

# Hund und Kobra

*Selbstversuch: Die erste Yoga-Stunde meines Lebens*

**OVERATH** Nach ein paar Minuten ist alles schon wieder vorbei. Denke ich zumindest. In Wirklichkeit, das werde ich gleich erfahren, hat es fast eineinhalb Stunden gedauert. Doch die Zeit ist wie im sprichwörtlichen Flug vergangen. Ich sitze im Schneidersitz auf einem Kissen in Overath-Immekeppel. Gerade habe ich die erste Yoga-Stunde meines Lebens absolviert. Und – offen gestanden – muss ich mich jetzt erstmal sortieren.

Einige meiner Muskeln melden sich. Was immer ich da gerade gemacht habe, es war wohl wesentlich anstrengender als es aussah. Mir geht es aber auch richtig gut, ich bin erholt, obwohl es spät abends ist, fühlt es sich fast an wie nach einem kleinen Nickerchen.

Yoga ist eine jahrtausendealte Philosophie, in der körperliche und geistige Übungen vereint sind. Spätestens seit es in den 1960er Jahren aus Indien in die USA und nach Europa schwappte, begeistert Yoga Millionen Menschen auf der ganzen Welt. An mir allerdings ging das alles bisher völlig vorüber.

Nicht so an Jens Zimmer, meinem Yoga-Lehrer heute Abend. Als 14-jähriger stieß er in seinem sauerländischen Heimatstädtchen Bad Berleburg auf einen Taekwondo-Trainer, der nebenbei auch noch Yoga unterrichtete. Obwohl dessen Methoden durchaus gewöhnungsbedürftig waren („Der lehrte Yoga wie er Kampfsport trainierte. Wir sollten gleich in der ersten Stunde den Kopfstand machen.“), blieb Jens dabei und Yoga wurde ein Teil

seines Lebens. Jens Zimmer machte eine Schauspielausbildung und studierte Pädagogik, er arbeitete beim Rundfunk und für eine Unternehmensberatung. Und beschloss kurz nach der Jahrtausendwende, sich zum Yoga-Lehrer ausbilden zu lassen.

An diesem Abend ist es seine Stimme, der ich versuche zu folgen. Das klappt nicht immer. Als wir uns vorstellen sollen, durch das Zentrum unserer Augenbrauen zu atmen, schießt mir unwillkürlich die Frage in den Kopf, ob Theo Waigel bei dieser Übung wohl ersticken würde. Zwei-, dreimal sehe ich mein Spiegelbild in der Fensterscheibe vor mir – und bin plötzlich ziemlich froh, dass man die meisten Übungen mit geschlossenen Augen macht.

Wenn es mir jedoch gelingt, ganz in die Übung einzutauchen, bekomme ich zumindest eine Vorstellung davon, wie Yoga wirkt. Und warum es von Millionen Menschen auf der ganzen Welt, von der Supermarkt-Kassiererin bis Hollywood-Star, praktiziert wird.

Hund, Sonnengruß, Kobra – wir absolvieren eine Art Best-of der gängigsten Yoga-Übungen. Vieles kommt mir bekannt vor. Der Drehsitz erinnert mich stark eine Übung, die früher zu meinem Aufwärmprogramm als Handball-Torhüter gehörte. Dabei musste ich aber nur darauf achten, dass der Oberschenkel gedehnt wird. Jetzt kommt es auch noch darauf an, wo meine Hände sind, dass die Wirbelsäule gerade ist und der Kopf nach oben zeigt. Ach ja, und richtig atmen muss ich auch



noch. Stellenweise bin ich einfach überfordert. „Das ist aber nur eine scheinbare Überforderung“, sagt Jens Zimmer. In Wirklichkeit helfe es bei der Entspannung, dass das Gehirn mit der Übung beschäftigt sei – und alles andere „vergesse“. Yoga nütze auf vielerlei Arten, sagt Jens. Vor allem helfe es, Verspannungen zu lösen und zu entspannen. „Ich mache Yoga seit über 30 Jahren, einfach weil es wirkt“, sagt er. Und man glaubt das gerne. Jens Zimmer ist 51 Jahre alt – sieht aber zehn Jahre jünger aus.

Dass manche Menschen Yoga gegenüber Vorurteile haben, ficht ihn nicht an. „Ich gehe da nicht so drauf ein.“ Ein Urteil könne sich nur bilden, wer es mal ausprobiert habe, sagt er. Und seit ein paar Minuten bin ich ganz genau seiner Meinung. ■■■ WEY [www.jenszimmer.de](http://www.jenszimmer.de)

*Alle zusammen: Der Drehsitz gehört zum Yoga-Standard.*

