

Mein erstes Mal

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, heißt es so schön bei Hermann Hesse. Aber was genau hat uns am Yoga so verzaubert? Und war es Liebe auf den ersten Blick? Hier erzählen bekannte und unbekannte Yogis ihre Geschichte.



NICOLE BONGARTZ

„Ich fand Yoga langweilig“

Ende der 1990er-Jahre arbeitete ich in einem Fitness-Studio als Trainerin. Cardio, Aerobic, Spinning – das war meine Welt, da wollte ich auf die große Bühne und Karriere machen. Eines Tages sagte meine Chefin: „Yoga wird bald ganz groß kommen. Nicole, das übernimmst du!“ So kam ich mehr oder minder gezwungenermaßen zu meiner ersten Yogastunde und was soll ich sagen: Ich fand es einfach nur langweilig. Mein actiongewohnter Körper wollte sich überhaupt nicht mit dem langsamen Üben anfreunden. Vor allem zu dem vielen Nachspüren hatte ich keinen Zugang. In Shavasana lag ich und überlegte genervt, wie viele Liegestütze ich in dieser Zeit hätte machen können. Einige Zeit später landete ich dann bei einem Fitness-Kongress in der Power-Yogastunde von Claudia Micco. Wenn ich mich richtig entsinne, hat sie lediglich den Sonnengruß in Verbindung mit dem Atem aufgebaut, aber das auf eine Weise, die mich komplett in Trance versetzt hat. Mein Atem und ich, wir waren zum ersten Mal in meinem Leben eins und in Shavasana erfüllte mich eine mir bis dahin unbekannte Verbundenheit und Erfüllung. Ich wusste: Das ist es, was ich machen werde. Wenig später hab ich meinen Job gekündigt – und bin mit gerade mal Mitte zwanzig auf den Yogaweg eingebogen.

Nicole Bongartz gründete 2003 mit Beata Koriotoh und Amy Heger das Studio Vishnus Couch in Köln. Heute betreibt sie dort vier Studios und organisiert die Yoga Conference Germany.



ADELHEID OHLIG

„Es war dramatisch“

1967 war ich 21 und es ging mir überhaupt nicht gut: ein wildes Leben als Kunststudentin in Wien, psychische Probleme, alle möglichen Drogen ... Da schrieb mir mein Bruder in einem Brief (es gab ja noch kein Internet): „Bevor du dich vom Leben abwendest, probier Yoga aus.“ Dazu dann die Info, dass an Himmelfahrt Maharishi Mahesh Yogi in München sei. Heute kennt man ihn als „den Guru der Beatles“ und den Begründer der Transzendentalen Meditation, doch damals war weder er bekannt noch kannte man Yoga. Ich bin dann mit einem übergriffigen Autofahrer von Wien nach München getrampt und habe mich im strömenden Regen zu der angegebenen Privatadresse durchgeschlagen. Die Frau, in deren Wohnung das Ganze stattfinden sollte, hat mich erst mal losgeschickt, um Blumen und Obst zu besorgen. Dann sollte ich nichts mehr essen, nur noch Tee trinken. Am nächs-

ten Tag wurde ich tatsächlich von Maharishi Mahesh eingeweiht und bekam ein Mantra ins Ohr geflüstert. Eine Woche lang haben wir in der Gruppe meditiert, Körperübungen gemacht, wenig gegessen und viel gesungen. Das war meine erste Begegnung mit Yoga – und es war dramatisch: Ich kam von einer großen Lebensmüdigkeit in die Lebensfreude und den Lebenswillen. Kurz darauf habe ich mein Leben umgekrempelt: Ich ging zum Publizistikstudium nach Salzburg und habe immer weiter Yoga geübt. Neben der Transzendentalen Meditation suchte ich mir Kurse an Volkshochschulen und bei verschiedenen Lehrern – was damals gar nicht so einfach war, denn es gab kaum was. Aber es ging immer weiter und auch nach über 50 Jahren ist Yoga das Stimmige in meinem Leben.

Adelheid Ohlig ist eine der wichtigsten Pionierinnen eines modernen, weiblichen Yoga in Deutschland. Ihr Luna Yoga unterrichten mittlerweile Yogalehrerinnen in ganz Europa.



ANDREAS RUHULA

„Kommt in ein paar Jahren wieder!“

Ich war knapp 16 Jahre alt und begeisterter Kampfsportler. Mit einem Freund ging ich aus purer Neugierde in eine Yogaschule in Frankfurt. Das war so Mitte der 1980er-Jahre und Yoga war noch gar nicht populär. Der Geruch der Räucherstäbchen, zwei Inder in der Küche und wir zwei umgeben von lauter Frauen – da haben wir uns ein wenig komisch gefühlt. Als dann ein lautes Om gesungen wurde, haben wir uns nicht mehr eingekriegt vor Lachen. So wurden wir dann ziemlich züggig mit dem Hinweis, in ein paar Jahren mal wieder zu kommen, aus der Stunde

rauskomplimentiert. Fast genau 18 Jahre später, 2001, hat mich dann meine damalige Freundin dazu überredet, Yoga eine weitere Chance zu geben. Sie stellte mich ihrem Yogalehrer Anup vor. Ich stand vor ihm, wieder in Frankfurt (diesmal in einer anderen Yogaschule), schüttelte ihm die Hand und erzählte ihm meine erste Geschichte. Das dauerte gefühlt sehr lange und die ganze Zeit schüttelten wir Hände. Als ich fertig war, schaute mir Anup tief in die Augen und sagte (Offtext: indischer Akzent“): „Andreas, Yoga wird dein Leben verändern!“ Und so war es dann auch!

Andreas Ruhula unterrichtet seit 2008 Yoga. Zusammen mit Sybille Schlegel führt er die Hatha Vinyasa Parampar Yogaschule in Mainz.



MORITZ ULRICH

„Nach der ersten Klasse war es um mich geschehen“

„Denk dran: Um 10 Uhr geht es morgen früh los!“ Meine Mutter hatte sich klar ausgedrückt – an der Abfahrt in den Familienurlaub war nicht zu rütteln. Trotzdem suchte ich so lange im Internet, bis ich eine Yogaklasse um 7.30 Uhr fand, die doch noch hineinpasste. Ich spürte an diesem Abend so einen starken Drang, das endlich zu probieren, dass es einfach passieren musste. Und das tat es dann auch: in Berlin-Kreuzberg im Multifunktionsraum einer Kirche. Ich war mit meinen 16 Jahren höchstens halb so alt wie die zehn Frauen, die dort mit mir und Gitta Kistenmacher übten. Im ersten herabschauenden Hund fragte ich mich, warum die alle noch so entspannt atmen

konnten. Ich musste ständig pausieren, versuchte aber, mir nichts anmerken zu lassen. Schließlich hatte ich schon so viel über Yoga gelesen. Aber da ging es ja auch eher um die geheimnisvollen philosophischen und esoterischen Aspekte – und für die muss man sich eigentlich gar nicht bewegen. Trotzdem: Nach dieser ersten Yogaklasse war es um mich geschehen. Ich verteilte Flyer für Gittas Workshops, um trotz knappem Taschengeld an ihnen teilnehmen zu können. Mit der Zeit saugte ich das gesamte Yogaangebot Berlins in mich auf, bis ich im Jivamukti-Yoga meine Passion fand. Das war vor 16 Jahren – und bis heute ist die Liebe zum Yoga nicht erloschen.

Moritz Ulrich ist Advanced Certified Jivamukti-Yogalehrer, Arzt und Co-Direktor von Peace Yoga Berlin.



STEPHANIE SCHAUBURG

„Arbeitsblätter und Hausaufgaben“

Von wegen Kerzenschimmer, lächelnde Buddha-Figuren und Beautiful People! Meine erste Yogastunde fand 1996 im staubigen Gemeindezentrum eines südbadischen Städtchens statt: VHS-Yogakurs mit meiner Freundin Coralie. Kaum hatten wir uns auf zwei der akkurat ausgelegten Schafwollmatten niedergelassen, da rauschte eine ältliche Dame heran und fauchte: „Das ist mein Platz!“ Aha. Angestammte Rechte aus einem vorherigen Kurs. Unser ganz in Weiß gekleideter Lehrer saß mit geschlossenen Augen auf seinem Platz und schwieg. Er schwieg so lange, bis auch wir seinem Beispiel folgend saßen und schwiegen. Nach bangen Minuten der Stille wur-

den Arbeitsblätter mit Strichmännchen-Zeichnungen ausgeteilt. Dann begann der Meister, mit weihevoller Stimme fremdartige Gymnastikübungen anzuleiten. Ich hielt die Haltungen für super easy, aber ständig schlich er heran und korrigierte mich. Offenbar machte ich alles falsch. Zum Ende der Stunde gab es dann noch Hausaufgaben. Das also war Yoga? Puh! Zur zweiten Stunde bin ich nur meiner Freundin zuliebe gegangen. Spätestens nach dem dritten Abend musste ich aber zugeben, dass mir Yoga auf schwer zu beschreibende Weise guttat. Es machte nur zu wenig Spaß! Gut, dass ich etwas später in Freiburg eine richtig nette Yogaschule fand.

Dass sie mittlerweile seit 20 Jahren regelmäßig übt, kommt YOGA-JOURNAL-Redakteurin Stephanie Schauenburg fast ein bisschen unheimlich vor.

KATHARINA MIDDENDORF

„Viele erste Male!“

Meine erste Yogastunde hatte ich bis jetzt dreimal. Und ich bin sicher, weitere erste Stunden werden folgen. Beim allerallerersten Mal dachte ich: Oh, so schlimm wie gedacht ist es gar nicht. Sonst, wenn ich meine Freundin zu tänzerischen oder gymnastischen Sporteinheiten begleitete, kam ich mir als Läuferin und Ballsportlerin immer vor wie ein Elefant im Porzellanladen. Das war auf der Yogamatte mysteriöserweise anders. Beim zweiten ersten Mal empfahl mir meine Freundin

einen Yogalehrer. Ich hatte mich gerade von meinem Freund getrennt und ich glaube, sie wollte mich verkuppeln – was dann auch klappte. Ich verliebte mich, nicht zuletzt aufgrund seiner Tiefe und der Leichtigkeit, mit der er Spiritualität vermittelte. Zusammen gingen wir nach Indien, wo ich an der Bihar School of Yoga meine dritte erste Stunde erlebte. Es war wie zu Hause ankommen. Alles ergab Sinn. Yoga hatte mich gefunden.

Katharina Middendorf ist Yogalehrerin, Kommunikationswirtin und Autorin in den Bereichen Yoga, Partnerschaft und Lebenshilfe.



SANDRA WALKENHORST

„Yoga hat mich sofort gekriegt“

Meine erste Yogastunde vor über zwanzig Jahren war eigentlich eine Verzweiflungstat. Zu dieser Zeit habe ich während meines Studiums in der Pflege gearbeitet und mir einen doppelten Bandscheibenvorfall zugezogen. Einer der Ärzte wollte operieren und mir den unteren Rücken versteifen, doch glücklicherweise fand ich einen Orthopäden, der mich alternativ behandelte und dazu riet, meine Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken, um eine Art Stützkorsett zu schaffen. So landete ich in einem Fitnessstudio. Ich muss gestehen, das war nicht meins. Doch was war die

Alternative? Meine Mutter, die schon eine Weile einen Yogakurs besuchte, meinte, ich solle doch mal mitkommen. What? Yoga? Om und so? Ich hatte mit Anfang zwanzig sämtliche Vorurteile, Yoga war ja noch nicht so hip wie heute. Ich ging dann trotzdem mal mit und Yoga hatte mich sofort gekriegt. Auch wenn die wahre Tiefe erst im Laufe der Jahre kam, war doch sofort klar: Yoga is my life. Das ist auch heute noch so. Übrigens: Mein Rücken ist seither voll okay, sogar meine Schwangerschaft verlief (dank Yoga) ohne Probleme.

YOGA-JOURNAL-Leserin Sandra Walkenhorst ist Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Autorin des Buches „Thai-Kinderyoga“.





JULIA GRÖSCH

„Patanjali war Schwabe“

Beim ersten Mal lag ich mit meiner Matte im Kreis von zwanzig schwäbischen Landfrauen. Ich war überrascht: Niemals hätte ich gedacht, dass diese Frauen Yoga machen! Mit Anfang zwanzig war ich die Jüngste – die Älteste war 92! Unterrichtet wurde in breitem Schwäbisch, und als Hessin musste ich mich daran gewöhnen, dass mit „Fuuß“ nicht etwa der Fuß gemeint

war, sondern das ganze Bein, von den Zehen bis zur Hüfte. Am meisten aber ist mir die ansteckende Freude in Erinnerung geblieben, mit der meine Lehrerin unterrichtete. Sie strahlte von innen. Ihre Freude am Yoga hat uns verbunden, untereinander und mit Yoga. Patanjali, da bin ich mir heute fast sicher, muss im früheren Leben „a Schwob“ gewesen sein...

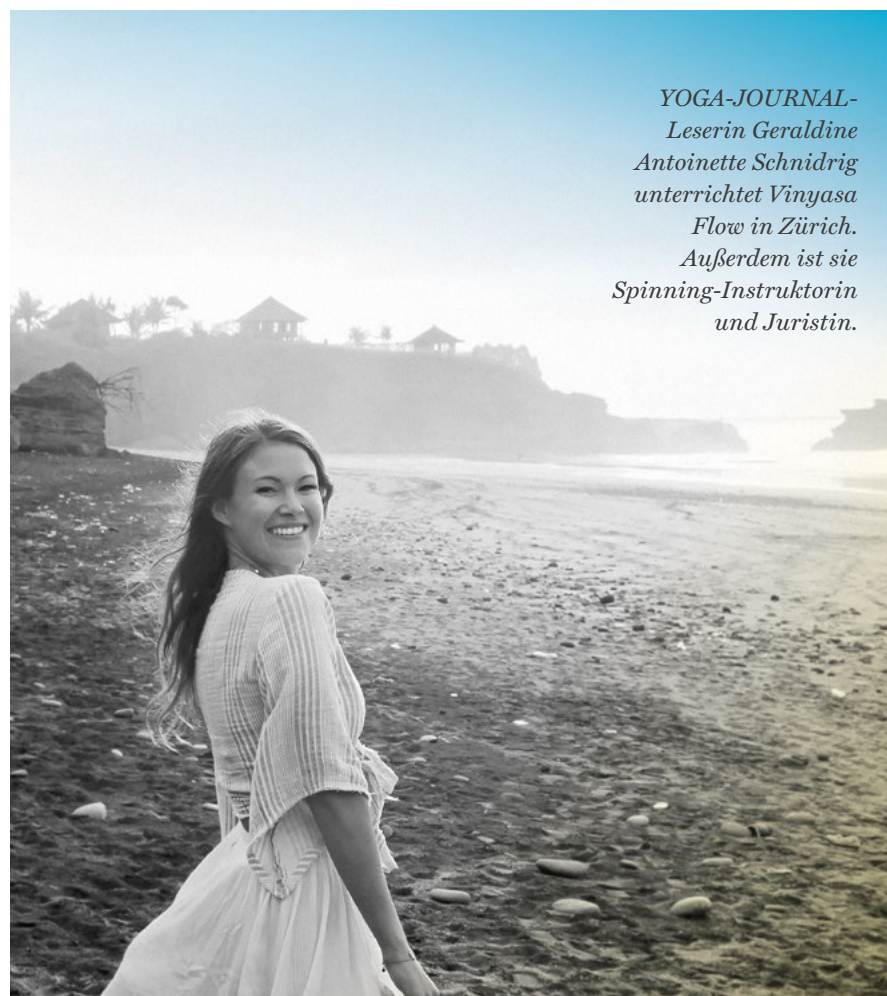
YOGAJOURNAL-Leserin Julia Grösch unterrichtet in Darmstadt Achtsamkeit als Weg zu Freude und Selbstunterstützung im täglichen Leben.

GERALDINE ANTOINETTE SCHNIDRIG

„Wie auf Wolke 7“

Meine erste Yogastunde habe ich 2011 bei mir im Dorf besucht. Ich war damals 16 und etwas nervös, weil ich nicht so recht wusste, was mich da erwartet. Beim Om habe ich kaum einen Ton herausgebracht. Es war mir so peinlich! Während der Stunde musste ich ständig zur Lehrerin oder nach links und rechts schauen, weil ich nicht mit den Posen vertraut war. Außerdem war ich so damit beschäftigt, das Gleichgewicht zu halten, dass ich meinen Atem total vergessen habe. Meine Beine zitterten und ich spürte jeden Muskel. Endlich am Ende der Stunde angelangt – kurz vor Shavasana – merkte ich, wie mein Körper von einer angenehmen Wärme erfüllt war. Ich war zwar total erschöpft, aber ich spürte eine innere Zufriedenheit und Dankbarkeit. Als die Yogalehrerin uns aus der Endentspannung zurückbrachte, fühlte ich mich unglaublich leicht und ausgeglichen. Wie auf Wolke 7 bin ich nach Hause geschwebt – und freute mich bereits auf die nächste Stunde.

YOGA-JOURNAL-Leserin Geraldine Antoinette Schnidrig unterrichtet Vinyasa Flow in Zürich. Außerdem ist sie Spinning-Instruktorin und Juristin.



MAX STROM

„90 Minuten Qual – nie wieder!“

16. Juli 1991, mein Geburtstag, ein schöner Sommermorgen. Zur Feier des Tages schleppte mich eine Freundin in meine erste Yogastunde. Stretching mit möglicher Guru-Verehrung? Ich wusste gleich, dass das nichts für mich ist. Aber okay, ich würde es ausprobieren, schließlich hielt ich mich für einen aufgeschlossenen Menschen. Im Studio checkte ich mit einem Blick die Lage: Die Stunde hieß „Level 1-2“ und die Teilnehmer schienen nur mäßig fit zu sein. Für mich als Sportskanone sicher kein Problem. Wenig später fand ich mich in einer Haltung wieder, die geschmackloserweise „herabschauender Hund“ hieß. Der Lehrer verkündete, das sei eine Ruheposition. Gar nicht gut. Ich ruhte nicht. Es tat weh! Eine halbe Stunde verging. Meine Arme und Beine zitterten. Von meinem Körper tropfte der Schweiß und formte eine Pfütze. Entsetzt beobachtete ich, wie er quer über den Holzboden lief, direkt vor die Hände der hübschen Frau neben mir. Dann rutschte ich aus. Bäämm. Der Lehrer demonstrierte immer neue Posen. Ich gab mein Bestes, aber alles, was dabei

herauskam, waren bizarre Imitationen. Mein Ego war am Boden. Ich schielte durch die offene Tür zum Parkplatz und stellte mir vor, wie ich durch diese Tür renne. Nur raus hier! Ging aber nicht. Schließlich bin ich nach dem männlichen Leitspruch „Niemals aufgeben!“ erzogen worden. Aber eines stand nach der 90-Minuten-Qual fest: Ich würde das nie mehr machen. Nie!

Dann passierte etwas Erstaunliches: Zwei volle Tage lang war ich in euphorischer Stimmung. Meine (nichts ahnenden) Freunde sagten mir abends bei der Geburtstagsparty, ich hätte so eine besondere Ausstrahlung. Am nächsten Tag wachte ich auf und fühlte mich zum ersten Mal seit Jahren so richtig gut. Ich merkte, dass etwas Wichtiges mit mir passiert war. Und das Beste war: Es betraf nicht nur meinen Körper. Drei Tage später war ich wieder im Studio.

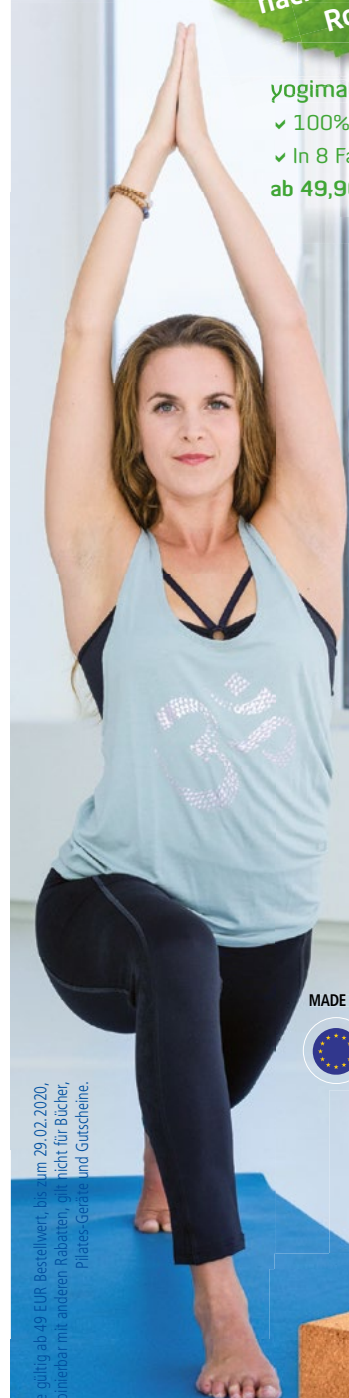
Max Strom ist einer der bekanntesten Yogalehrer der USA. Sein Programm „Inner Axis“ richtet sich mit heilendem Atem und Bewegung bewusst an Nicht-Yogis.

yogishop.com

wünscht dir einen guten Grip im neuen Jahr!

Produkt aus nachwachsendem Rohstoff

yogimat® sun - 4 mm
✓ 100% Naturkautschuk
✓ In 8 Farben
ab 49,90 €



MADE IN EUROPE
OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100
2019/00003 ATX
Tested for harmful substances.
www.oeko-tex.com/standard100

yogiblock® cork
✓ 100% Kork
✓ In 3 Größen
ab 9,50 €

*Gutscheinecode: gültig ab 49 € EUR Bestellwert, bis zum 29.02.2020, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, gilt nicht für Bücher, Pilates-Geräte und Gutscheine.

www.yogishop.com
Telefon: 08370 / 92 17 30
10% Rabatt* mit Code: yogi-new-year