



Klar wird man dadurch fit, Yoga zeigt einem aber auch den Weg zu sich selbst. DONNA-Redakteurin Annette Hohberg erzählt, wie sie auf den Hund gekommen ist

ILLUSTRATIONEN: JULIA WEIDNER

Wie **Yoga**
mein Leben
verändert hat



**Die Kraft-
Spenderin**
*Öffnet den
Herzraum,
fördert das
Selbstbewusstsein
und verleiht
innere Stärke:
die Kobra*

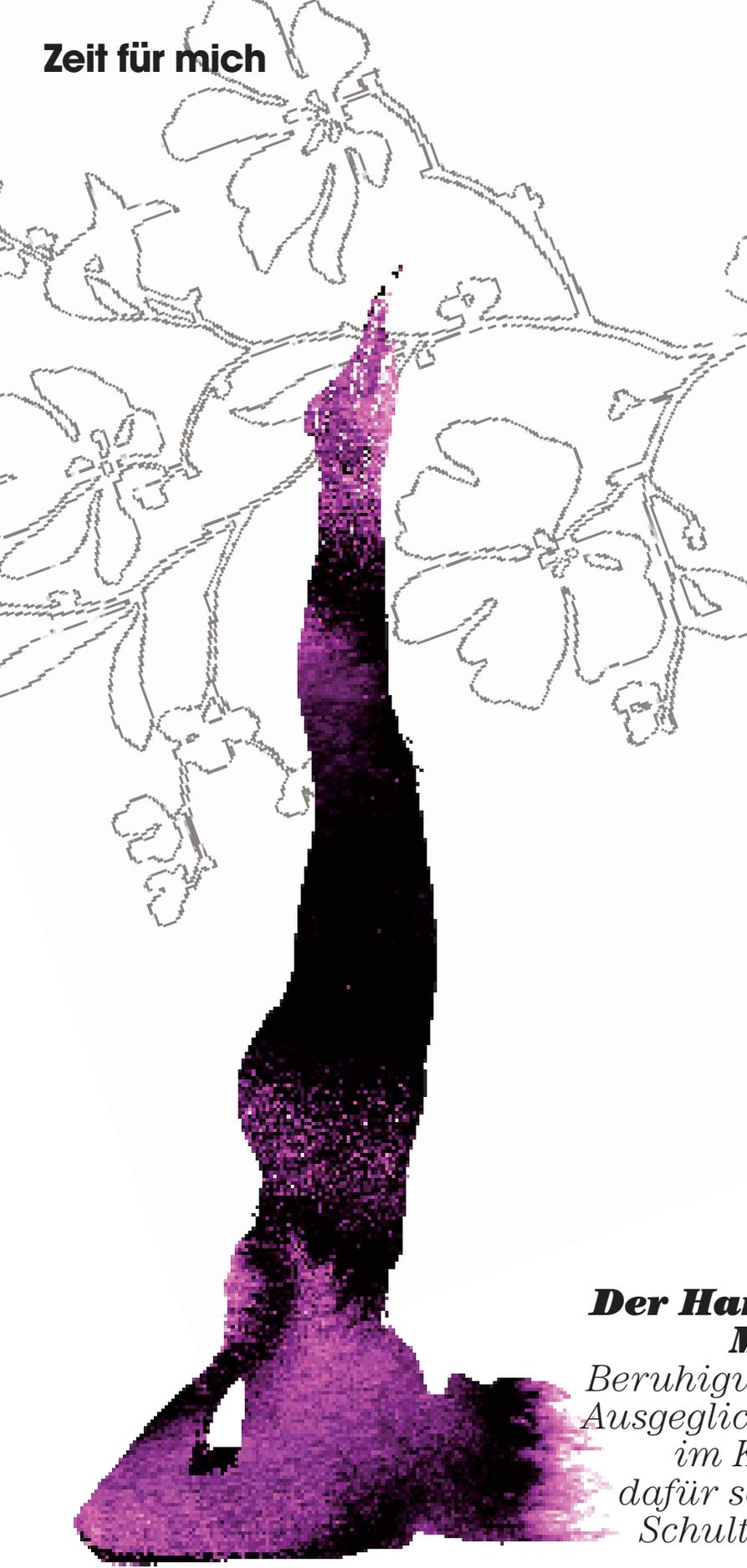
Jeder kennt diese Zeiten, wo man plötzlich Grenzen spürt – und sich dahinter Träume auftun. Wo das Herz aus dem Takt gerät und ins Kammerflimmern kommt. Bei mir passierte das mit Ende 40. Ich hatte ein Leben, das man für den Bilderbuch-Nobelpreis hätte nominieren können. Aber ich hatte auch Zweifel, ob das, was ich hatte, das richtige für mich war. Ich spürte Enge, wo ich Weite wünschte. Ich hatte Hunger, wo Überfluss herrschte. Ich wollte Bewegung, wo Stillstand war. „Du hast es doch gut“, sagten Kollegen. „Sei nicht undankbar“, sagten Bekannte. „Mach Yoga!“, sagte ein Freund.

Yoga. Ach du meine Güte. Ich sah sie vor mir, die Frauen der Fitness-Generation, die statt Hanteln zu stemmen jetzt ihre Matte ausrollten, um sich im Lotossitz zur vermeintlichen Erleuchtung zu ommen. Alle machten Yoga. Und ich wollte nicht machen, was alle machten. Doch irgendwann siegte die Neugier doch. Eines Sonntags im April ging auf die Matte. Es war hart, was ich dort in den ersten zwei Yoga-Stunden meines Lebens erfuhr. Bereits nach drei Sonnengrüßen lief mir der Schweiß in Strömen herunter. Die Lehrerin ermahnte uns, gleichmäßig ein- und auszuatmen, doch ich keuchte nur noch. Mein Herz schlug bis zum Hals, die Haare hingen mir in die Stirn, die Beine zitterten. Das hier sollte der

Schlüssel sein? Mich meinen Träumen näherbringen? Mir die Sinnkrise wegpusten? Sollten doch andere minutenlang im Nach unten schauenden Hund abhängen und ihre Mitte spüren, ich würde dort eher meinen Selbstzweifeln und Unzulänglichkeiten begegnen. Doch irgendwas ließ mich dort bleiben. Was es war, weiß ich bis heute nicht.

Klar bekam ich höllischen Muskelkater, aber ich bekam noch etwas: Lust, am folgenden Mittwochabend wieder hinzugehen. Es war eine andere Lehrerin. Sie hieß Steffi, und sie war sanft und liebevoll. Steffi ließ mich von da an Mittwoch für Mittwoch überpünktlich die Redaktion verlassen, damit ich um halb sieben auf der Matte stehen konnte. Nichts und niemand konnte mir diese Stunden stehlen, weil ich schon bald merkte, wie Yoga zu wirken begann. Mein Körper begann ein unmittelbareres Zwiegespräch mit meinem Geist. Er brachte mich ans Limit und löste Blockaden irgendwann wie von selbst auf. Ich lernte nachsichtig mit mir zu sein, ohne nachzugeben, begriff, dass es nichts bringt, Dinge zu erzwingen, weil meine Muskeln mich ausbremsen, sobald ich ihnen zu viel abverlangte. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, wurde mein Leitspruch, und ich verstand, dass es Ausdauer und Geduld sind, die Wachstum erst ermöglichen.

Wenn wir uns nach all den schweißtreibenden Übungen am Ende auf die rechte Seite rollten und uns klein machten wie ein Baby im Mutterleib, sagte Stef-



fi immer: „Genau das ist Yoga – der Zustand, in dem alles möglich ist, und in dem du genau richtig bist, dort, wo du jetzt bist.“ Dieses „Jetzt“ wurde zum Zauberwort – durch den bewussten Atem lernte ich, im Moment zu bleiben, Vergangenheit und Zukunft auszublenden. Indem ich verbrauchte Luft rausließ und neue in mich hineinholte, spürte ich, dass genau das mich in die Gegenwart holte. Es gibt kein Nach- oder Voratmen, es gibt nur diesen einen Atemzug in diesem einen Augenblick. Das schenkte mir eine bis dahin nie gekannte Konzentration.



Die **Asanas**, die ich lernte, sahen zwar noch nicht aus wie im Lehrbuch, aber egal. Wenn was nicht gelang, nutzte kein Ziehen und Zerren und schon gar kein Schielen zum Nachbarn, der das vielleicht besser konnte. Es nutzte nur Gelassenheit – und Lachen. Genau das machte mich freier. Nach einigen Monaten freudete ich mich sogar mit meinem Urfeind an, dem anfangs so gefürchteten **Nach unten schauenden Hund**, weil ich nicht mehr hektisch hechelte, sondern mich genüsslich reckte. Als meine Fersen das erste Mal den Boden berührten, jubelte etwas in mir – ich hatte mir Standfestigkeit erobert. In der **stehenden Vorbeuge**, die Stress auflösen und die Stimmung verbessern soll, hingen meine Hände zunächst irgendwo in der Luft, weit entfernt davon, auch nur in die Nähe der Füße zu kommen – und ich ging eher missgelaunt in die Knie. Heute sind die Hände flach am Boden und die Beine – na, ja, fast – durchgestreckt. Beim **Krieger 2** bekam ich zwar die Achse zwischen Knie und Knöchel gerade mal hin, aber wenn es hieß „Beugt euch so weit hinunter, dass man auf eurem Oberschenkel eine Teetasse abstellen könnte“, fabrizierte ich jedes Mal meinen inneren Scherbenhaufen. Mittlerweile würde ich sogar

in Meissener Porzellan investieren ... Damals war mein **Dreieck** noch eine geometrische Nullnummer, und mein **Drehsitz** zeigte mir, dass die Drehscheibe meiner Welt äußerst eingeschränkt war – aber all das machte mir nun nichts mehr. Ich machte weiter.

Manchmal heulte ich auch; komischerweise tat ich das immer, wenn wir unsere Hüften öffneten.

**Der Harmonie-
Meister**
*Beruhigung und
Ausgeglichenheit
im Körper –
dafür sorgt der
Schulterstand*

Eines Abends nahm mich Steffi nach der Stunde beiseite und fragte: „Hast du Probleme mit der Vergangenheit?“ Ich sah sie verblüfft an. Ja, hatte ich. Job, Beziehung, Freunde ... ich demontierte damals gerade so ziemlich alles, was mein bisheriges Leben ausgemacht hatte. Aber woher wusste die Lehrerin das? In den Hüften saßen die Gefühle, erfuhr ich – und die Blockaden. Von da an ging ich morgens nach dem Aufstehen erst mal für zehn Atemzüge in die Hocke, ließ die Füße am Boden, stemmte die Ellbogen gegen die Knie, führte die Handflächen vor dem Brustkorb zusammen und richtete mich mehr und mehr auf. Ich versuchte auch meine Ferse im Sitzen zum jeweils gegenüberliegenden Knie zu bringen, um nach knapp drei Jahren dabei endlich den Kopf auf dem Boden ablegen – und in mir für einige kostbare Atemzüge alles loslassen zu können.



Ganz anders funktionieren die Rückbeugen – sie öffnen das Herz, heißt es, machen frei für alles, was kommt. Beim **Bogen** spannte ich mich bis zum letzten Muskel. Ich entdeckte die Schlange in mir, die **Kobra**, um genau zu sein. Aber ich weiß heute auch, dass hier eine meiner Schwachstellen liegt. Wenn der Rücken mal wieder in die Verweigerungshaltung geht, ist es nötig, Wünschen und Wollen mit der Wirklichkeit abzugleichen. Es gibt Zeiten, da will er sich partout nicht gerade machen, weit entfernt davon, sich zurückzulehnen – und Zukunft zuzulassen. Da will mein Kopf etwas anderes als das, was passiert, und diese Widerstände fahren mir dann mit aller Macht ins Kreuz. Hier kann mir kein Orthopäde helfen, sondern einzig und allein ich selbst bin es, die mich wieder aufrichten kann. In solchen Phasen mache ich keine Rückbeugen, weil es fatal wäre, gegen seine inneren Mahner anzu kämpfen und den Schmerzen neue hinzuzufügen.

Statt dessen übe ich, in Balance zu kommen. Mein **Baum** gelingt interessanterweise am besten, wenn ich allein bin. Andere Leute im Raum lenken mich zu sehr davon ab. In der Hinsicht bin ich eher ein frei stehender Baum auf meiner ureigensten Wiese. Aber ich, die sich früher noch nicht mal einen Strumpf anziehen konnte ohne umzufallen, habe erfahren: Es gibt Tage, an denen mich, wenn ich erst mal stehe, nichts mehr hinwirft. Da spüre ich, wie ich mich verwurzele und wachse, und selbst ein Taifun

würde mir nichts anhaben können. Das sind die guten Tage. Aber es gibt eben auch die anderen, die zerfaserten, die mir mit hunderteins Widrigkeiten die Balance wegstücken. Die plötzlich in Frage stellen, was mir Halt gegeben hat, die so mir nichts, dir nichts die Koordinaten verschieben und mir höhnisch zurufen: Jetzt sieh mal zu, wie du klarkommst! Dann hilft es, die Welt umzudrehen. Früher hatte ich beim **Schulterstand** nur einen Gedanken: Schnell wieder raus hier! Meine Kerze blieb in Schräglage, und mein Chi tropfte wie Wachs zu Boden. Inzwischen liebe ich es, auf den Schulterspitzen zu stehen und mich pfeilgerade nach oben zu strecken – und zu atmen. Wahre

Seufzer lasse ich aufsteigen, und seit ein Lehrer uns mal riet, die ganze Luft durchs dritte Auge entweichen zu lassen, habe ich eine winzige Ahnung, wie sich Erleuchtung anfühlen könnte. Kommt man nach der Sequenz wieder auf

**Die Loslass-
Lösung**
*Der Kopf hängt
bei der stehenden
Vorbeuge locker
nach unten;
das baut Stress
ab und hebt
die Laune*





Der Munter- Macher

*Der Nach unten
schauende
Hund vertreibt
Müdigkeit und
stärkt den ge-
samten Rücken*

der Matte an, ist das jedes Mal wie eine kleine Wiedergeburt. Ähnliche Erlebnisse habe ich auch beim **Handstand**, aber den schaffe ich bislang nur mit Hilfestellung. Und mit der Königs-Asana, dem **Kopfstand**, hab ich noch immer meine Probleme. Als Mädchen stand ich minutenlang so da, und vielleicht ist es dieses Urvertrauen von Kindern, das ich in mir zulassen sollte, um irgendwann mein Leben wieder auf den Kopf stellen zu können. Wenn ich eines durch Yoga gelernt habe, dann dies: Nur sanfte Beharrlichkeit führt einen weiter. Zugegeben, es ist nicht leicht, in unserer schnellen Zeit die Geschwindigkeit rauszunehmen. Wir sind so rasant unterwegs, dass unsere Seele manchmal Mühe hat, hinterherzukommen. Selbst im Schlaf finden wir oft keine Ruhe, weil wir in unseren Träumen noch To-do-Listen abarbeiten. Ich kenne das alles nur zu gut, denn ich lebe eben nicht als Einsiedlerin auf einem Berg, sondern mit einem Nine-to-seven-Job in einer Großstadt.



Meditation, empfohlen meine Lehrer. Ach nee! Schon nach einer Minute rutschte ich ungeduldig von einer Pobacke auf die andere und überlegte, ob noch Milch im Kühlschrank war statt diesen Raum der Stille zu betreten, von dem alle redeten. Meine Versetzung in

den Yogahimmel schien ernsthaft gefährdet. Die Beine schiefen ein, während ich mich zwang, das Kribbeln wegzudenken. Und genau das war's. Ich zwang mich und landete in der Falle. Erst als ich damit aufhörte, passierte das Wunder. Es passierte im Urlaub. Ich setzte mich

eines frühen Morgens ans Meer. Es war noch dunkel, aber die Sterne dimmten bereits ihr Leuchten herunter, und der Mond lag träge auf dem Rücken und warf ein letztes Glitzern aufs Wasser, während die Sonne zum Tageswerk ansetzte. Sie ließ sich Zeit damit. Zeit, die ich mir nahm, um die Augen zu schließen. Und plötzlich war er da – der Raum in mir öffnete seine Tür und ließ mich hinein. Ich spürte einen Frieden wie noch nie in meinem Leben; als würde ich endlich zum Ziel gelangen. Als ich die Augen öffnete, erhob sich die Sonne hinter der nächsten Landzunge – und kurz darauf stand sie hell am Himmel.

Von da an ist mir Meditation zur Gewohnheit geworden. Ich bin regelrecht süchtig nach diesen heiligen Momenten. Der Geist kann ja bekanntlich Berge versetzen, in meinem Fall holt er schnell mal das Meer in mein Münchner Wohnzimmer und lässt die Sonne in mir aufgehen. Was das ist? Nennen wir es einfach Nach-Hause-Kommen. ▣

Erforscht: Was Yoga alles kann

Inzwischen beweisen viele Studien, dass Yoga effektiver ist als viele herkömmliche Sportarten. Gründe sieht der Autor William J. Broad („The Science of Yoga, Herder) u.a. darin, dass die Aufmerksamkeit beim Üben nach innen gelenkt wird. Das gleicht das **Nervensystem** aus, das wiederum **Organe** und **Muskeln** steuert. In letzter Zeit wird vermehrt Yin Yoga angeboten – dadurch dass die Stellungen lang gehalten werden und die Dehnung intensiver ist, wird sogar das tiefer liegende **Bindegewebe** erreicht; Verklebungen der Faszien können so gelöst werden. Die Kombi aus Atemtechnik, Asanas und Meditation ist wohl die Ursache, warum Yoga eine ganzheitliche Wirkung hat – und einen Anstoß zu Selbstheilung gibt.

- Allgemein verbessern sich **Blutwerte**, das **Immunsystem** wird gestärkt, **Gelenke** und **Stoffwechsel** profitieren.
- Bei chronischen **Rücken- und Nackenschmerzen** etwa konnten laut einer Studie der University of Washington 80 Prozent der Teilnehmer nach einem Jahr Yogapraxis auf Schmerzmittel verzichten. Auch eine Doktorarbeit der Berliner Charité wies nach, dass bereits ein neunwöchiger Iyengar-Kurs Nackenschmerzen vermindert und einer Standard-Gymnastik weit überlegen ist.
- Forscher der Berliner Charité fanden raus, dass bei 30 Minuten Meditation pro Tag bereits nach acht Wochen die Dichte der **grauen Zellen** im Gehirn zunimmt. Zudem hilft es, **Stress** abzubauen.
- Regelmäßiges Üben kurbelt die Ausschüttung von Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn an; der stimmungsaufhellende Botenstoff ist bei Menschen mit **Depressionen** deutlich verringert. Auch **Ängste** lassen sich neben **Schmerzen** durch Yoga lindern, wie Studien mit **Brustkrebspatientinnen** zeigten.
- Schweizer Wissenschaftler bewiesen, dass Hormon-Yoga bei **Wechseljahresbeschwerden** zum Beispiel **Schlafstörungen**, so effektiv wirkt wie eine niedrig dosierte Hormonersatztherapie.
- Eine Studie des American College of Sports wies nach, dass zweieinhalb Stunden Yoga pro Woche bei **Asthma** spürbare Linderung bringt.

Buch-Tipps: Anna Trökes, *Anti-Stress-Yoga* (Herder). Michael Sander, *Yin Yoga* (GU). Patrick Broome, *Mit Yoga leben* (Allegria).



**Der Welt-
Umkehrer**
*Vitalisiert das
Nervensystem
– und fördert die
Offenheit dem
Leben gegenüber:
der Kopfstand*