



Bild: © Thinkstock/Polka Dot

Wie Yoga mein Leben veränderte

Yoga ist bekanntlich mehr als eine Abfolge von Übungen. Manchmal kann der Tiefgang auf der Matte sogar das ganze Leben verändern. **Vier Menschen berichten, wie sich durch Yoga für sie alles gewandelt hat**

TEXT ■ NADIA SAADI



Tina Linne: „24 Stunden am Tag erreichbar zu sein, erscheint mir nicht mehr erstrebenswert.“

Ihr altes Leben war alles andere als spirituell. Tina Maria Linne war eine Königin des Frankfurter Nachtlebens. Ein It-Girl, das den Ton angab. Laut, auffällig angezogen, auf jeder angesagten Party dabei. Schon als 27-Jährige führt sie ihre eigene PR-Agentur, kümmert sich nebenbei um Marketing und Gästebe-

treuung verschiedener Kunden. Raucht, trinkt, feiert mit ihren Gästen. Mehrmals die Woche stolpert sie erst um fünf oder sechs Uhr morgens aus dem Club. Geht gegen zehn Uhr wieder ins Büro und arbeitet zwölf Stunden durch, um dann erneut in die Nacht zu starten. „Alles, was die Ausgehkultur hergab, habe ich mitgenommen“, sagt sie und lacht. „Ich war wie im Rausch. Ich wollte Karriere machen, Geld verdienen, reich werden.“ Nachdenklich blickt sie zur Seite. „Es kommt mir vor, als wäre es ein anderes Leben.“

Sie ist tatsächlich auf dem Weg nach oben, fährt ein schickes Auto, hat hippe Freunde und – starke Migräne. „Von außen sah alles toll aus, aber wenn ich dann morgens alleine im Bett lag, wusste ich, es fehlt was“, erinnert sie sich. Irgendwann landet Linne in einem Yogakurs im Fitness-Studio: „Ich merkte gleich, das ist mein Ding.“ Die Anfängerin will tiefer einsteigen und besucht ein Yoga-Institut. Geht zunächst einmal, dann zweimal, dann viermal pro Woche in Kurse und macht

schnell Fortschritte. „Irgendwann fragte mich die Studioleiterin, ob ich nicht Yogalehrerin werden wollte. Ich wollte schon, aber könnte ich wirklich auf Alkohol, Zigaretten, Fleisch und Fisch verzichten, wie meine traditionell ausgerichtete Schule es verlangte?“ Sie kann. Es fällt ihr nicht einmal schwer: „Es war eine natürliche Folge meiner Entwicklung. Wer sich mit seinem Körper verbunden fühlt, möchte ihm nicht mehr schaden.“

Ein neuer Kreislauf beginnt: Während Linne mittlerweile täglich Yoga praktiziert und sich innerlich verändert, wandelt sich auch ihr äußeres Leben. Die Geläuterte zieht sich mehr und mehr aus dem Nachtleben zurück, heiratet und wird Mutter. Je tiefer sie in die Yogawelt einsteigt, desto weiter entfernt sie sich von ihren alten Werten und Zielen. „Der ganze Agenturwahnsinn passte nicht mehr in mein neues Leben“, erzählt Linne, die heute als Yogalehrerin sowie Aura-Soma-Beraterin arbeitet und ein veganes Pop-up-Restaurant betreibt. „Heute besitze ich nicht mal ein Smartphone. 24 Stunden am Tag erreichbar zu sein, erscheint mir nicht mehr erstrebenswert.“

Weniger radikal verläuft der yogische Weg des Musikers, Komponisten und Mantra-Sängers Sundaram. „Es gibt kein eindeutiges Davor und Danach, vielmehr einen kontinuierlichen Prozess, der immer noch andauert und hoffentlich noch einige Überraschungen für mich bereithält“, erklärt er. Seine Stimme, beim Kirtangesang als engelsgleich gerühmt, hat auch beim Sprechen einen angenehm weichen Klang.

„Meine Mutter hat schon in den 1980er-Jahren Yoga in der bayerischen Provinz unterrichtet, ich weiß es noch genau, damals für zwei Mark pro Stunde. So gesehen kam ich schon als Kind in Kontakt mit Yoga, allerdings nicht wirklich bewusst“, erinnert er sich. Die Wirkung der Übungen sollte er erst viele Jahre später erfahren, als er schon klassische Musik studierte. Warum haben Übungen die Macht, ein Leben zu verändern? „Der Perspektivwechsel muss meiner Erfahrung nach über den Körper stattfinden. Eine wirkliche Weiterentwicklung passiert auf der Zell-ebene. Wenn ich regelmäßig Yoga-Übungen mache, werde ich nicht nur beweglicher, sondern fühle mich auch besser. Es geht darum, selbst zu erspüren, was uns guttut, die Achtsamkeit zu

schulen“, antwortet Sundaram. Trotzdem scheitert er immer noch an den eigenen Ansprüchen und nimmt das auch so hin: „Yoga ist kein Weg zur Selbstoptimierung. Leben kann nicht optimiert werden, Leben kann gelingen. Wir sind einfach nicht perfekt, und das ist auch gut so.“

Durch den Yoga, den er seit über 15 Jahren täglich praktiziert, ändert der Künstler langsam seinen Lebensstil. Streicht Fleisch vom Speiseplan, kauft möglichst Bio- und Fair-Trade-Produkte, bringt seine Ersparnisse auf die Ökobank und heizt mit Biogas aus Reststoffen. „Yoga ist auf den ersten Blick eine Abfolge von Körperübungen, aber letztlich ist es eine Art und Weise, auf das Leben zu blicken. Wirkliches Wohlergehen kann nie auf Kosten anderer sein. Es geht darum, achtsam zu leben. Aus Achtsamkeit folgt automatisch Nachhaltigkeit“, erklärt er. „Schritt für Schritt hat Yoga alle meine Lebensbereiche erfasst und durchdrungen: Auch meine berufliche Tätigkeit ist mittlerweile ganz im Yoga angekommen, denn ich gebe viele Mantrakonzerte sowie ‚Yoga & Mantra‘-Workshops und Seminare.“ Doch das ist noch nicht alles: „Was sich durch Yoga aber vor allem verändert hat, ist die Perspektive – meine Art, Dinge zu betrachten“, betont er. Früher wollte ich unbedingt ein großer Pianist werden. Möglichst brilliant

zu sein, war reiner Selbstzweck. Jetzt betrachte ich mein Spiel als Werkzeug, um etwas zu bewirken. Erfolg definiere ich mittlerweile anders. Diesen Perspektivwechsel habe ich Yoga zu verdanken. Es geht im Leben nicht darum, was du erreicht hast, sondern was dich berührt und wen du berührt hast.“



Sundaram: „Erfolg definiere ich mittlerweile anders.“



In meiner Jugend war ich Graffiti-Sprayer und habe einen sehr ungesunden Lebensstil geführt, mit allem, was in einer Hip-Hop-Community dazugehört: Alkohol, Partys, schlechte Ernährung. Irgendwann schlug sich das auf die Gesundheit nieder, ich bekam Asthma“, erzählt Christoph Harrach und fährt fort: „Eine Bekannte zeigte mir Atemübungen – Pranayama. Sie war meine erste Yogalehrerin. Ich habe das ein halbes Jahr lang gemacht, und mein Asthma ging weg.“

Harrach wird älter und solider. Hat eine feste Freundin, studiert BWL – und praktiziert Yoga. Im Jahr 2000 führte ihn ein Auslandspraktikum nach San Francisco, wo er die Yogapraxis intensiviert. Nach seiner Rückkehr nach Deutschland eröffnet in Mainz ein Yoga-Vidya-Zentrum. „Ich meldete mich sofort an, um dort eine Ausbildung als Yogalehrer zu beginnen“, sagt er. Gleichzeitig beginnt er seinen ersten Job in der Marketingabteilung eines Großkonzerns. Es sollte ein kurzes Zwischenspiel bleiben: „Je mehr ich in den Yoga einstieg, desto mehr stieg ich aus der Business-Welt aus.“

Irgendwann ließen sich die beiden Antipoden nicht mehr vereinbaren. Ich kündigte, obwohl ich noch nichts Neues hatte. Ich konnte es nicht mehr mit meinem Gewissen vereinbaren, Elektronikartikel aus Fernost möglichst billig und schnell übers Internet zu vertickern.“ Der zweite Job kommt schnell. Der junge Mann wird E-Commerce-Abteilungsleiter bei einem Bio-Bekleidungslabel. Dort entsteht die Idee zur Selbständigkeit. Harrach startet sein eigenes Netzwerk – KarmaKonsum: „KarmaKonsum ist Teil einer wachsenden Wertegemeinschaft, einer internationalen Bewegung im Bereich Nachhaltigkeit, Gesundheit und Spiritualität. Unsere Funktion ist es, das verborgene Potenzial eines neuen Wohlstands, der auf Nachhaltigkeit, Gesundheit und Spiritualität beruht, sichtbar zu machen“, erklärt der Gründer. „Es geht mir nicht mehr so sehr um Erfolg und Karriere“, betont er. „Es geht um die Frage: Was ist meine Wesensnatur? Was ist meine Berufung?“

Yoga verändert nicht nur sein berufliches, sondern auch sein privates Leben.



Christoph Harrach: „Es geht um die Frage: Was ist meine Wesensnatur? Was ist meine Berufung?“

Harrach, mittlerweile längst Ehemann und Familienvater, verlässt 2012 die Großstadt, um der Sehnsucht nach Landleben in einer Gemeinschaft nachzukommen. „Jetzt leben wir in Bad Meinberg, in einer wachsenden Gemeinschaft aus zurzeit 300 permanent hier lebenden Yogis“, erzählt der 40-Jährige. „Jährlich kommen über 20.000 Yogagäste in unseren beschaulichen Kurort im Teutoburger Wald. Hier dreht sich alles um Yoga.“



Sandra Zwollo: „Was passiert, das passiert – ob du gestresst bist oder nicht.“

Ich war um die Vierzig, als ich wieder mit Yoga anfang“, erzählt Sandra Zwollo. Die Holländerin leitet in Marrakesch das Yoga-Resort „Harem“. „Ich hatte Yoga zwar schon in den Achtzigern in New York entdeckt, hatte aber nie wirklich Gelegenheit, es zu praktizieren,

bis ich nach Marrakesch kam. Das war vor rund zwölf Jahren. Damals war Yoga noch ein Geheimtipp.“

„Yoga ist eine sehr gute Methode, um jung zu bleiben“, so empfindet die 53-Jährige. „Die Praxis versetzt dich in eine gute mentale Verfassung, deine Muskeln reagieren darauf. Wenn du deinem Körper zuhörst, dich mit ihm verbunden fühlst, merkst du, wozu du fähig bist. Yoga ist etwas, was du für den Rest deines Lebens tun kannst. Ein „zu alt“ gibt es nicht, du kannst auch mit 60, 70 oder noch später mit Yoga beginnen. Oft sieht man die Resultate schon nach Wochen. Mit ein wenig Hilfe und einem guten Lehrer lassen sich Berge versetzen.“

Zwollo preist vor allem die mentale Wirkung des Trainings. „Yoga und Meditation haben mir geholfen, mich zu fokussieren, den Kopf frei zu bekommen. Wenn ich nicht praktiziere, bin ich gestresst. Wenn ich dagegen regelmäßig übe, schaffe ich es, über den Dingen zu stehen. Mein ganzer Lebensstil wurde durch Yoga beeinflusst. Ich bin viel bewusster, atme besser, achte mehr auf meine Ernährung“, erzählt sie und führt begeistert aus: „Ich denke, Yoga macht abhängig, dein Körper vermisst das fantastische Gefühl, das du hast, wenn du Yoga praktizierst. Ich bin eher ein bequemer Typ, aber wenn ich erst mal

auf der Matte bin, verlangt mein Körper regelrecht nach bestimmten Übungen, so dass ich dann meistens länger übe als ursprünglich geplant.“

Im Moment leben, sich Zeit nehmen, sich nicht stressen lassen – Impulse aus der Yogaphilosophie passen gut in eine Stadt, deren Einwohner dafür bekannt sind, sich selten hetzen lassen: „Marrakesch ist keine stressige Stadt, das ist das Schöne hier. Die Menschen hier nehmen sich einfach Zeit. Sie leben viel mehr im Moment, nehmen die Dinge, wie sie kommen. Das hängt auch mit der Religion zusammen. Was passiert, passiert – ob du gestresst bist oder nicht. „Das ist eine sehr gesunde Einstellung.“ ■

Die Autorin: Nadia Saadi studierte in ihrem „ersten Leben“ Anglistik und Philosophie. Erst nach dem zweiten Studium am Journalistischen Seminar in Mainz fand sie ihre wahre Berufung: Schreiben! Saadi pendelt zwischen Frankfurt und Marrakesch. Ihre Themen? Gesellschaftliche Entwicklungen und Lifestyle im weitesten Sinne.

Türöffner: Multi-Ethno-Background, gepaart mit einem Talent für Sprachen (Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch) und einer Intuition für gute Storys.

Internet: www.nadiasaadi.com