

Bettina Schuler

111

Gründe,  
**Yoga**  
zu  
lieben



*Für P. J.*

*Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir für die Welt wünschst.*

Mahatma Gandhi

Bettina Schuler

111 Gründe,  
Yoga zu lieben

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF



## Vorwort

*New Life* ..... 9

## Kapitel 1

*Forever Young* ..... 13

*Weil es mehr gegen das Altern bewirkt als jede Faltencreme – Weil wir besser schlafen dank Pranayama – Weil wir bis ins Alter das Leben bejahen – Weil wir dank unseres neu gewonnenen Optimismus länger leben werden – Weil wir im Körper und Geist beweglich bleiben – Weil es gegen die Wechseljahre hilft – Weil wir es auch mit neunzig Jahren noch ausüben können – Weil wir neugierig bleiben – Weil wir endlich wissen, wofür unsere kräftigen Beine gut sind – Und ja, auch, weil wir dadurch einen knackigen Hintern bekommen – Weil wir einen Bierkasten allein nach Hause tragen können*

## Kapitel 2

*Hallelujah* ..... 31

*Weil Neid und Frust uns nicht weiterbringen – Weil wir mehr über unser Gegenüber erfahren – Weil wir uns endlich auf unsere eigenen Talente konzentrieren – Weil wir merken, wie wenig wir benötigen – Weil unsere Religion nicht mehr der Kapitalismus ist – Weil uns die Meinung der Nachbarn endlich schnuppe ist – Weil wir bei den ständigen Vergleichen nicht mehr mitmachen – Weil wir uns endlich wieder wohl in unserem Körper fühlen – Weil wir uns ständig weiterentwickeln – Weil es verdammt noch mal guttut, an etwas Höheres zu glauben – Weil wir die Sorgen Sorgen sein lassen können – Weil wir endlich wieder richtig Luft holen – Weil wir im Hier und Jetzt ankommen – Weil wir lernen, uns auf eine Sache zu konzentrieren – Weil sich Savasana (die Schlussspannung) so verdammt gut anfühlt*

### Kapitel 3

#### **Beautiful** ..... 63

*Weil wir nicht mehr ständig an uns selbst rummäkeln – Weil wir merken, dass alle anderen ebenso unsicher sind – Weil wir Probleme leichter meistern – Weil wir ohne Druck erfolgreich werden – Weil wir uns trauen, unsere Schwächen zu zeigen – Weil Yoga das Vertrauen in unsere eigenen Kräfte wachsen lässt – Weil wir wieder Sicherheit in uns selbst finden – Weil wir wieder fest im Leben stehen – Weil wir über unsere Grenzen hinauswachsen – Weil viele Yogaweisheiten auch im Alltag hilfreich sind – Weil Yogis verbindlich sind*

### Kapitel 4

#### **Wild World** ..... 89

*Weil wir durch das Yoga ein zweites Zuhause geschenkt bekommen – Weil wir lernen, uns in eine Gruppe einzugliedern, ohne uns selbst aufzugeben – Weil wir Teil einer Community werden – Weil wir uns wieder mit der Gesellschaft verbinden – Weil wir schnell neue Freundschaften schließen – Weil wir mit fast jedem ein Gesprächsthema haben – Weil wir intensivere Gespräche führen – Weil Yoga allen offensteht – Weil wir es gemeinsam mit unseren Kindern machen können – Weil wir toleranter sind – Und ja: weil wir die Sonnengrüße auch gemeinsam mit unserem Hund machen können*

### Kapitel 5

#### **If You Want to Sing Out, Sing Out** ..... 109

*Weil wir auf unsinnige Konventionen keine Rücksicht mehr nehmen müssen – Weil wir mehr Zeit zum Leben haben – Weil wir das Glück in uns selbst finden – Weil wir uns entscheiden – Weil wir unsere längst vergessenen Träume wieder neu entdecken – Weil wir keine faulen Kompromisse mehr eingehen – Weil wir dadurch ein Stück wahrhaftiger werden – Weil beim Yoga alle gleich sind – Weil wir wieder in der Öffentlichkeit weinen dürfen, ohne uns schwach zu fühlen – Weil wir Yoga überall und zu jeder Zeit praktizieren können – Weil wir sogar auf dem Surfbrett Asanas machen können – Weil Warten nie wieder ärgerlich ist – Weil wir nirgendwo sonst so ungestört pupsen dürfen*

## Kapitel 6

### *Happy* ..... 135

*Weil wir wieder aus vollem Herzen laut lachen können – Weil wir glücklicher sind – Weil wir lernen, wieder die kleinen Dinge wertzuschätzen – Weil wir das Kind in uns wieder neu entdecken – Weil sich längst vergessene Knoten in der Seele lösen – Weil wir uns wieder erlauben, sentimental zu sein – Weil wir wieder unseren eigenen Rhythmus finden – Weil wir wieder ohne schlechtes Gewissen nichts tun können – Und ja: Auch weil wir uns an durchtrainierten Männerkörpern erfreuen dürfen*

## Kapitel 7

### *Talkin' 'Bout a Revolution* ..... 149

*Weil es dem Umweltschutz einen Schub verpasst – Weil Yoga für mehr Nachhaltigkeit und weniger Konsum steht – Weil wir spüren, wie gut die Karma-Regeln funktionieren – Weil wir die Kraft der Berührung neu entdecken – Weil wir die Chancen und nicht die Hindernisse im Leben sehen – Weil wir die Vielfältigkeit des Lebens wieder zu schätzen lernen – Weil wir erkennen, dass Zufriedenheit nicht käuflich ist – Weil wir lernen, das rechte Maß zu finden – Weil wir mit Yoga die Welt verändern können*

## Kapitel 8

### *Tears in Heaven* ..... 165

*Weil wir lernen, uns der Endlichkeit des Lebens zu stellen – Weil wir durch das Yoga ein Stück weit die Angst vor dem Tod verlieren – Weil wir das Sterben wieder in unsere Gesellschaft integrieren – Weil wir lernen, Schmerz auszuhalten und als Teil des Lebens zu akzeptieren – Weil wir merken, dass die Welt nicht untergeht, wenn sie kopfsteht – Weil wir lernen, uns selbst auszuhalten – Weil wir den Fluss des Lebens akzeptieren*

## Kapitel 9

### **Feeling Good** ..... 177

*Weil wir nie wieder eine Diät benötigen – Weil wir jederzeit einen Bikini tragen können – Weil der Rücken nicht mehr zwickt – Weil es ein prima Hilfsmittel gegen alle Arten von Ängsten und Depressionen ist – Weil es die Durchblutung fördert – Weil wir viele Giftstoffe loswerden – Weil es besser als Paracetamol gegen Kopfschmerzen hilft – Weil wir ein besseres Körpergefühl bekommen – Weil es uns so gelenkig macht – Weil es die Koordination schult – Weil die Yogapraxis unsere Selbstheilungskräfte weckt – Weil es uns zeigt, wie heilsam die Stille ist – Weil wir wahnsinnig guten Sex haben – Weil es Schwangere bei der Geburt unterstützt – Weil wir wieder schlafen wie ein Baby*

## Kapitel 10

### **Wonderwall** ..... 199

*Weil wir fliegen können – Weil wir die Freude am Singen wiederfinden – Weil wir wahnsinnig viel schöne, neue Musik kennenlernen – Weil wir eine neue Sprache lernen – Weil wir viel über die indische Kultur erfahren – Weil wir eine Körpersprache lernen, die von allen verstanden wird – Weil wir Dinge über Menschen erfahren, die sie sonst nie erzählt hätten – Weil wir wieder richtig zuhören – Weil es das perfekte Date mit der besten Freundin ist – Weil es einfach die allerbeste Lebenshaltung ist, die es gibt*



*Ganz und gar man selbst zu sein,  
kann schon einigen Mut erfordern.*

Sophia Loren

Vorwort

# New Life

Ganz ehrlich: Ich habe mich nie für Sport interessiert. Wahrscheinlich bin ich auch einer der wenigen Menschen, die wegen einer Fünf in Sport fast eine Ehrenrunde gedreht hätten. Auch die Kirche gehört nicht zu meinen Lieblingsorten, seitdem mir mit elf Jahren der ortsansässige Pfarrer eröffnete, dass Mädchen keine Messdiener werden dürfen. Woraufhin ich meine Hand ein letztes Mal in Weihwasser tauchte, mich hastig bekreuzigte und den Katholiken für immer den Rücken kehrte.

Folglich hielt sich meine Begeisterung auch in Grenzen, als meine Hebamme mir erklärte, dass Yoga das Allerbeste in der Schwangerschaft sei – vor allem, wenn ich irgendwann wieder in meine alten Hosen passen wolle. Ausgerechnet Yoga, das war für mich die schlimmste Mischung aus Sport und Religion, die ich kannte – ein sektenmäßiger Gymnastikverein für Menschen in der Midlife-Crisis und alternde Hippie-Girls. Aber in keinem Fall etwas für mich kirchengeschädigtes Indie-Mädchen.

Nach zwei Monaten beharrlichen Weigerns, in denen mein Rücken immer stärker schmerzte und ich meinen Freundeskreis und meine Familie mit meiner schlechten Laune fast in den Wahnsinn trieb, wagte mein Mann, mich vorsichtig zu fragen, ob ich es nicht eventuell doch in Betracht ziehen könnte, zu diesem Yoga-Ding zu gehen. Woraufhin ich, in der Hoffnung, unsere Ehe dadurch zumindest noch bis zur Geburt des Kindes retten zu können, widerwillig in ein Yoga-Studio eincheckte, und dort eine ganz andere, längst verschollene und viel weniger rationale Seite von mir entdeckte, die ich nicht mehr missen möchte.

Mittlerweile ist das Yoga zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden, und manchmal, wenn ich meine durchtrainierten Oberarme sehe, kann ich selbst nicht glauben, dass ich ehemaliger Ober-Sportmuffel jetzt in jeder freien Minute zum Yoga renne. Und das, ohne dafür Geld oder Fleißpunkte abzukassieren, sondern einfach nur, weil ich es tatsächlich gerne mache. Nein, liebe.

Hätte mir das vor zehn Jahren jemand gesagt, ich hätte ihn wütend angeschrien, weil er damit meine Anti-Sport-Integrität infrage gestellt hätte, die ich über Jahre ausgiebig gepflegt habe. Ein Verhalten, das ich mir als examinierte Yogalehrerin natürlich gar nicht mehr erlauben kann. Denn kein Schüler ist bereit, zehn weitere Sit-ups zu absolvieren, wenn die Lehrerin selbst nicht mit gutem Beispiel vorangeht und mittrainiert.

Überhaupt, warum sollte man sich den Teint mit albernen Zornesfalten ruinieren, wenn man stattdessen auf Wolke sieben zur Erleuchtung fliegen kann, während die anderen weiter in der Tretmühle des Alltags gefangen bleiben.

Aber nicht nur Fliegen kann man dank des Yoga lernen. Nein, selbst graue Haare soll man dadurch erst wesentlich später bekommen. Und da ich bei mir selbst, toi toi toi, bisher noch kein einziges entdeckt habe, gehe ich einfach mal davon aus, dass die Yogis damit recht haben. Es könnte auch sein, dass das mit dem sogenannten Placebo-Effekt zu tun hat. Hat bei meinem Großvater, dem seine Frau jahrelang ein Stück Taubenzucker als illegale Schlaftablette verkauft hat, perfekt funktioniert.

Dass Yoga uns jünger hält, steht jedenfalls so oder so fest. Doch auch wenn ich mit siebzig Jahren natürlich liebend gerne noch so gut wie Jane Fonda aussehen würde, die mittlerweile auch lieber Yoga als Aerobic übt, ist das nicht der Grund, warum ich zum Yoga gehe.

Nein, ich meine es wirklich ernst mit diesem ganzen Räucherstäbchen-, Shanti-Shanti- und Wir-haben-uns-alle-lieb-Gerede. Wahrscheinlich weil ich, wie viele Menschen, die in der Mitte ihres

Lebens stehen, verdammt noch mal langsam begreife, dass wir uns alle nach weniger Konkurrenzkampf und mehr Gemeinschaft sehen. Und dass die meisten Menschen gar nicht so schlecht sind, wie wir immer meinen.

Trotzdem: Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass mein Mann mich sofort zur Beichte schleppen oder noch besser gleich einem Exorzismus unterziehen würde, wenn er mich im Lotussitz mit einem Räucherstäbchen in der Hand ein Mantra singen sähe. Katholische Jugendschule eben. Das bekommen Sie Ihr Leben lang nicht mehr los. Dabei hat das Christentum viel mehr mit dem Yoga gemeinsam, als man denkt. Aber das werden Sie im Verlauf dieses Buches ja selbst noch zur Genüge erfahren.

Überhaupt werden Sie, je tiefer Sie in die Materie eintauchen, sehen, dass Ihnen viele Aspekte des Yoga viel weniger fremd sind, als Sie vielleicht bis dato annehmen.

Und auch, wenn uns eine Gottheit mit vier Armen und Elefantenkopf absurd erscheint – finden Sie eine jungfräuliche Mutter nicht ebenso skurril?

Der Grund, warum wir uns darüber nicht mehr wundern, ist doch einzig und allein, dass die Heilige Jungfrau Maria ganz selbstverständlich zu unserer Kultur gehört. Und wenn sich hier noch jemand darüber wundert, wie man ohne Geschlechtsverkehr zu einem Sohn kommt, dann sind es höchstens die Kinder selbst.

Aber auch früher gab es schon Kinder, die mit den Lehrsätzen des christlichen Glaubens nur schwer klargekommen sind. So wie ich kleines aufmüpfiges Kind zum Beispiel, das jeden Sonntag dazu verdonnert wurde, in die Kirche zu gehen.

Zum Glück hat man bei den Katholiken, zu denen auch ich auf dem Papier noch immer zähle, durch das ganze Aufstehen, Hinknien, Wieder-Hinsetzen so viel zu tun, dass einem selbst als Kind nur selten langweilig wird. Und falls doch, kann man ja immer noch der Predigt zuhören, so wie ich es an einem sonnigen Sonntagmorgen mit acht Jahren getan habe. Weshalb ich auch, als der Pfarrer

gemeinsam mit der Gemeinde begann, das Apostolische Glaubensbekenntnis zu rezitieren, schallend zu lachen anfang und im Brustton der Überzeugung zu meinem Vater sagte: »Papa, unser Pfarrer glaubt doch nicht etwa wirklich, dass es Geister gibt?« Woraufhin der sich noch einmal ganz genau bei meinem Kommuniionslehrer erkundigte, was wir im Unterricht denn eigentlich lernen würden.

Sie sehen also, es ist alles eine Frage der Gewohnheit. Auch der Glaube an Götter mit Elefantenkopf.

Aber fangen wir jetzt doch endlich mit Grund Nummer 1 meiner Liste der 111 Gründe an, derentwegen ich Yoga so sehr liebe. Und Sie hoffentlich auch ganz bald.

Kapitel 1

# Forever Young



*Wahre Jugend ist eine Eigenschaft,  
die sich nur mit den Jahren erwerben lässt.*

Jean Cocteau

Meine Erfahrung mit diesem Song ist, dass ihn alle Jungs hassen und alle Mädchen dafür umso mehr lieben. Als ich ihn mit 14 Jahren für mich entdeckte, war es für mich in jedem Fall noch unvorstellbar, dass auch ich irgendwann alt werden würde. Was damals, ganz im Sinn der 68er, alle Menschen über dreißig waren. Inklusive aller Lehrer, die sich auch schon früher gerne wie alte Greise verhielten.

Heute indes fände ich es ganz schön, noch mal dreißig zu sein. Mit all den dummen Flausen, die dazugehören. Und nicht mit diesem blöden Wissen von heute, das alle immer gerne herbeizitiert, wenn es um die Frage geht, ob sie gerne noch mal zwanzig wären. Denn wenn Sie das Wissen von heute damals schon gehabt hätten, was glauben Sie, was für lustige Erlebnisse Ihnen da entgangen wären? Und wie viele Dinge Sie sich aus Angst vor den Konsequenzen nicht getraut hätten?

Mir wäre es heute zum Beispiel überaus peinlich, meinem Professor eine Hausarbeit in Geschichte in die Hand zu drücken, an der ich nur eine Woche gelesen habe und für die jeder angehende Historiker vor Scham in den Boden versunken wäre. Inclusive meines Vaters, der selbst Historiker war und nur müde den Kopf schüttelte, als er erfuhr, dass ich gerade eben noch damit durchgekommen war. Ich persönlich glaube, besagter Professor wollte sich einfach nur eine weitere grottenschlechte Lektüre ersparen. Und wenn ich ehrlich bin, kann ich ihn auch irgendwie sehr gut verstehen.

Auch würde ich mich heute zum Zigarettenrauchen nicht mehr im Einbauschränk verstecken, so wie ich es mit 14 Jahren getan habe. Insbesondere, da die Glaswolle, die meine Eltern dort lagerten, den perfekten Brandbeschleuniger abgegeben hätte. Überhaupt, es muss schon verdammt viel gut gehen, damit man ohne größere Schäden erwachsen wird. Doch ohne die ganzen Flausen wäre es eben auch ganz schön langweilig. Abgesehen davon, dass ein Zwanzigjähriger, der das Wissen eines Mittdreißigers besitzt, es ganz schön schwer hat, Freunde zu finden. Denn welcher Gleichalt-

rige möchte bitte schön mit einem besserwisserischen Sorgenträger seinen Samstagabend verbringen? Abgesehen davon ist das Altern nur halb so schlimm wie sein Ruf. Insbesondere, wenn Sie früh genug damit anfangen, Yoga zu praktizieren, und sich dadurch einige Sorgenfalten ersparen. Und das ist nur ein Grund, warum wir mit Yoga so prima altern können.

## 1. GRUND



### **Weil es mehr gegen das Altern bewirkt als jede Faltencreme**

Natürlich ist Yoga extrem gut gegen vorzeitiges Altern. Und das nicht nur, weil es nachweislich gegen Osteoporose hilft, sondern auch, weil wir unserem Körper erst gar nicht gestatten, einzurosten. Denn ganz ehrlich: Falten und Altersflecken sind mir herzlich wurscht. Abgesehen davon, dass es dafür mittlerweile Laser und Cremes gibt. Aber was ich wirklich überhaupt nicht leiden kann am Älterwerden, ist die Ungelenkigkeit und Langsamkeit, die sich bei vielen mit voranschreitendem Alter einstellt und die Menschen allein schon von der Körperhaltung häufig viel älter erscheinen lässt, als sie eigentlich sind.

Wer indes jeden Morgen fleißig seine Sonnengrüße übt, der wird erst gar nicht so weit einrosten, dass er ungelenk auf andere wirkt. Im Gegenteil: Derjenige wird so wie ich mit fast vierzig Jahren manche Dinge können, von denen er als 13-Jähriger nur träumen konnte. Einen Kopfstand zum Beispiel.

Mein größtes Vorbild in diesem Punkt ist die Kundalini-Yoga-Ikone Gurmukh Kaur Khalsa, die mittlerweile schon über siebzig ist, aufgrund ihrer wachen und neugierig frischen Art aber die Ausstrahlung eines zwanzigjährigen Mädchens versprüht. Ich kann nur jedem, der die Gelegenheit hat, eine Stunde von ihr zu besuchen, absolut empfehlen, diese wahrzunehmen. Sie ist einfach wahn-

sinnig beeindruckend, und ich hoffe, dass ich in ihrem Alter eine ebenso zufriedene und lebenslustige Ausstrahlung habe, gepaart mit einer ordentlichen Portion Spunk im Hirn. Ja, das könnte mir gut gefallen.

Ich verstehe auch nicht, warum manche Menschen sich kategorisch alle Falten wegspritzen. Klar, die böse Zornesfalte zwischen den Augenbrauen, auf die hätte ich auch keine Lust. Oder diese fiese Linie zwischen Nase und Oberlippe. Aber Lachfalten? Ich bitte Sie! Sollen die Menschen denn nicht sehen, dass ich mein Leben bisher genossen habe?

Abgesehen davon gibt es nichts Unheimlicheres als Menschen, die ein Gesicht wie ein Babypopo haben, deren Hände es aber mit denen von Miss Marple aufnehmen können. Nichts gegen Miss Marple, ich finde diese Dame absolut liebenswert, aber schöne Hände hat sie nun wirklich nicht. Was aber im Grunde genommen auch völlig wurscht ist. Denn Ausstrahlung und Charisma generieren sich nun mal nicht durch unser Äußeres, sondern durch Haltung.

Ich weiß, das hört sich jetzt ganz schön nach einem Spruch aus einer schlechten Frauenzeitschrift an. Doch betrachten Sie nur mal Fotos von der sechzigjährigen Audrey Hepburn, dann wissen Sie, dass ich trotz dieser Phrase recht habe.

Während meiner Hospitanz am Theater, die ich vor ewigen Zeiten absolviert habe, lernte ich eigentlich nicht sonderlich viel, außer, dass ältere Menschen wahnsinnig faszinierend und schön sein können. Wie zum Beispiel diese ältere rothaarige Schauspielerin, die in dem Stück, bei dem ich hospitierte, mitspielte und mit ihrer Ausstrahlung und diesem kraftvollen Ausdruck in den Augen die jungen Mädels an die Wand spielte. Einfach, weil sie unglaublich präsent, ja in sich ruhend wirkte. Man könnte es auch »authentisch« nennen, doch ich mag dieses Wort nicht. Denn ab und an spielt jeder von uns mal eine Rolle in seinem Leben.

Aber je älter man ist, umso genauer weiß man, wer man ist und was man will. Und wenn man sich nicht um dieses Wissen bringen

lässt, dann bekommt man im Alter eine Präsenz, die auf ihre Art genauso anziehend ist wie die der unschuldigen Jugend. Hoffe ich zumindest.

## 2. GRUND

### **Weil wir besser schlafen dank Pranayama**



Ich persönlich lege während meiner Yogastunden immer großen Wert auf Atemübungen. Denn die meisten Menschen haben im Lauf ihres Lebens verlernt, richtig zu atmen. Dabei können wir zwar eine Weile ohne zu essen, ja sogar ohne zu trinken überleben, aber nicht, ohne zu atmen. Im Gegensatz zum Essen und Trinken müssen wir dafür jedoch gar nichts tun. Denn wir atmen ganz von alleine, ohne unser Zutun.

Doch auch wenn wir für den Atem selbst nichts machen müssen, so können wir ihn doch bewusst verändern und unterstützend einsetzen.

Im Yoga ist Pranayama der Oberbegriff für alle Übungen, die versuchen, sich die Kraft des Atems zunutze zu machen. Der Atem gilt dabei als Träger des Prana, der größten Lebensenergie, die es zu kontrollieren (ayama) gilt.

Auch viele asiatische Kampfkünste, die traditionelle chinesische Medizin oder das Reiki kennen diese unsichtbare Energie, dort »Chi« und »Ki« genannt, und nutzen ihre Stärke, um die Menschen zu heilen.

Durch die Nadis, die feinstofflichen Kanäle, wird diese Lebensenergie in unserem Körper verteilt. Da wir jedoch die meiste Zeit »falsch« atmen, kommt sie an vielen Stellen des Körpers erst gar nicht an. Weshalb wir uns schlapp, ausgelaugt und energielos fühlen.

Doch zum Glück können wir dem durch die yogischen Atemübungen schnell Abhilfe leisten.

Ich zum Beispiel habe erst durch das Yoga bemerkt, dass ich die meiste Zeit viel zu flach und schnell atmete, was im schlimmsten Fall dazu führte, dass ich bei Aufregung hyperventilierte. Und auch wenn eine simple Plastiktüte ein prima Helfer dagegen ist, bin ich doch froh, mich durch das Yoga gänzlich von diesem Problem befreien zu können. Denn dadurch, dass ich meinen Atem durch das Yoga nun gezielt kontrollieren kann, atme ich heute in stressigen Situationen nicht mehr so wie früher viel schneller, sondern bewusst langsamer. Wodurch ich automatisch wieder ruhiger werde. Ein Trick, der wirklich bei jedem wirkt.

Im Yoga wird der Atem jedoch nicht nur als Quelle zu unserer Energie, sondern auch als Schaltfläche zwischen Körper und Geist gesehen. Wahrscheinlich auch, weil wir durch den Atem sowohl den Körper als auch den Geist zur Ruhe bringen können.

Denn wenn wir uns allein auf den Rhythmus unserer Ein- und Ausatmung konzentrieren, haben wir gar keine Gelegenheit mehr, großartig über die Probleme des Alltags nachzudenken, so wie wir es sonst in jeder stillen Minute gerne tun.

Warum ist die Präsentation so schlecht gelaufen, werde ich die Prüfung schaffen und habe ich eigentlich auch Toilettenpapier eingekauft? All diese Fragen rücken dank der Konzentration auf den Atem immer mehr in den Hintergrund.

Mehr noch: Je stärker wir uns auf den Atem fokussieren, umso stärker konzentrieren wir uns auf das Wesentliche, das Sein im Hier und Jetzt, und finden so ein Stück weiter zu uns selbst. Im Yoga heißt es, dass jeder Mensch einen Wesenskern, Atman, besitzt, der mit der göttlichen Weltseele, Brahman, verbunden ist. Was im Umkehrschluss heißt, dass wir durch das Erkennen des Selbst auch ein Stück weit das Göttliche erblicken.

Okay, ich gebe es ganz ehrlich zu, das hört sich jetzt alles ganz schön esoterisch an und bei vielen von Ihnen werden sich jetzt sicherlich ähnlich wie bei meinem Mann die Zehennägel aufrollen. Aber beobachten Sie sich doch einmal selbst: Wie oft haben Sie

schon, wenn auch unbewusst, auf die Kraft Ihres Atems zurückgegriffen? Dutzendfach!

Wenn Sie Ihrem Kind ein Wehwehchen weggepustet haben. Wenn Sie vor einem wichtigen Treffen noch einmal tief Luft geholt haben. Oder wenn Sie jemandem, der gerade etwas Schreckliches erfahren hat, geraten haben, zur Beruhigung tief ein- und auszuatmen.

Sie sehen, Sie nutzen die Kraft des Atems schon längst. Warum also diese uns zur Verfügung stehende Kraft nicht noch bewusster und genauer einsetzen?

Und auch wenn Sie sicher nicht während Ihrer ersten Yogastunde ein Aha-Erlebnis haben, so werden Sie doch irgendwann spüren, was gemeint ist mit diesem Funken Göttlichkeit, den wir dank des Atems spüren können: eine wohlige Wärme und Zufriedenheit, die sich im Körper ausbreitet und sich so gut anfühlt wie die Arme der Mutter in der Kindheit, wenn wir mal wieder hingefallen sind.

### 3. GRUND

## **Weil wir bis ins Alter das Leben bejahen**



Okay, ich bin noch nicht alt. Trotzdem hoffe ich, dass ich den Satz »Ach, wäre ich noch mal jung ...« niemals aussprechen werde. Denn auch, wenn wir mit 75 Jahren vielleicht keine Familie mehr gründen können, so haben wir im Alter doch noch die Möglichkeit, jede Menge andere Dinge auszuprobieren, wenn wir im Geist offen bleiben. Nur leider hapert es bei vielen älteren Menschen genau an diesem Punkt. Dabei gibt es dafür doch eigentlich gar keinen triftigen Grund.

Schauen Sie sich doch nur Jean-Luc Godard an, der mit 83 Jahren noch immer Filme dreht. Oder das Model Eveline Hall, das mit 68 Jahren für den Designer Michael Michalsky über den Laufsteg

stolziert. Sind die beiden nicht Beispiel genug dafür, dass man auch im hohen Alter noch bereit für neue Erlebnisse und Abenteuer ist? Abgesehen davon, dass die Menschen über 65 zur Mehrheit gehören werden, wenn ich selbst dieses Alter überschritten habe.

Auch in meinem Yogastudio sehe ich immer wieder ältere Frauen, die nicht nur anmutig wie ein junges Ding aus der Vorbeuge in die schiefe Ebene hüpfen, sondern in deren Augen sich die gleiche Neugierde auf das Leben wiederfindet, wie ich sie von sehr jungen Menschen kenne. Warum? Weil wir Yoginis (so nennt man die weiblichen Yoga-Anhängerinnen im Fachjargon) nicht in der Vergangenheit verweilen, sondern versuchen, im Hier und Jetzt zu leben, und dem, was kommen mag, mit offenen Augen entgegenzusehen. Den Weg des Yoga zu gehen, heißt nicht nur, jeden Tag brav mehrere Sonnengrüße zu praktizieren, sondern sich auch stetig weiterzuentwickeln, sich nicht aufzugeben und zu denken, es lohne sich sowieso nicht mehr. Nein, als Yogi versuchen wir immer, aus dem Hier und Jetzt das Beste herauszuholen. Und das hält jung, das kann ich Ihnen garantieren.

#### 4. GRUND

### **Weil wir dank unseres neu gewonnenen Optimismus länger leben werden**



Ich scheine ein wahrer Glückspilz zu sein. Zumindest, wenn es nach einer wissenschaftlichen Studie der Universität Greifswald geht. Denn demnach müsste ich sehr alt werden. Laut dieser Studie ist nämlich nicht nur unser Lebenswandel für unsere Lebenszeit verantwortlich, sondern auch der Monat, in dem wir geboren wurden.

Und nein, es sind nicht die Frühlingkinder, die besonders lange am Leben sind, sondern jene, die im Herbst auf die Welt kommen. So wie ich.

Womit erneut bewiesen wäre, dass meine Wahrsagerin völlig richtig liegt. Denn die hat mir bereits vor Jahren vorausgesagt, dass ich mindestens so alt wie die Schauspielerin Brigitte Mira werden würde, die erst mit 94 gestorben ist.

Ganz schön optimistisch, denken Sie jetzt sicher, aber das bin ich von Natur aus. Was meinen Mann manchmal regelrecht in den Wahnsinn treibt, da ich dadurch selbst dann noch locker bleibe, wenn ich meinen Haustürschlüssel plus Personalausweis mit aktueller Adresse verloren habe.

So habe ich kürzlich beim Ausgehen mein iPhone verloren. Grund genug für 99 Prozent der Bevölkerung, um komplett durchzudrehen. Ich hingegen schaute erst einmal in Ruhe per Finder auf meinem Computer nach dem Standort meines Geräts. Danach sendete ich eine Nachricht an mein Handy, mit der Bitte, mich unter meiner Festnetznummer zurückzurufen.

»Das kannst du dir schenken«, tat mein Mann diesen Versuch mit einer Handbewegung ab. »Meinst du, irgendjemand gibt freiwillig ein nigelnagelneues iPhone wieder her?«

Ja, das glaubte ich.

Und hatte recht damit. Denn nur eine Stunde später hielt ich mein geliebtes iPhone wieder in den Händen. Ähnlich erging es mir mit der Goldkette meiner Oma, die ich schon mehrmals in meinem Yoga-Studio vergessen habe, mit meinem Portemonnaie und einmal sogar mit meinem kompletten Rucksack, in dem sich neben Geld, Ausweisen und Schlüsseln auch noch meine neue Kreditkarte inklusive Geheimnummer befand. Doch alles hat dank eines freundlichen Helfers den Weg zu mir zurückgefunden.

»Das heißt aber nicht, dass es dir immer so ergehen wird«, höre ich meinen Mann im Hintergrund schon rufen.

Ja, ich weiß. Aber ob es wirklich immer nur ein glücklicher Zufall ist oder an der Tatsache liegt, dass ich den Glauben an die Ehrlichkeit der Menschen nicht aufgebe, werden wir wohl nie erfahren.

In jedem Fall halte ich weiter an dem Glauben fest, dass meine Sachen zu mir zurückfinden. Und da ist er schon wieder, dieser schreckliche Optimismus. Doch wie sagt man im Yoga so schön: »Befreie dich von deinen Erwartungen und nimm die Dinge so hin, wie sie kommen.«

Ein weiser Rat, da wir an der Vergangenheit so oder so nichts mehr ändern können und uns durch den Ärger über längst Vergangenes nur unnötig die Gegenwart vermiesen.

Also, seien Sie ein(e) Yogi(ni) und schauen Sie optimistisch in die Welt. Vielleicht werden Sie ja dann ebenso alt wie ich, obwohl Sie im Frühling geboren sind. Denn wer mit einer optimistischen Haltung durchs Leben geht, der schont nicht nur seine Nerven, sondern auch sein Herz, den Magen, den Darm, eben alles, was bei Stress und Ärger in Mitleidenschaft gezogen wird.

Ein weiterer Grund, um sofort mit dem Yoga anzufangen, oder etwa nicht?

## 5. GRUND



### **Weil wir im Körper und Geist beweglich bleiben**

Es gibt einen Satz, der mich in den Wahnsinn treibt und den manche Menschen schon bei der kleinsten Kritik anbringen: »So bin ich halt.«

Weshalb mich diese Aussage wahnsinnig macht? Weil sie zeigt, dass derjenige, der sie tätigt, an einer Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit kein Interesse hat. Und sich demzufolge auch keinen Deut für andere Meinungen, Kulturen oder was auch immer interessiert, sondern lieber auf dem Stand eines Zwanzigjährigen stehen bleibt.

Ein Glück, dass ich eine Yogini bin. Denn als Yogini ist es laut einer yogischen Verhaltensregel Pflicht, an sich zu arbeiten und sich so weiterzuentwickeln.

So bleiben wir Yogis dank der Yogaübungen (Asanas) nicht nur körperlich fit, sondern auch im Geiste bis ins hohe Alter aktiv.

Was nicht allzu schwierig ist, wenn man sich in der Yogawelt bewegt, da man durch Workshops, Gastlehrer und Retreats immer wieder auf neue Menschen und damit auch auf neue Denkanstöße trifft.

Ein weiterer Vorteil der Yogaszene ist, dass sie sich nicht auf eine bestimmte Altersgruppe beschränkt, und dort somit junge und ältere Menschen ständig aufeinandertreffen. Ich glaube, nichts hält uns fitter und beweglicher im Kopf als der Kontakt mit Jüngeren. Ich sehe das an meiner Mutter, die vor einigen Jahren das Internet für sich entdeckt hat und sich seitdem ein Leben ohne World Wide Web nicht mehr vorstellen kann. Und das nicht nur, weil sie dadurch ihrer Freundin in Frankreich so schnell Fotos von den Enkeln schicken kann, sondern auch, weil sie dank Online-Magazinen und Webseiten von Dingen erfährt, von denen sie ansonsten nie hören würde.

Neulich war sie ganz besonders stolz, weil sie durch das tägliche Surfen im Internet wusste, was eine Boshi-Mütze ist – im Gegensatz zu mir. Und das, obwohl doch in Berlin – laut Aussage meiner Mutter – angeblich alle damit herumlaufen.

Auch ich merke mittlerweile dank meiner Schüler oder der wesentlich jüngeren Babysitterin, dass ich überhaupt nicht mehr up to date bin. Und wenn ich nicht ständig jüngere Leute beim Yoga treffen würde, dann wüsste ich auch sicher noch immer nicht, dass es eine App gibt, mit der ich nur mein Handy zücken muss, um zu wissen, welcher Song gerade im Radio gespielt wird.

Also, vergessen Sie alle Pillen, Pflänzchen und Pröbchen, die gegen das Alter gut sein sollen, und melden Sie sich einfach so schnell wie möglich in einem Yogastudio an. Das ist im Endeffekt günstiger und beschert Ihnen neben jeder Menge neuer Bekanntschaften auch einen echten Gehirn-Booster.



## Weil es gegen die Wechseljahre hilft

Keine Sorge, ich bekomme kein Geld von der Yoga Alliance oder anderen Institutionen, nur weil Sie nach der Lektüre dieses Buches sicher ein riesiger Yoga-Fan sind. Es ist nur so, dass Yoga eben gegen wahnsinnig viele Beschwerden hilft. So auch gegen die Wechseljahre, die uns Frauen ja leider alle bevorstehen und vor denen auch mir schon ein wenig graust, wenn ich daran denke.

Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen – die Liste der Begleiterscheinungen ist endlos fortsetzbar. Doch viel lieber erzähle ich Ihnen doch, dass Sie diese Beschwerden mit Yoga lindern können. Denn ja: Yoga hilft tatsächlich gegen die Wechseljahre. Und ist mit Sicherheit auch gesünder als viele Pillen. Das erkennen und nutzen auch immer mehr Yogalehrer(innen).

Hormon-Yoga lautet das Stichwort, nach dem Sie googeln müssen, wenn Sie auf der Suche nach einem Studio in Ihrer Nähe sind, das Ihnen beim Kampf gegen die Wechseljahre hilft.

Als Begründerin dieses Trends gilt die brasilianische Yogalehrerin und Psychologin Dinah Rodrigues, Jahrgang 1927, die bereits seit 1993 Yoga gegen Wechseljahresbeschwerden einsetzt. Mittlerweile gibt es natürlich auch hierzulande zahlreiche Studios, die Yoga für die Frau ab 45 anbieten.

Selbst wenn es umstritten ist, ob sich durch das Hormon-Yoga der Östrogenspiegel wie von Dinah Rodrigues versprochen anheben lässt, so scheint es in jedem Fall dabei zu helfen, die Hitzewalungen und Schlafstörungen wieder in den Griff zu bekommen. Mir würde es schon reichen, wenn ich im Alter noch aussehen würde wie die Yoga-Ikone Rodrigues, die es in Sachen Schönheit locker mit der wesentlich jüngeren Catherine Deneuve aufnehmen kann. Was allerdings auch an Madame Deneuves Vorliebe für Zigaretten liegen könnte. Wobei ich es ehrlich gestanden extrem

charmant finde, dass Sie sich dieses Laster nicht mehr nehmen lässt.

Denn trotz Yoga und einem Faible für gesunde Ernährung denke ich, dass uns übertriebener Purismus und Selbstkasteiung nicht gut altern lassen, und dass es in manchen Momenten für Geist und Körper besser ist, mit einem Glas Rotwein zu sündigen, als verbittert auf der sonnigen Terrasse zu sitzen und einen Ingwertee zu schlürfen. Und das sagt eine examinierte Yogalehrerin. Doch wo wir schon dabei sind, möchte ich auch gleich mit dem Klischee des hageren Yoga-Anhängers à la Rainer Langhans aufräumen. Denn nur, weil man sich vegan ernährt oder regelmäßig Yoga praktiziert, heißt das noch lange nicht, dass man zu einem verhärmten Menschen mutiert. Im Gegenteil: Wer sich für eine yogische Lebensweise entscheidet, der entscheidet sich auch für ein bewussteres Leben und überlegt sich viel genauer, was ihm dazu verhelfen könnte, ein gutes Leben zu führen. Weshalb es sich als Yogi auch so prima altern lässt. Doch damit sind wir schon bei dem nächsten Grund, weshalb ich Yoga so sehr liebe.

## 7. GRUND



### **Weil wir es auch mit neunzig Jahren noch ausüben können**

Ich gehöre sicher nicht zu der Kategorie Yoginis, die noch mit neunzig Jahren einen Kopfstand macht. Dafür habe ich schlicht und ergreifend zu viel Respekt vor dieser Asana. Aber selbst, wenn ich alt und klapprig bin, werde ich mein tägliches Yogaprogramm absolvieren. Nur werden es dann vielleicht nicht mehr zwanzig Sonnengrüße hintereinander sein, sondern gemäßigte und altersentsprechende Abfolgen.

Denn das Tolle am Yoga sind die unendlich vielen Übungen und Variationen, die wir selbst mit verschiedensten Alterswehwehchen

immer noch praktizieren können – ja, selbst wenn wir im Rollstuhl sitzen müssen. Denn es gibt genügend Yogaübungen, für die wir nur unsere Arme oder den Atem benötigen.

Vielleicht dringen wir sogar, wenn wir aufgrund unserer körperlichen Verfassung nicht mehr die abgefahrensten Asanas, Yoga-Abfolgen und -Variationen machen können, erst zu der eigentlichen Essenz des Yoga vor, weil wir nun endlich wirklich frei sind von dem falschen Ehrgeiz, den wir laut Yogaregeln schon die ganze Zeit nicht mehr haben sollten – aber trotzdem immer wieder verspüren, wenn wir unserem Nachbarn dabei zusehen, wie er locker und leicht in den Handstand springt oder seinen rechten Fuß elegant hinter dem Kopf ablegt.

Ach, ich finde, frei von falschem Ehrgeiz zu sein, ist eine schöne Vorstellung! Und eine Sache, auf die wir uns im Alter also noch freuen können!

## 8. GRUND

### **Weil wir neugierig bleiben**



Wenn ich etwas bin, dann neugierig. Deshalb ist der Beruf der Journalistin auch der perfekte Job für mich. Ich muss gestehen, ich habe ein Talent dafür, das zu hören und zu sehen, was anderen Menschen, wie zum Beispiel meinem Mann, völlig entgeht. Insbesondere was Klatsch und Tratsch betrifft. Und nein, ich glaube nicht, dass Neugierde eine rein weibliche Eigenschaft ist. Dafür kenne ich viel zu viele Männer, die bekannt für ihre Lust am Klatsch sind. Doch diesen »Bunte«- oder »Gala«-Klatsch und Tratsch, den meine ich mit Neugierde auch eigentlich gar nicht. Sondern das ehrliche Interesse an Menschen und Dingen, die einem über den Weg laufen.

Das kann sowohl ein altes, spannend klingendes Buch auf dem Flohmarkt als auch die Arbeit des Klempners, der unseren trop-

fenden Wasserhahn endlich repariert, oder der kleine, unbekannte Laden um die Ecke sein. Überall gibt es etwas zu sehen und zu entdecken, wir müssen nur genau hinschauen. Doch unser Alltag hält uns meistens so sehr auf Trab, dass wir vor lauter Machen und Tun ganz vergessen, nach rechts und links zu schauen. In diesem Punkt sind wir Erwachsenen so ganz anders als Kinder, die stundenlang fasziniert in eine Pfütze schauen können und dabei in dem Konzentrat aus Matsch, Wasser und Auto-Öl immer wieder neue Gebilde entdecken.

Das heißt jetzt nicht, dass wir nach dem nächsten Regenguss aus dem Haus rennen und in eine Pfütze starren sollen, sondern lediglich, dass es uns allen ganz guttun würde, wieder etwas von dieser kindlichen Neugierde zu reaktivieren.

Wie das geht? Indem wir wieder mehr im Hier und Jetzt leben und den Weg zur Arbeit, Kita oder Schule nicht nur als lästige Strecke, sondern auch als Möglichkeit sehen, etwas Neues zu erleben oder einen netten Plausch mit unserem Kind zu führen. Denn nur wer die Augen offen hält, kann auch das kleine, süße Eichhörnchen sehen, das mit einer Nuss bepackt durch die Äste hüpfet, oder dass die Nachbarin heute so beschwingt die Treppen runtertänzelt.

Und wenn wir unserem Geist dank der Neugierde immer wieder neue Denkanstöße geben, werden wir uns im Alter auch hoffentlich über tolle neue Erlebnisse und Entdeckungen austauschen anstatt über unsere Gebrechen und den letzten Arztbesuch. Denn dafür ist unsere Lebenszeit doch wirklich viel zu kurz.