholic“ wartete noch auf seine Erfindung. Yoga? Für die meisten eine abgedrehte Esoterik-Nummer – da ließ man lieber Finger und Füße vom Fell.

Zeitsprung ins Heute: ein schickes Loftstudio in einer beliebigen Großstadt. Check-in per Kundenkarte. Ein Mini-Shop mit ökologischer Yogakleidung und garantiert schadstofffreien Matten in der Ecke. Menschen im Business-Look strömen eilig in die Umkleide, wechseln von Stöckel- und Schnürschuhen auf barfuß, vom Bürotag in die Yoga-für-Gestresste-Klasse. Schnappen sich ihre eigene Matte aus dem Regal und warten lotussitzend auf den bestens ausgebildeten Yogalehrer. Sie beherrschen den

Sonnengruß aus dem Effeß, waren im letzten Urlaub beim Yoga-Retreat in der Toskana und kennen den Unterschied zwischen Adho Mukha Svanasana und Urdhva Mukha Svanasana (herab- bzw. heraufschauender Hund). Yoga? Für viele business as usual. Inzwischen gibt es Angebote für Kinder, Kicker und Knastis, spezielle Kurse für Manager, Musiker und Männer, Yoga für Schwangere, Skifahrer oder SM-Anhänger.

À-la-carte-Mittagspausen- Klassen und AFTER-WORK-YOGA

Yoga breitet sich in unserer Gesellschaft aus. Aber warum ausgerechnet Yoga? Und warum jetzt und nicht schon zu Beatles-Zeiten? Der Hauptgrund liegt laut einer Studie im Epizentrum unseres rotierenden modernen Lebens – im Job. „Die heutige Popularität des Yoga ist wesentlich eine Reaktion auf die Anforderungen der Arbeitsverhältnisse und den stressauslösenden urbanen Lebensstil“, so fasst die Hamburger Soziologin Dr. Verena Schnäbele ihre Forschungsarbeit zusammen. Ob Bombay, Berlin oder Boston – der Run auf die Matten dieser Welt hält vor allem in den Städten an, weil der Stresspegel dort wegen steiler Karriereleiter und rasantem Lebenstempo oft das Limit erreicht. Zudem möchten Städterinnen und inzwischen auch immer mehr Städter in ihren Büroetagen nicht nur strahlende Bilanzen, sondern auch eine glänzende Figur abgeben. Passend dazu kredenzt die urbane Yoga-Szene schon zur Frühstückszeit Early-Bird-Yoga, À-la-carte-

Mittagspausen-Klassen und After-Work-Kurse – perfekt auf die Arbeitszeiten abgestimmt. Das ideale Traineeprogramm für Fitness, Jugendlichkeit und Ego. Der Körper wird zum beruflichen Prestigeobjekt.

Bleibt noch die Frage: Warum Yoga und nicht einer der üblichen Fitness-Verdächtigen? „Sport orientiert sich sehr stark an körperlichen Veränderungen sowie Leistungen und ist in der Gesellschaft oft als Wettkampf präsent“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Yoga dagegen ist für jene Personen, die sich intensiver auch nach innen mit ihrem Körper auseinandersetzen wollen, die beste Alternative.“ Pilates & Co. mögen zwar die Bauchgegend prima straffen – die eigene Mitte findet man dabei trotzdem nicht. „Die körperliche Yoga-Praxis ist verbunden mit einem Erleben von Sinn, Selbst und innerer Stille“, ergänzt Dr. Schnäbele. „In Zeiten, in denen Sinn in Form von Konsum vorgegeben wird, schlägt die Yoga-Praxis sozusagen zwei Fliegen mit einer Klappe: körperliches und spirituelles Erleben.“

Das Erfolgsgeheimnis: YOGA PACKT JEDEN

Dabei hat der erste Schritt auf die Matte oft profane körperliche Gründe. „Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie Gewicht, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen loswerden wollen“, sagt Dr. Eckard Wolz-Gottwald, Dozent für Philosophie und Religionswissenschaft an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster. „Manche praktizieren Yoga aber nicht nur, um besser einzuschlafen, sondern um vor allem aufzuwachen und klarer denken zu können.“

Yoga vermag es, jeden Einzelnen am Schlafittchen seines Lebens zu packen und wachzurütteln – das macht seine ungeheure Wirkung aus. Es überzeugt uns, ohne überzeugen zu wollen. Es spricht zu uns, ohne überreden zu wollen. Es rückt uns zurecht, ohne uns verbiegen zu wollen. Es ist ein Lebenswegweiser, ohne uns eine Richtung vorgeben zu wollen. Denn Yoga ist ein Erfahrungsweg – will man ihn erleben, muss man ihn gehen und seine eigenen Erfahrungen machen. Sich selbst überzeugen, überreden, zurechtrücken, die eigene Richtung finden.

Theoretisches Wissen oder Bücherlesen nutzt da kaum. Man muss selbst spüren, wie das Leben größer wird, wenn man den Raum auf der Matte erobert. Wie sich Sichtweisen verändern, wenn man die Welt im Kopfstand aus einer neuen Perspektive betrachtet. Wie sich die Achtsamkeit ins Denken schleicht, wenn man bewusster mit dem eigenen Körper umgeht.

Neueste Variante: GREEN YOGA

Für ein modernes öko-yogisches Bewusstsein werden die Verhaltenstipps aus den altertümlichen, aber nicht antiquierten Sutren der Yoga-Philosophie genutzt (siehe auch Seite 100). Denn Patanjalis Ahimsa, Asteya und Aparigraha (zu Deutsch: Gewaltlosigkeit, Nicht-Stehlen und Nicht-Horten) kann man durch gezieltes Kaufverhalten, Konsumverzicht, Bio- und Fair-Trade-Produkte im Alltag praktizieren.

Ähnlich denken auch die LOHAS-Anhänger, die den Lifestyle of Health and Sustainability leben. „Green Yoga ist nicht nur eine Art Öko-Yoga, bei dem man auf voll kompostierbaren Matten im Öko-Outfit übt und im nächsten Bio-Markt gentechnikfreies Soja kauft“, umschreibt Buchautor Hardy Fürch die neue Gedankenrichtung. „Vielmehr zeigt Green Yoga eine ganzheitliche Lebenspraxis auf, die individuelle und kollektive Entwicklung zusammenführt.“ Noch ein Grund für den yogischen Karrieresprung vom Schaffell auf die Yogamatte. ■

6 YOGA-TREND-ARTEN

- **Anusara** Perfekt für den modernen Sitz-Menschen – bei diesem Stil steht die Anatomie im Vordergrund. Der Körper wird individuell unterstützt und gekräftigt.
- **Ashtanga** Sechs festgelegte Übungsserien – mehr braucht dieser elegante und akrobatische Stil nicht.
- **Hatha-Yoga** Durch Übungen und Atmung werden Geist und Psyche beeinflusst. Ziel: Die Energien harmonisieren und lenken.
- **Jivamukti** Die „Punks unter den Yogis“ praktizieren zu dynamischer Musik. Und das gern in atemberaubendem Tempo.
- **Kundalini** Dieser traditionelle Yogastil erfordert Durchhaltevermögen – die Übungen werden minutenlang wiederholt. Dazu gibt's die drei M's: Mantras, Meditationen, Mudras.
- **Power-Yoga** Fitnesstraining à la Yoga – dieser Stil bringt Yogis auf der ganzen Welt ins Schwitzen.

ASANAS AUF DEM WG-FLUR

Fünf Studenten gründeten 2002 in Hildesheim eine „Yoga-WG“. Bei dreien von ihnen veränderte dieser Yoga-Urknall Denken, Lebensweg und Job

Caroline Hupe, 31: „Als ich im Dezember 2001 aus Indien zurückkehrte, war alles kalt und grau. Eigentlich hatte ich nur sieben Wochen lang meditieren wollen, doch es waren sechs Monate daraus geworden. Und ich hatte mich in einen neuseeländischen Yoga-Lehrer verliebt. Was half? Die Heizung und Yoga! **Jeden Morgen machte ich meine Asanas.** Und zu meiner Überraschung machten meine vier Mitbewohner mit. In dieser Zeit spürte ich: Mein Körper spricht klarer zu mir als mein Kopf. Ich nahm mehr von innen wahr, was ich brauchte. Nach ein paar Monaten schmiss ich mein Studium und wurde Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin. Inzwischen bin ich Praktikerin der Grinberg-Methode in Berlin und bringe nicht nur Kopfarbeitern bei, wie sie wieder ihren Körper spüren. Yoga hat mir eine Tür geöffnet, um mich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln.“

Michaela Ruhfus, 31: „Nach dem Vordiplom kam die Krise – mein Kopf funktionierte plötzlich nicht mehr. Las ich einen Text, konnte ich mich hinterher nicht daran erinnern. Keine Energie, stattdessen Anflüge von Depressionen! Ich nahm eine Auszeit und habe mehr gemalt als gedacht. Dann der Entschluss: fertigt studieren. Aber wie sollte ich die anstehende Diplomarbeit

schaffen? Die Yoga-WG, das gemeinsame Üben der Asanas jeden Morgen um acht und die Gespräche **haben mir Halt und Rhythmus gegeben.** Und die Kraft, das anstrengende Schreiben durchzustehen, ohne dabei wieder ‚verkopft‘ zu werden. Heute gebe ich diese Erfahrung in meinen Kreativitätskursen als Malerin in Berlin weiter. Ohne Yoga wäre mein Leben sicher anders verlaufen.“

Alex Kröker, 33: „Mit meinem Leben möchte ich was Sinnvolles anstellen. Erst wollte ich Lehrer werden, gründete dann aber eine Rockband und studierte Kulturwissenschaften. Las Hesse, Nietzsche und Sartre. Dann kam Caro mit Yoga aus Indien zurück. Was mich sofort faszinierte: Yoga ist keine Gedankenakrobatik, man erfährt die Wirkung am eigenen Körper. Dabei lernte ich, wie ich meinem Leben eine Richtung geben kann. Ich hatte etwas gefunden, in das ich meine Energie stecken wollte, vertiefte mich in Berge von Büchern und begann eine Ausbildung zum Yoga-Lehrer. In unserer WG richteten wir den ‚YogaRaumHildesheim‘ ein. **Manchmal war es so voll, dass wir den Flur mitnutzen mussten.** Auch meine Diplomarbeit schrieb ich über Yoga. 2007 eröffnete ich den ‚YogaRaumBerlin‘. Schon erstaunlich, dass aus unserer damaligen Fünfer-Yoga-WG tatsächlich zwei Berufsyogis hervorgingen.“



„Wichtig ist nicht, was ich tue, sondern, wie ich es tue“, sagt Yoga-Lehrer Alex

TEXT Michaela Rose FOTOS Mirjam Wählen HAARE UND MAKE-UP Tricia Le Hanne

Michaela (l.) und Caroline sind überzeugt, dass Yoga ihnen den Weg in ein zufriedenes, sinnerfülltes Leben „erleuchtet“ hat (siehe Text links)



Oft öffnen „der Baum“ oder „das Dreieck“ neue Türen im Leben. Man findet sich selbst, wird stärker und glücklicher. **6 Geschichten** von Menschen, die genau das erlebt haben

Verrückt nach Yoga!

DAS LEBEN AUF DEN KOPF GESTELLT

Dr. Britt Dahmen, 37, ist stolz auf ihren Trainingspartner

Mein Baby macht jetzt kurz vor der Geburt seit vier Wochen den Dauer-Kopfstand – den ich schon zu Beginn der Schwangerschaft weglassen musste. Insofern ergänzen wir uns und bilden beim Yoga ein prima Team: Ich tobe meinen Bewegungsdrang beim Ashtanga-Yoga aus, ersetze nur die schwierigen Asanas und stelle während der Übung über die Atmung permanent einen Kontakt zwischen uns her. Ich bin überzeugt: Mein Kind spürt nicht nur die Entspannung, sondern auch diese wort-

lose Kommunikation. Ich habe das Gefühl, ich schaffe Platz und Weichheit in meinem Bauch. **Mit Yoga habe ich einen Weg gefunden, mich während meiner gesamten Schwangerschaft wohlfühlen** – sogar ohne die klassischen Beschwerden. Als Sportwissenschaftlerin habe ich viel ausprobiert, aber eine Schwangerschaft ohne Yoga kann ich mir nicht vorstellen! Deshalb werde ich wohl noch bis kurz vor der Geburt fast täglich auf der Matte sein. Und danach natürlich weitermachen. Vielleicht geht der Kopfstand dann ganz leicht. Denn mein neues Leben mit Kind wird wohl viel größere Herausforderungen bereithalten.“



Mit Baby in die seitliche Dreieckshaltung. Die Dehnung entlastet Britts Rücken

VOM KUNSTHÄNDLER ZUM FULLTIME-YOGI

Vilas Turske, 61, ging an Krücken – und lernte wieder gehen

Der Big Bang in meinem Leben ereignete sich 2001 in L.A.: Ich stieg aus dem Auto, kippte um und konnte fortan nicht mehr laufen. Mein linkes Bein war urplötzlich gelähmt! Bis dahin hatte ich ein Leben auf der Überholspur gelebt – Raubbau am eigenen Körper inklusive. Als Kunsthändler hatte ich Galerien in Zürich, L.A. und London, gestaltete dann zehn Jahre lang mit meiner Frau Lalla einen ökologischen, meditativ ausgerichteten Landschaftspark nach Zen-Grundsätzen in Irland und stieg anschließend wieder in mein Jetset-Leben ein. Bis zu jenem schrecklichen Tag in L.A., der mich im wahrsten Sinne umwarf. Ich reiste wieder durch die Welt – aber diesmal von Arzt zu Arzt. Eine Diagnose war haarsträubender als die andere, die Perspektive düster, ich verzweifelt. Viele wollten mich in den Rollstuhl setzen und operieren. Ich verweigerte mich und ging an Krücken meinen eigenen Weg. Denn ich erinnerte mich

an eine Anusara-Stunde, mit der Lalla mich zwei Jahre zuvor überrascht hatte. Die löste bei mir ein Aha-Erlebnis aus. Wenn das Yoga war, wollte ich Yoga machen! **Und so begann ich mit täglichem Privatunterricht. Auf einem Bein – aber gedanklich war das gelähmte Bein immer mit angespannt.** Aneinander tat sich nichts. Und dann zuckte plötzlich der zweite Zeh! Ich übte noch mehr, und nach drei Jahren hatte ich es geschafft: Ich konnte wieder gehen! Eine Untersuchung zeigte: Der Hauptnerv war zwar tot, aber dank der Yoga-Praxis waren neue Nervenverzweigungen gewachsen. Die Ärzte staunten nicht schlecht. Heute betrachte ich meine Geschichte als Glück: Die lebensbehaltende Philosophie des Yoga hat mir einen neuen Lebensinhalt geschenkt. Seit 2004 bin ich nun Fulltime-Yogi und unterrichte in Berlin selbst Anusara.“

»Dank Yoga kann ich wieder gehen«

TEXT: Michaela Rose FOTOS LINKS Petra Fischer, RECHTS Mirjam Wählin HAARE UND MAKE-UP Tricia Le Hanne



Die Füße öffnen wie ein Buch – das schafft Vilas heute wieder

ASHTANGA-TYP ZUM VERLIEBEN

Franziska Loh, 34, wurde von der Szene-Frau zur verantwortungsbewussten Doktorandin

Kennengelernt haben wir uns bei einer Wohnungsbesichtigung vor zwölf Jahren auf der Hamburger Reeperbahn. Andreas spielte Schlagzeug in mehreren Rockbands. **Weil ihm dieser Job ziemlich auf die Knochen ging, machte er Ashtanga-Yoga.** Ich ging irgendwann mit und fand's zuerst nur anstrengend. Fünf Jahre lang habe ich mich gefragt, ob ich Yoga eigentlich nur ihm zuliebe mache, aber es tat unserer Beziehung gut. Die Party- und Promi-Welt auf der Reeperbahn, mein Job in einer Werbeagentur passten immer weniger dazu. Als Yogini lebte ich die Einfachheit, als Grafikerin sollte ich den Konsum unterstützen. Ich studierte dann aber doch Grafikdesign, Andreas Schlagzeug und Klavier. Ich bekam endlich die Jobs, die ich wollte, Andreas unterrichtete Yoga und begann seine Ashtanga-Lehrer Ausbildung in England. Dann wurde Lilith geboren, und wir reisten für vier Monate nach Indien – alle hielten uns für verrückt! Nach unserem Umzug nach Berlin eröffneten wir den ‚Ashtanga Yoga Palace‘. Inzwischen ist Parker geboren, und wir sind eine richtige Yoga-Familie. Unser Sohn macht beim Mutter-Kind-Yoga mit, die vierjährige Lilith ist oft in den normalen Klassen dabei. Sie legt ihre Matte einfach neben meine, sieht zu und macht alles nach. Unser Leben hat sich komplett gedreht: Jetzt arbeite ich an meiner Dissertation über soziales Grafikdesign, Andreas hat das Schlagzeug gegen einen Flügel eingetauscht. In unserer Yoga-Schule spielt er live selbst komponierte Klavierstücke. Zum Verlieben!“



Angekommen im wahren Leben: die Yoga-Familie beim Outdoor-Training



Yoga brachte Angelika 20 Kilo weniger und viel Selbstvertrauen

SCHULTERSTAND STATT SCHNECKENHAUS

Angelika Faber, 37, Mutter aus Putzbrunn bei München, entdeckte die neue Leichtigkeit

Zuerst war ich ein reiner Sofa-Yogi. Hockte dort in meinem Schneckenhaus und schmökerte in Büchern über die uralte Philosophie. Die Theorie faszinierte mich, von der Praxis war ich gedanklich meilenweit entfernt. Immerhin wog ich damals nach zwei Schwangerschaften, einem Job als Konditorin und Bewegungsabstinenz 115 Kilogramm und passte so gar nicht in die fitte und schlanke Yoga-Welt. Dachte ich zumindest. **Doch irgendwann wollte ich mir mein Yoga-Wissen nicht mehr nur anlesen, sondern es am eigenen Körper erfahren.** Also kaufte ich mir vor fünf Jahren eine DVD nebst Matte und übte allein zu Hause. Seitdem stehe ich jeden Morgen um 5.30 Uhr auf, meditiere und mache zehn Minuten lang Übungen. Ich fühlte mich gut, mein Selbstbewusstsein nahm zu, mein Gewicht ab. Als die ersten Kilos weg waren, traute ich mich auch in einen Yoga-Kurs. Beim Schulterstand kriegte ich zwar meinen Hintern nicht hoch, aber statt – wie früher – zu resignieren, übte ich die verflixte Asana zu Hause an der Wand. Nach einer Woche stand ich auf den Schultern. Auch mein Selbstbild hat sich um 180 Grad gedreht! Mittlerweile sind 20 Kilo weg, und ich habe eine neue Leichtigkeit in Körper und Kopf gefunden. Mein altes Schneckenhaus passt mir heute nicht mehr. Es ist viel zu eng geworden.“

TEXT Michaela Rose FOTO OBEN Moritz Hoffmann, UNTEN Nina Struve HAARE UND MAKE-UP Stephanie Trinkaus/blossom

DIE HÖHEN UND TIEFEN DES LEBENS

Imme Bohn, 49, suchte neue Kraft

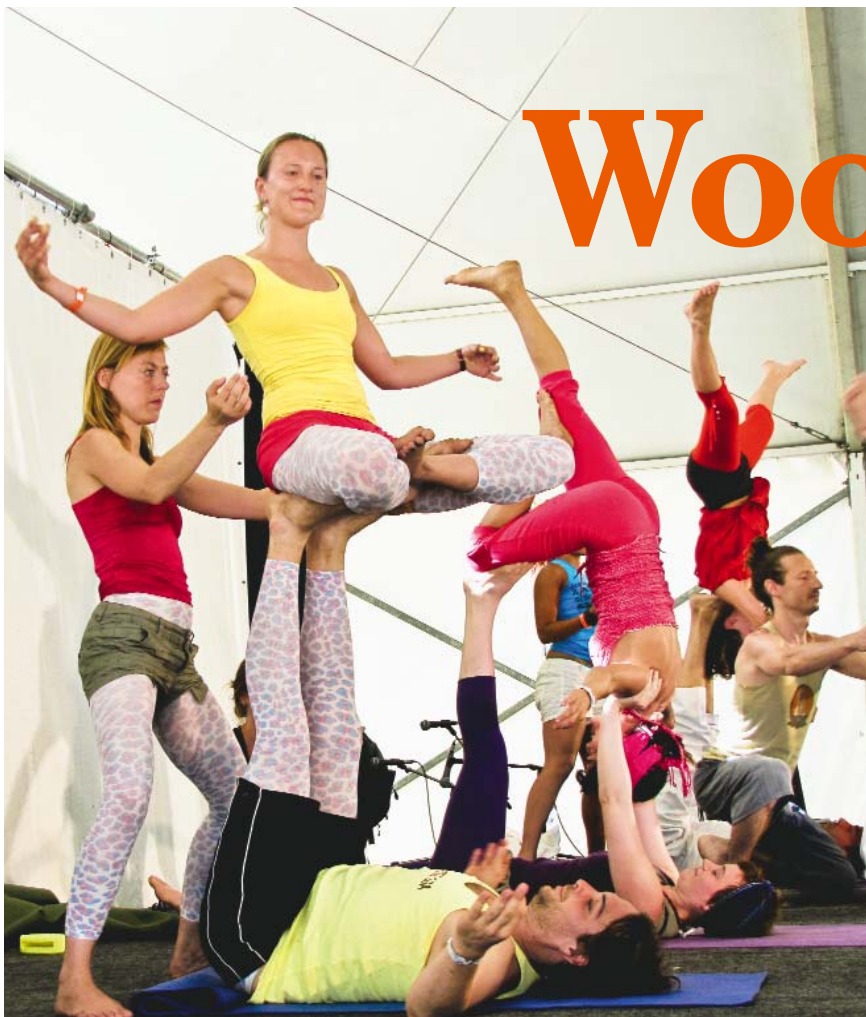
Zwei Dinge im Leben finde ich immer wieder unglaublich: Geburt und Tod. Ich erlebte beides in einem einzigen Jahr. 2001 wurde ich zum zweiten Mal Mutter – und verlor meine eigene. **„Tu dir was Gutes, mach Yoga“, riet ich ihr,** als sie zunehmend unter Unwohlsein und Schlafstörungen litt. Dabei hatte ich selbst noch nie Yoga gemacht, als Redakteurin nur viel darüber gelesen. Aber mich faszinierte der Gedanke, dass man über die körperliche Bewegung zu sich selbst finden kann. Meine Mutter hat das nicht mehr erlebt. Ein paar Monate später starb sie mit 68 Jahren an Krebs – eine dramatische Veränderung in meinem Leben. Dieser wichtige Mensch hatte mir immer Halt gegeben und hinterließ eine riesige Lücke. Da dachte ich an meine eigenen Worte: ‚Tu dir was Gutes‘ – und landete in einem Yoga-Kurs. Ich wollte ausgerechnet beim anstrengenden Power-Yoga ausprobieren, ob dieser Weg mir in der Krise neue Kraft gibt. Schon beim ersten Mal spürte ich, wie die volle Konzentration auf die Asanas alles andere in den Hintergrund rückte. Ich fühlte mich wohl, denn ich war ganz intensiv bei mir. Mit Yoga habe ich nicht nur meinen Körper, sondern auch mich selbst gestärkt und eine große Leere gefüllt. Das hat mir in dieser schwierigen Zeit die nötige Energie und Ruhe geschenkt, um für meine Kinder da zu sein. Heute gehört Hatha-Yoga zu meinem Leben. Ich praktiziere jeden Morgen. Seit sechs Jahren. Auch etwas Unglaubliches.“

TEXT Michaela Rose FOTO Nina Struve HAARE UND MAKE-UP Stephanie Trinkaus/blossom HOSE www.mattenzauber.de SHIRT www.nayo-balance.de



» **Mit Yoga habe ich eine große Leere gefüllt** «

„Der Krieger“ vermittelt Journalistin Imme Stärke und innere Klarheit



Woodstock reloaded

Den Studio-Komfort vermisst hier niemand: VITAL-Mitarbeiterin Michaela Rose guckte beim **Berliner Yoga-Festival** über den Mattenrand hinaus – und feierte eine quietschbunte Yoga-Party mit Hippie-Feeling

Eine Ameise marschiert über meine Matte. Ich balanciere auf zwei Händen in der Krähe und schaue ihr nach. Bloß nicht auf ihr landen! Das wäre blöd für die Ameise – und für mein Karma. Ich praktiziere gerade unter blauem Himmel Jivamukti-Yoga. Und Jivamuktis sind überzeugte Tierschützer. Also kämpfe ich weiter um mein Gleichgewicht. Nicht leicht, denn meine Matte liegt auf einem Wiesenhang. In dieser Schiefelage fühlen sich die Asanas recht schräg an. Aber für diese Open-Air-Klasse lasse ich Komfort gern sausen. Schließlich unterrichtet hier kein Wald- und Wiesen-Lehrer, sondern der New Yorker Dechen Thurman, Bruder von Hollywood-Star Uma Thurman. Da grassiert sogar unter Yogis das Mallorca-Handtuch-Syndrom: Auf den 200 ebenen Plätzen lagen schon 200 Matten, als ich kam. Rushhour beim Berliner Yoga-Festival. Egal, Dechen Thurman spaziert durch die Menge und instruiert uns sowieso per Mikrofon.

Ohne ginge es auch nicht. Außer mir tummeln sich laut Veranstalter 4999 Yogis im Kulturpark Kladow. Klingt nach Massen-Event, fühlt sich aber besser an. Alles friedlich und

relaxed, Schlange stehen muss ich nur vor den Dixi-Klos. Drei Tage Yoga nonstop: Wer möchte, macht von der Morgenmeditation um sechs Uhr bis zur Mondscheinklasse um Mitternacht durchgehend Yoga, badet in den Pausen im Wannsee und zeltet im riesigen Park.

Ich möchte nicht. Ich bastle mir aus 68 Workshops, Vorträgen und Konzerten von mehr als 50 Yoga-Größen aus Europa, den USA und Indien ein lockeres Programm. Und lasse mich ansonsten treiben. Bleibe, wo es interessant erscheint. Gehe, wenn ich genug habe. So machen's hier alle. Wie in einem Ameisenhaufen, nur farbenfroh.

Auf dem Basar feilsche ich mit einem Inder um den Preis für einen Ring, kaufe selbstklebende Glitzersteinchen für die Stirn und verliebe mich in ein Shakti-Shirt. Anprobiert wird mitten im Gewusel – Laisser-faire für Fortgeschrittene. Ich lasse mir ein Henna-Tattoo auf die Hand malen. Damit sitze ich dann bei einer indischen Feuerzeremonie räucherstäbchenbeduftet im Gras – irgendwo kokelt noch was anderes – und singe abends zusammen mit Hunderten Sanskrit-Mantras beim Kirtan-Konzert. Trinke tassenweise Yogi-Tee und rede mit Fremden und ▶



1. Kinder sind willkommen:
großes Bespaßungs-
programm für kleine Yogis
2. Dem Himmel entgegen:
Open-Air-Asanas am Wannsee
3. Hotel de Yoga: Viele
campen gleich im Kulturpark
4. Heiße Sache: die zwei-
stündige Feuerzeremonie



Freunden zwischen den vegetarischen Futterbuden. Genieße ein indisches Gericht, dessen Name ich mir nicht merken kann. Little India in Berlin-Kladow.

Doch die Stars des Yoga-Festivals sind für mich die vorbeigehenden Menschen. Eine Dreadlock-Blondine klingelt bei jedem Schritt mit ihren Fußkettchen. Ein Waschbrettbauch-Asiate stolziert mit Cowboyhut und freiem Oberkörper vorbei. Viele Inder tragen Turban. Überall Menschen in Yoga-Klamotten, viele Yoga-Lehrer, noch mehr Familien und tobende Kinder jeden Alters. Ab und zu ein Alt-Hippie. Eine große Yoga-Familie. Nirgendwo sieht man so viele Leute mit individueller Ausstrahlung – und nirgendwo kommt man so schnell mit jemandem ins Gespräch. Matte an Matte plaudert es sich leicht. Eine Frau, zum ersten Mal hier, schwärmt von der ergreifenden Stimmung, will gleich 2011 wiederkommen. Ich auch. Für mich ist das Festival ein kleiner Yoga-Kosmos, der normalen Welt entrückt.

Da fällt es manchmal schwer, zwischen Hingabe und Humbug zu unterscheiden. Aber Spiritualität und Skepsis schließen sich für mich nicht aus: Beim letztjährigen Yoga-Festival saß ich mit geschlossenen Augen in einer Menschenmenge und lauschte einem Inder. Der behauptete, er würde jedem von uns gedanklich

seine Hand auf den Kopf legen. Zudem sollten wir bitte schön ab sofort nur noch seinem Gedankengut huldigen. Grummelnd erhob mein eigenes Gedankengut Einspruch, es huldigt lieber dem Selbstbestimmungsrecht. Der selbst ernannte Guru wandelte durch die Menge, ich blinzelte und beobachtete, wie er ein paar Zuhörern auf den Kopf tatschete. Wer hat meine Berührung gespürt?, fragte er danach. Ich traute meinen Augen kaum: Um mich herum hoben viele ihre Hände. Ups, hatte ich etwa die Abkürzung zur Erleuchtung verpasst?

Ich spüre lieber meinen eigenen Körper. Bei der legendären Kundalini-Gongmeditation, die einen angeblich ins Universum schießt. Im Festivalzelt liegen Hunderte Yogis Matte an Matte, bis raus auf die Wiesen. Ich mittendrin. Neben mir fremde Füße. Ameisenhaufen eben. Seit Minuten schwillt der Klangteppich der riesigen Gongs an. Plötzlich braust eine dröhnende Geräuschwoge durch meinen Körper. Wie eine Brandungswelle wirbelt sie mich durcheinander, nimmt mir den Atem. Volle Yoga-Dröhnung! Die Gongs verklingen, ich lande wieder auf der Erde. Seltsam, meine Beine reichen nicht ganz auf den Boden. Ich schwebe noch ein bisschen. Gut für mein Karma – ich könnte jetzt keiner Ameise was zuleide tun. ■

EVENTS 2011

Genauere Infos finden Sie online

- **Yoga-Festival Berlin:**
www.yogafestival.de
- **Yoga-Conference Köln:**
www.yogaconference.de
- **Yoga-Expo München (Messe):**
www.yogaexpo.de
- **Europäisches Yoga-Festival in Frankreich** www.3ho-kundalini-yoga.eu/de/eventsaktivitaeten/europaeisches-yogafestival

FOTOS Sulamith Sallmann (4)

Raus aus dem *Karton*

Vor rund 2000 Jahren schrieb ein Weiser namens Patanjali einen Klassiker der Weltliteratur, **die Yoga-Sutren**. Exklusiv in VITAL: ein „Interview“ mit dem legendären Gründer der Yoga-Philosophie ...

Herr Patanjali, Sie haben einen internationalen Bestseller verfasst. Ihre Yoga-Sutren wurden inzwischen millionenfach gelesen. Wie war das möglich – ohne Marketing oder PR-Berater? Oh, in Indien

ist mein Werk schon seit über 2000 Jahren auf dem Buchmarkt, und alle paar Jahrzehnte hat sich ein prominenter Gelehrter, Philosoph oder König berufen gefühlt, einen Kommentar dazu abzugeben. Sie wissen doch: Empfiehlt ein Promi ein Buch, ist das die beste PR, die man kriegen kann.

Sie sind längst selbst eine prominente Persönlichkeit.

Ja, mittlerweile gibt's die Yoga-Sutren in allen möglichen Sprachen, und ich werde in sämtlichen Yoga-Schulen der Welt zitiert. Habe ich zumindest gehört.

Apropos Zitate: Welches Sutra mögen Sie persönlich am liebsten? Sie stellen Fragen! Wir reden

hier von 195 Sanskrit-Sutren. Mein Lieblingsvers? Vielleicht dieser – zumindest ist er DAS grundlegende Sutra: „yogash chitta vritti nirodhah“. Man soll seinen Geist zur Ruhe bringen, um die Welt rundherum ein wenig klarer zu sehen.

Erläutern Sie das doch bitte mal. Wir haben alle

unsere „chittas“: Erfahrungen, Erlerntes, Erinnerungen. Ohne die würde uns die permanente Informationsflut rammdösig machen. Macht sie ja tatsächlich auch einige. Unser Geist fischt sich aus den Infos das heraus, was er schon kennt – das nenne ich „vritti“. Alles andere wird schlichtweg ausgeblendet. Darum glauben

wir tatsächlich, dass unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit entspricht. Dabei sehen wir durch unsere Erfahrungsbrille nur ein selbst geschaffenes Zerrbild.

Und mit Yoga – also „yogash“ in Ihrem Sutra – können wir dieses Bild entzerren? Na klar! Yoga rückt diese „ver-rückte“ Sicht wieder zurecht. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem riesigen Schuhkarton. Ohne es zu wissen. Nun beginnen Sie mit Yoga, meditieren ein wenig und schulen so Ihre Achtsamkeit für bislang nicht wahrgenommene Dinge. Sie werden nicht nur feinfühlicher für Ihr eigenes Selbst, Stimmungen, Situationen, Ihre Mitmenschen, sondern sehen plötzlich auch den Schuhkarton. Die Grenzen, die er setzt. Aber auch den Deckel, den Sie öffnen können, um Ihre Welt etwas größer zu machen.

Und diese große Welt entdecken wir auf unserer kleinen Yoga-Matte? Wer Yoga nur als Körpertraining

betreibt, verpasst eine Lebensphilosophie, die auch den heutigen Menschen in seinem Innersten berührt. Weil sie ihn persönlich „be-trifft“. Die Yoga-Sutren liefern vor allem ein Workout für das große Organ zwischen den Ohren. Die Asanas haben andere erst später zu meiner Philosophie hinzugefügt.

Yoga ohne Asanas? Zu meiner Zeit bestand die Praxis aus Stillsitzen und In-sich-Einkehren und war abgedrehten männlichen (!) Asketen vorbehalten. Heute ist Yoga-Marketing sehr viel pfiffiger: Man preist es als Training für Körper, Geist und Seele – und prompt strömt die weibliche Kundschaft auf die Matte. Irre!

Danke für das Gespräch,

