

bick®

Mensch, Berlin

2. Jahrgang | Nr. 10.2009



Dieses Stadtmagazin kostet nur Neugier!

Katharina in 'Hamsasana',
der Schwanenhaltung



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Katharina lehrt Nivata: ein neues, altes Yoga

Es ist noch gar nicht lange her, da war Katharina Middendorf zu Gast in einem anderen Leben. Nach ihrem Studium der Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation arbeitete sie in einer Designagentur und war sehr erfolgreich. Trotzdem fühlte sich die junge Frau gefangen, in einer anstrengenden, unfreien Welt, die ihr mit der Zeit zu klein geworden war. „Ich sehnte mich nach einer Befreiung, nach einem Ausbruch!“ sagt Katharina, setzt sich auf die Mauer am Paul-Linke-Ufer und lässt die Beine in den Kanal baumeln: „Die Lösung kam durch Zufall und heißt Julian, damals mein Yogalehrer, jetzt mein Mann! Durch ihn konnte ich zu mir selbst finden.“ Durch ihn und mit Yoga.

Julian ist erfolgreicher Yogalehrer in Berlin. Am 16. Januar 2008 entschließt er sich dennoch, seine Schüler zu verabschieden und Berlin zu verlassen. Das Ziel: Indien. Um herauszufinden, was es bedeutet, wirklich frei zu sein. Genau an diesem Punkt treffen sich die beiden, in Berlin, durch Zufall oder Vorsehung. „**Als Julian mich fragte, ob ich mit ihm kommen möchte, waren wir gerade mal vier Wochen zusammen. Aber ich spürte sofort: Der ist es, das ist es, hier und jetzt!**“ erinnert sich Katharina zurück. „Mir blieben sechs Wochen, mein bisheriges Leben zu verlassen. Ich kündigte den Job, die Wohnung, alle Verträge, verkaufte mein Auto, meine Möbel, viele Klamotten und eine Menge Krimskrams. Meine Freunde hielten mich für verrückt, aber ich spürte: Dieser Schritt ist wichtig. Da wollte ich keine halben Sachen machen.“ Mit jedem Teil, das sie los wurde, fühlte sie sich freier, leichter. Dann war es soweit und Katharina flog nach Trivandrum. „Julian hatte gerade vier Wochen Ashram hinter sich und erwartete mich mit seinem gelben Motorrad am Flughafen!“ erzählt die 31-jährige. Willkommen in einer anderen Welt! „Ich ließ mich einfach überraschen,

hatte keine Erwartungen!“ sagt die junge Frau. Vielleicht hat es deswegen so gut funktioniert, denn die beiden fanden sich schnell zurecht, bezogen eine eigene Wohnung und erkundeten die Umgebung: „**Julian hat die indische Kampfkunst Kalari Payattu praktiziert und ich Bharat Nathyam, einen Tempeltanz.** Wir wollten sehen, woher manche Yoga-Arten ihre ungewöhnlichen Haltungen haben.“ Nach drei Monaten spürten sie dann wieder den Drang, weiter zu ziehen. Die beiden reisten nach Mumbai und von dort aus in den Himalaya, zum höchsten bevölkerten Dorf der Welt, nach Leh, wo sie heirateten und eine schicksalhafte Begegnung hatten: „Wir trafen einen alten Yoga Meister, unseren ‚Baba‘. Er lehrte uns das pure Yoga.“ Es war Julians dritte und Katharinas erste Ausbildung. „Yoga hat sich in den vergangenen Jahren sehr verändert, um den wachsenden Ansprüchen der Kunden gerecht zu werden: Da fehlte uns irgendwann der Bezug. Hier hatten wir nun die Gelegenheit, zur Quelle zurück zu kehren, dorthin, wo Yoga entstanden ist, und es in seinem Ursprung zu erfahren.“ Einfach. Ehrlich. Effektiv. „Wie eine Kerze an einem windgeschützten Ort, ruht der Yogi, seinen Gedankenfluss stillend, in seinem bewussten Selbst“, zitiert Katharina aus den Lehren der Bhagavad Gita. Hoch über den Dächern der Welt gründete sie mit Julian ein Yoga Unternehmen. Ihre Lehre: Nivata. Das bedeutet Stille. NIVATAYoga führt zur Einheit von Körper, Geist und Selbst durch lebendige Stille. Stille, in der sich Freiheit entfaltet. Stille, in der Kreativität erwacht. Stille, die dem Leben Raum gibt. Yoga ist der Weg und Nivata das Ergebnis. Julian und Katharina bieten Yoga für Jeden. Sie lehren an verschiedenen Orten und bieten Klassen, Workshops und Lehrer-Ausbildungen an. „NIVATAYoga macht frei. Hier und Jetzt. Ganz einfach.“ erklärt Katharina und schließt die Augen, um die Strahlen der Sonne zu genießen.

■ Mehr Infos unter www.nivatayoga.com
(Bild & Text: J. Nord)