

**Quelle** Brigitte Woman Dezember 2008  
**Seite** 124 ff.  
**Ressort** Wellness

# Alle machen Yoga...

...nur ich nicht. Muss denn  
jeder gelenkig, glücklich und  
ausgeglichen sein?

TEXT SONJA NIEMANN



**Hier ein kurzes Rätsel:** In folgende Aussagen von Prominenten und weniger Prominenten wurde ein kleiner Fehler geschmuggelt. Finden Sie ihn?

1. „Rhönradfahren ist eine Metapher fürs Leben“ (Madonna)
2. „Erst durch Feldhockey hat mir mein Körper wirklich gehört“ (Ex-Model Christy Turlington)
3. „Bei der Bauch-Beine-Po-Gymnastik erfuhr ich eine mir vorher völlig unbekannt Intimität zu meinem Körper, meinem Atem und meinen Gedanken und daraus resultierend ein überwältigendes Erlebnis von Integration, Verbundenheit und Stille“ (Patrick Broome, Bauch-Beine-Po-

Gymnastik-Lehrer der deutschen Fußball-Nationalmannschaft)

4. „Wir betrachten Tischtennis als Toolbox für maßgeschneidertes Stressmanagement“ (Hans Kugler, Anbieter von Business-Tischtennis-Kursen).

Haben Sie den Fehler gefunden? Ja, natürlich, ich gebe zu, das war fast lächerlich einfach: Selbstverständlich müssen alle genannten Sportarten durch das Wort „Yoga“ ersetzt werden. Denn nur Yoga ist nicht einfach ein Sport wie jeder andere, sondern ein Lebensweg. Oder vielleicht eher eine Lebens-Autobahn, denn ein Weg würde für die vielen Millionen Menschen auf der ganzen Welt, die

mittlerweile Yoga machen, gar nicht mehr ausreichen.

Die einstige Nischensportart (erst für esoterisch interessierte Hippies, dann für Hollywoodstars, denen die Musik beim Aerobic zu laut war) hat sich schon längst zu einer Massenbewegung gewandelt: Kollegen und Verwandte, Freunde und Feinde, Großmütter und Kleinkinder, Topmanagerinnen und Landwirte, Ursula Karven und Oliver Bierhoff – alle machen Yoga – Hatha-, Kundalini-, Jivamukti-, Ashtanga-, Bikram-, Power-, Guerilla-, Business-, Lach- oder zumindest Gesichts-Yoga. Sogar Hunde machen Partner-Yoga mit ihren

# Und dann bin auch ich schwach geworden

Herrchen (das wäre dann „Doga“). Jeder macht Yoga. Jeder außer mir. Und vielleicht noch einer Handvoll anderer Ignoranten, die offenbar einfach nicht gelenkig, ausgeglichen und ungestresst sein wollen.

Denn Yoga, das muss man sich nun mal eingestehen, ist vom Gesundheitsaspekt her schon ziemlich toll. Yoga hilft, darauf weisen zahlreiche Untersuchungen immer wieder hin, bei Atemwegserkrankungen, es lindert Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit, wirkt positiv bei Bluthochdruck, Diabetes, hohen Blutfettwerten, harmonisiert den Hormonhaushalt, steigert die Konzentration, strafft den Körper, macht beweglicher, baut Stress ab und wirkt ausgleichend aufs Gemüt.

Das alles müsste eigentlich schon ausreichen, um uns letzte verbliebene Nicht-Yogis zum täglichen Sonnengruß zu bewegen. Da muss man noch nicht mal den Yoga-Anhängern glauben, die versprechen, dass Yoga auch noch zu nie geahnter Schönheit, besserem Sex und sagenhaftem beruflichem Erfolg verhilft.

Aber was machen wir Unverbesseren stattdessen? Weiterhin andere Sportarten. Kein Yoga.

Ich, zum Beispiel, jogge gern: Gut für die Ausdauer, gut für Herz und Kreislauf, aber ich bin so gelenkig wie eine rostige Eisenstange, habe meine Mitte keineswegs gefunden, und die schlabbrigen T-Shirts in XXXL, die man bei Volksläufen bekommt, sind eine optische Zumutung – ganz im Gegensatz zur modischen, figur-schmeichelnden Yoga-Bekleidung aus hochwertigen Naturfasern mit Bambus und Seegras.

Mein Bekannter Martin spielt Fußball in seinem Alte-Herren-

Verein: Macht ihn glücklich, macht fit, macht aber auch blaue Flecke (an den Beinen) und grüne Flecke (im Trikot), außerdem werden die gesamten verbrannten Kalorien beim anschließenden rituellen Biertrinken mit den Fußballkumpels sofort wieder aufgefüllt – das würde mit Yogi-Tee nicht passieren.

Meine Freundin Anja traktiert ihre Haut weiterhin beim Bahnenziehen im chlorgetränkten Schwimmbadwasser (von der Fußpilz-Gefahr mal ganz zu schweigen). Und Kollegin Karin versteht unter Entspannung tatsächlich immer noch „auf dem

Sofa rumliegen und lesen“, anstatt eine abschließende Bewegungsmeditation zu machen.

Eigentlich wollte ich für uns alle eine Lobby der Yoga-Verweigerer gründen. Wie gesagt: eigentlich.

Aber dann tat neulich mein Knie ein bisschen weh, und ich konnte nicht laufen gehen. Und da wollte ich mal was anderes ausprobieren. Und bin doch schwach geworden und habe eine Probestunde „Yogadancing“ mitgemacht. Nur um zu sehen, was denn alle daran finden.

Meine Mitte gefunden habe ich nach einer Stunde noch nicht (und ich bin mir auch noch nicht sicher, ob ich sie überhaupt suchen möchte). Aber: Es hat tatsächlich Spaß gemacht. Vielleicht sollte ich doch mal einen Yoga-Kurs besuchen? Soll ja schließlich der ideale Ausgleichssport zum Joggen sein... □