

Christian Busemann



Das  
*perfekte*  
Geschenk für  
alle Väter

GOLDMANN

### *Buch*

Neues vom »Papa To Go«: Ausgelaugt vom Alltag, von beruflichem Druck und Familienstress hat sich Christian Busemann auf die Matte gelegt und dabei nicht nur festgestellt, dass er ungelenkiger ist, als er dachte, sondern auch, dass beim Yoga nicht unbedingt Räucherstäbchen abgefackelt oder Om gesungen werden muss, dass totale Öffnung zu Fürzen führen kann und man sich vor Atemübungen die Zähne putzen sollte. Vor allem aber entdeckt er, dass auch ein Mann bei diesen Körperverspannungen echt entspannen kann. Sein Erfahrungsbericht ist ein wertvoller Begleiter durch den Yoga-Dschungel mit vielen wissenswerten Informationen und praktischen Tipps, aber auch ein echter Unterhaltungskracher für Yoga-Einsteiger und Profis im Lotussitz gleichermaßen.

### *Autor*

Christian Busemann produziert seit Jahren Unterhaltungsfernsehen. Zusätzlich und mit großer Hingabe verdingt er sich regelmäßig als Autor für diverse Moderatoren oder als Redakteur für unterschiedliche Zeitschriften. Im Goldmann Verlag sind bereits drei »Papa To Go«-Bücher erschienen. Christian Busemann lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Hamburg. Einen Einblick ins Tohuwabohu gibt es unter [www.papatogo.de](http://www.papatogo.de).

### *Von Christian Busemann außerdem im Programm*

Papa To Go – Schnellkurs für werdende Väter  
(☛ auch als E-Book erhältlich)

Papa To Go – Intensivkurs für Väter  
(☛ auch als E-Book erhältlich)

Parents To Go – Das Reisebuch für Eltern  
(☛ auch als E-Book erhältlich)

Christian Busemann

# **Papa To Go**

Yoga für gestresste Väter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.

Illustrationen und Übungsinhalte im [Praxisteil](#) mit freundlicher Genehmigung von Ricke Penaranda und Jörn Roes ([www.yogamoves.de](http://www.yogamoves.de))

1. Auflage

Originalausgabe März 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2016 der Originalausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: CSA Images/Snapstock; FinePic<sup>®</sup>, München

Illustrationen/Innenteil: Ricke Penaranda, [www.yogamoves.de](http://www.yogamoves.de)

Redaktion: Vera Serafin

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-16031-9

V003

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

## Ein wirklich ganz kurzes Vorwort

### Die Vorgeschichte

Erster Akt: Kiez-Yoga

Zweiter Akt: Suicide-Yoga

Dritter Akt: Yogamorphose

Vierter Akt: Dämon-Yoga

Finale: Happy-End-Yoga

### Warum gerade Yoga?

15 gute Gründe, dir sofort eine Yogamatte zu kaufen

### Mein erstes Mal im Studio

### Yoga-Philosophie

### Yoga – eine Frage des Stils

Hatha-Yoga

Power-Yoga

Ashtanga-Yoga

Kundalini-Yoga

Jivamukti-Yoga

Sivananda-Yoga

Bikram-Yoga

Vinyasa-Yoga

Vini-Yoga

Tri-Yoga

Anusara-Yoga

Iyengar-Yoga

Vidja

### Wieso nun Hatha-Yoga?

### Adieu Ego & Co. – loslassen und loslegen!

## **Yoga-Fitness**

Yoga als Kalorienkiller

Nicht ohne meine Matte!

Yoga & Laufen – Zwei wie Pech und Schwefel

## **Tschakka-Chakren**

Meine Chakrenreinigung

Ich weiß, was du in deinem letzten Leben getan hast!

## **»Wo ist die geile Yogabitch?!« und weitere Klischees**

Klischee 1: Die Yogabitch

Klischee 2: Das Räucherstäbchen meines besten Freundes

Klischee 3: Langeweile pur

Klischee 4: Alles nur Körnerfresser und Veganer

## **Ach, die machen auch alle Yoga!?**

### **Yoga im Alltag**

Problem erkannt ...

Problem gebannt ... vielleicht

Yoga on tour

### **Yoga-Stuff**

### **Yoga-Ernährung**

Die drei Gunas

Anleitung zum Essen im Yogistyle

Exkurs: Wer is(s)t hier eigentlich was?

Vegane Ernährung

Was denn jetzt?!?

### **Meditation**

Mein erstes Mal auf dem Kissen

Was bedeutet Meditation überhaupt?

Meditation: Der Praxis-Crashkurs

## **»Yoga digitale« – Online-Yoga im Selbstversuch**

## **Atemlos durch die ...**

Das Atmen während der Yogaübungen

## **Untenrum-Yoga**

Nummer 1: Der Stehpinkler findet kein Klo!

Nummer 2: Heb den Zauberstab!

Nummer 3: »Ich komme ...«

Nummer 4: Der Fisch

Nummer 5: Katze-Kuh

Nummer 6: Der Schmetterling

Nummer 7: Upavistha Konasana

## **Kinder. Yoga. Kinderzimmer.**

Zirkus

Turnhalle

Studio

## **Yoga macht gelassener, Arschloch!**

Heute hü, morgen hott

## **Mein Ashram-Tagebuch**

Teil 1: Blanker Stachel, böser Stich

Teil 2: Verluste

Teil 3: »The Neo-Tantra-Guys«

Teil 4: Tagträume

Teil 5: Triumph

## **Ab auf die Matte – der Praxisteil**

Allgemeine Hinweise

Deine 7-Yoga-Minuten

Das 25-Minuten-Allround-Programm

## **Anhang**

DVD-Tipps

Gute Bücher zu Yoga und Meditation

Danksagung

Register

# Ein wirklich ganz kurzes Vorwort

Wer Kinder hat, hat viel um die Ohren. Momente der Ruhe, Einkehr und Reflexion sind da rar gesät. Dabei brauchen wir analog zum Stress immer öfter solche persönlichen Zeitoasen, um uns zu ordnen, Kraft zu tanken und unseren Geist und Verstand klar zu kriegen.

Yoga kann uns dabei unterstützen. Sehr gut sogar!

Dieses Buch hat die Mission, dir Lust auf Yoga zu machen und dir einen Einstieg anzubieten! Warum? Ich bin Vater von drei Kindern, voll berufstätig, sozial normal vernetzt und weiß um den eklatanten Rollenwahnsinn, den wir alle zwischen Familie, Karriere und Freizeit zu meistern haben. Und ich weiß, wie viel besser es mir geht, seitdem ich Yoga praktiziere.

Yoga ist meine Reset-Taste, mein Survival-Kit, meine Energietanke, mein Perspektivenwechsel, mein »Work-out« und »Life-on« – meine allzeit bereite Rundumpackung für ein einfaches und besseres Leben.

Kraft, Ausgeglichenheit, Klarheit, Entscheidungsfreude – die Folgen konsequenter Yogapraxis können nicht vielfältiger und wertvoller sein. Und deshalb bin ich mir sicher – wie auch immer du an dieses Buch geraten bist – Yoga könnte auch DEINS werden!

Du erfährst auf den folgenden Seiten, woher Yoga kommt, was es umfasst, mit dir anstellt und was daran so guttut. Was benötigst du dazu, wie integrierst du es in deinen Alltag, welche Typen machen eigentlich sonst noch Yoga, und was zum Henker ist Meditation?! All das und tausend Dinge mehr gibt's ab [hier](#).

Tja, und sollte dich schließlich die Lust packen, dann erwartet dich am Ende ein kurzer und ein umfangreicherer Praxisteil – ideal für Einsteiger!

Ich bin kein Yogalehrer, sondern ein Yogaschüler. Und aus dieser Sicht habe ich dieses Buch auch geschrieben.

Einfach, klar und hoffentlich inspirierend für DICH.

*Christian Busemann*

# Die Vorgeschichte

## Erster Akt: Kiez-Yoga

»Yoganisiert« wurde ich von meinem Freund Theis auf St. Pauli. Das war 2007. Er war zu jener Zeit noch Referendar als Lehrer für Englisch und Sport und wohnte in einer völlig heruntergekommenen Butze mehr oder weniger direkt auf dem Kiez. Ein Zimmer, ohne Küche und der Versuch eines Bads, Schimmel inbegriffen.

Doch die Lage bedeutete ihm alles, und so ertrug er mit buddhistisch anmutender Gelassenheit jahrelang seine schreienden Nachbarn über sich, das schreiende Partyvolk auf der Straße unter sich und final auch den schreienden Feuerwehrmann neben sich, der ihn eines Morgens, just nachdem er die Tür mit einer Feuerwehraxt eingeschlagen hatte, unsanft aus dem Bett beförderte. Feuer im Haus. Danach war sogar Theis' Gelassenheit demoliert, und er zog aus.

Zuvor lud er mich jedoch zu sich ein, um mir auf Teppichresten vor einem gesprungenen Spiegel vom Sperrmüll meine erste Yogalektion zu erteilen, um die ich ihn gebeten hatte.

Denn wann und wo auch immer – Theis machte und schwärmte im Dauerloop von Yoga. Und als sein ältester Buddy wäre es geradezu einem Affront gleichgekommen, hätte ich seinem so leidenschaftlich gepriesenen und betriebenen »Hobby« nicht wenigstens eine kleine Bühne der Aufmerksamkeit geboten. Es war ein Freundschaftsdienst, der von Herzen kam, motiviert durch persönliche Neugier und eine Prise Pflichtgefühl.

Und so verdingte ich mich vorsätzlich als sein ahnungsloser Schüler. Für ein einziges Mal im Winter.

Theis war gut drauf und bestens vorbereitet. Er hatte für uns zwei Süßen einen recht beeindruckend abwechslungsreichen Übungsablauf unter Zuhilfenahme des Top-Bestsellers *Yoga für Menschen von heute* des Belgiers André van Lysebet zusammengestellt. Der Mann war einer DER Yogapioniere im Westen, der eine ganze Generation an Yogalehrern nachhaltig prägte – nun also auch mich?

Mein guter alter Schulfreund turnte fleißig vor, und während ich es ihm nachtat, erklärte er in griffigem Sportlehrervokabular die konkrete Haltung sowie ihre wunderbare Wirkung und wies die korrekte Atmung an. So gut es ging versuchte ich mich auf seine unzähligen Anweisungen einzulassen und zu konzentrieren. Amateurhaft vollführte ich das unterschiedliche »Hineingehen«, das »Genießen in der Dehnung«, die »tiefe Atmung bis in die Wirbelsäule hinauf«, empfand jedoch weder das eine noch gelang das andere, und allmählich zweifelte ich daran, ob ich überhaupt verstanden hatte, was Theis da eigentlich gerade von mir wollte.

Sein Kiez-Sportprogramm wirkte auf mich wirklich gut gemeint, im Detail aber vielleicht ein bisschen zu gut. Zu komplex, zu viel.

Mit jeder Krümmung, Biegung und Streckung meines Körpers, der lediglich von einer wirklich schlecht sitzenden ausrangierten Badehose als Turnhosen-Surrogat bedeckt war, verebbten meine anfangs noch amüsierten Kommentare, und Theis, der nun voll und ganz die Hochform seiner neu gefundenen kompetenten Meisterrolle erreicht hatte, hielt sich bis auf ein paar Appelle an den Sportsgeist wie »So, jetzt noch mal die Pobacken zusammenkneifen« strikt ans Frontaldozieren.

Nach vier absolvierten Positionen war ich bereits völlig platt. Nasser Mann keucht mit hochrotem Kopf auf dem Boden – diese Beschreibung passt an sich ganz gut nach St. Pauli, oder?

Viele der vermeintlich simpelsten Artistikeinlagen, wie zum Beispiel das Aufrechtsitzen mit ausgestreckten Beinen, das so herrlich brutal in meinen Kniekehlen zog, empfand ich nicht nur als extrem unangenehm und schmerzhaft, nein, zeitweise hatte ich gar das Gefühl, mir würde beim Halten der Stellung übel. Teilweise fürchtete ich auch, altgediente Sehnen könnten ob der neuartigen so exotischen Anforderungen plötzlich ihren Geist aufgeben und reißen, Knochen möglicherweise vor Ermüdung brechen oder durch glutofenähnliche Erhitzung durchkokeln.

Ganze Muskelpartien, die sich bis zu jenem Tag all die Jahrzehnte geschickt vor mir verborgen hatten, lernte ich nun per Schmerz-Speeddating kennen. Sie stachen, vibrierten, zitterten und ließen mich ungelenk wackeln, wie ein unterbezahlter Kindergeburtstags-Harlekin

auf der Slackline.

Die Folter endete schließlich exakt nach 60 Minuten mit Theis' Frage: »Das ist Yoga. Und, wie find'ste?«

»Bestimmt super. Wenn man das öfter macht«, gab ich zurück. Trotz einer fehlenden substanziellen Aussage meinerseits, schien mein ältester Freund sichtlich zufrieden mit seiner persönlichen Lehrerleistung, während ich mir wortlos vor Erschöpfung und in latenter Opferpose die Winterjacke überzog. Ich bedankte mich höflich für den privaten Schnupperkurs, »Ja ja, wir telefonieren die Woche oder mailen«, und stolperte mit weichen Beinen die Treppe hinab, die mich zurück auf die Große Freiheit entließ.

Es war dunkel und kalt. Leichter Schneefall setzte ein. Mich fröstelte. Ich fühlte mich bedröppelt und in meiner bis dato wohlbehüteten Ungelenkigkeit mehr als bestätigt. Okay, das war also Yoga. Gymnastik mal anders, mit Schwitzen, Ziehen, Brennen und Übelkeit. Es war, als hätte ich nicht selbst geturnt, sondern wäre geturnt und von willkürlichen »Roncalli-meets-Cirque-de-Soleil«-Verrenkungen überrollt, durcheinandergewirbelt und dabei elegant komplett auf Links gezogen worden.

Statt strahlend stark, aufrecht und mit beiden Füßen fest auf dem Boden, stand dort auf dem Kiez ein geknechteter Lappen. Ein in seine Einzelteile zerlegtes armseliges Häufchen Elend mit zermalmtem Körper und püriertem Geist. Mein Blick fiel auf die vollgekotzten Treppenstufen zu Theis' Hauseingang. Selten schienen mir innerliche Haltung und äußerer Eindruck so identisch wie in jenem Moment.

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, maß das Thermometer 39,3 Grad. Das Fieberthermometer. Yoga hatte mich niedergestreckt. Und so war es gerade erst geboren und für mich bereits prompt gestorben.

## **Zweiter Akt: Suicide-Yoga**

Zwei Jahre später, nach zahlreichen aufmunternden Einzelgesprächen und intensiver Aufarbeitung der Vorfälle auf St. Pauli, auch mit Unterstützung von Theis, exhumierte ich die gute alte »Tante Yoga«. Beweislage und Perspektive hatten sich geändert, und ja, zugegeben, peripher gaben auch ein bisschen Langeweile und Einfalt den Anlass.

Wer wusste schon, ob einst nicht alles nur ein Versehen war und ich ohnehin den Grippevirus ausgebrütet hatte!? Und gebe ich tatsächlich eine weltweit praktizierte, allseits gelobte ganzheitliche Körperertüchtigung, die flexibel und individuell zu betreiben ist, wenig Equipment benötigt, kurz oder lang funktioniert, drinnen oder draußen, mit Musik oder ohne, nackt oder angezogen, so schnell auf?! Nein. Zu viele Vorteile. Zu sehr wie für mich gepuzzelt! Inspiriert vom unsäglichen Autodidakten-Trend versuchte ich es noch einmal, und zwar auf eigene Faust.

Bewaffnet mit einem von Theis erstellten reich bebilderten Übungsplan, der nach wie vor unmodischen, zweckentfremdeten Badehose und einer Isomatte, Campinggeneration vor Mauerfall, verzog ich mich hoffnungsvoll ins Schlafzimmer. Ein Mann hat viel vor, aber wenig Verstand! Denn nach 14 mehr schlecht als recht den Bildern nachempfundenen Positionen, frei von bewusster Atmung, mutete ich mir wahnwitzigerweise zu, den Übungsreigen tollkühn mit einem Kopfstand zu veredeln. Wer seine Kindheit fettleibig zubrachte, niemals auch nur im Entferntesten den würdevollen Dunstkreis einer Siegerurkunde erschnupperte und das Sportunterrichtsklischee des »Letzten auf der Bank« mit jeder Pore seiner Existenz erfüllte, dem möge ein plötzlich aufbrandender Größenwahn ob all der Demütigungen in der Vergangenheit nachgesehen werden, mangelnde Einsicht jedoch nicht. Und wer noch nie in seinem Leben den Versuch eines Kopfstandes unternommen hat, sollte es sich zumindest einmal zeigen lassen, statt auf eigene Faust ... Nun gut, ich will es nicht unnötig ausdehnen, bevor ich dennoch die Story mit all ihrer Vorhersehbarkeit auskostete: Der herrschenden Lehre ungeachtet hielt ich es für moderat, den Kopf *nicht* schützend zu stützen und dabei das Gewicht auf die Unterarme zu verlagern. Vielmehr ruderte ich bei meinem ersten Versuch in den Kopfstand zu gelangen mit meinen Affenarmen und Gazellenbeinen unbeholfen in der Luft herum, um schwungvoll auf der Schädeldecke zu landen. Mission failed! Für den zweiten Anlauf schob ich die durchgeschubberte Schaumstoffmatte ganz nah an die Wand heran, stellte dort die Krone meines offenkundig verwirrten Hauptes liebevoll ab, die Hände gesellten sich links und rechts daneben, und mühselig kraxelte ich mit

Tippelschritten wider der Schwerkraft die Wand hinauf. Auch wenn man glaubt, selbst unter der dicksten Fettschicht versteckten sich organschützende und knochengerüststützende Bauchmuskeln – dem ist nicht so. Erst recht nicht, wenn man vielleicht nicht die Welt, aber sich selbst auf den Kopf stellen möchte. Und so stieß ich mich mit den Füßen von der Wand ab, verlagerte damit das gesamte Körpergewicht auf meinen zarten Nacken, im Bestreben meine Bauchmuskulatur zu aktivieren ... aber wie gesagt: Fehlanzeige. Mit einem lauten Halswirbelknacks stürzte mein spannungsloses 189-Zentimeter-Klappergestell wie ein Kartenhaus ein.

Obwohl ich mir bei dem ungesunden Begleitgeräusch meines unmittelbaren Ablebens sicher war und meine Fantasie mich bereits vor die Pforte zu was auch immer schleuderte, überlebte ich winselnd den restlichen Tag. Vermutlich war ich ein noch lebendes menschliches Wunder mit Genickbruch. Wie einst Bert Trautmann, ehemals weltbesten Torwart, der als Torhüter von Manchester City 1956 endgültig Geschichte schrieb, als er im Finale des höchsten Pokalwettbewerbs im britischen Fußball 15 Minuten vor Schluss durch einen Zusammenprall mit einem Feldspieler eine Verletzung erlitt, die sich später als waschechter Genickbruch herausstellte. Zu jener Zeit waren jedoch Auswechslungen keineswegs statthaft, und so spielte er beinhart bis zum Schluss mit wackligem Kopf. Erst drei Tage später wurde beim Röntgen die schier unglaubliche Heftigkeit seiner Verletzung festgestellt.

Bei mir dauerte es genau einen Tag. Und es war auch kein Genickbruch, sondern ein ausgerenkter Wirbel. Der Chiropraktiker, der mit drei, vier Handgriffen alles wieder korrekt dorthin schob, wo es sein sollte, kommentierte meine kleine yogische Eskapade nüchtern knapp mit: »Yoga zu Hause? Das lassen wir in Zukunft lieber!«. Und so geschah es auch. Ende! Ich beschloss, Yoga wieder Scheiße zu finden. So wie damals, im Winter auf St. Pauli, als der Schneefall einsetzte.

### **Dritter Akt: Yogamorphose**

Jahre zogen ins Yogaland. Die Bodenturner weltweit verknoteten sich

immer öfter und variantenreicher und animierten unter Hinweis auf all die positiven Folgen immer mehr Menschen dazu, sich dem Treck anzuschließen. Yoga wurde mit Hitze versetzt, aufs Surfbrett gepackt oder mit »Power« versehen. Es zog in Fitnessstudios und Hotelsportprogramme ein, ja sogar bei Hebammen, in Firmen, Kindergärten, in Hollywood, Fußballnationalmannschaften oder Altersheimen. Obgleich es nur ein Yoga gibt, sprossen und sprießen immer mehr, immer neuere Versionen aus dem Boden: mit Hund, mit Baby, mit Partner. Auf Bergen. Vor Fernsehern. Am Strand. Langsam, schnell, intensiv. Hart, fließend, weich. Alles da.

Die rasante Entwicklung verwies ausgeleierte Lieblinge wie das autogene Training oder die klassische Gymnastik auf die hinteren Matten und zog im Windschatten Pilates, Feldenkrais oder Sensory Awareness mit sich. An jeder belebten Ecke entstanden Yogastudios, und mit einem Mal folgten gleich diverse Yogamagazine. Flyer und Plakate luden zu Einsteigerkursen, Retreats oder speziellen Yogacoachings von heimlichen und unheimlichen Stars der Szene ein – aber alles ohne mich.

Ohne meinen Spirit. Ohne meinen Körper. Bis zum Ende der ersten Dekade des 21. Jahrhunderts.

Mein Freund Frank war es schließlich, der mich eines Abends beim gemeinsamen Abendessen in einer Kneipe in Hamburg dazu nötigte, ihn »doch mal zum Yoga zu begleiten«. Oha! Er wusste selbstverständlich nichts von meinem bis dato geheim gehaltenen Bestreben, Yoga als Ausdruck eines bis dato von mir nur zweifelhaft ausgelebten masochistischen Folterrituals zweckzuentfremden. Und auch die nicht gänzlich verheilten »Narben«, die meine jäh beendete Yoga-kompakt-Karriere bei mir zurückließ, blieben ihm natürlich verborgen. Stattdessen hatte Frank nur eines im Sinn – er wollte mich auf der Matte sehen. Und dafür packte er mich direkt an den Eiern: nämlich an meinen ethisch-moralischen Eiern der Verantwortung.

Meine Gesellschaft sollte eine Art Wiedergutmachung darstellen für eine ihm von mir eingebrockte Teilnahme an einem einjährigen Kräuterkundigenkurs, bei dem wir (Wild-) Kräuter erkennen, Kräutertee zusammenstellen oder Kräuterheilsalben anrühren lernen

sollten. Ich fand das Thema superspannend und schwatzte es ihm großspurig als gemeinsames Projekt auf. Doch direkt vor dem Start stieg ich wieder aus – zugegeben, nicht die feine yogische Art. Aber ein nicht abzulehnendes Freelance-Jobangebot sticht auch mal persönliche Weiterbildungsambitionen aus. Das schlechte Gewissen blieb. Wie Frank bei seiner Kräuterausbildung – ein ganzes Jahr lang.

Und so fühlte ich mich dummerweise seiner Yoga-Offerte irgendwo verpflichtet.

Doch – entre nous – jetzt kann ich es ja sagen: Das war nicht alles. Natürlich verführte sein Hinweis auf die gemischte Umkleidekabine im Yogastudio. Und auch, dass die Frauenquote bei 80 Prozent liegt und wirklich hübsche Mädchen sich dort regelmäßig auf der Kautschukmatte drapieren. Simple Instinktansprache, doch im Kern viel zu schlapp, den Gebrandmarkten aus seinem Verschlag zu locken, zumal ich glücklich verheiratet bin. Nein, es war etwas anderes: ER hatte sich verändert. Frank. Und ich durfte Zeuge dieses Prozesses sein. So wie ich seinerzeit Theis' Verwandlung beiwohnte, erlebte ich nun erneut die Metamorphose eines Mannes, der sich in gewisser Regelmäßigkeit dem Yoga zuwandte, dessen positive Effekte sich mir step-by-step offenbarten – eine wahre »Yogamorphose«!

Frank ist grundsätzlich ein Strahlemann. Mit einem Mal schien er aber vor jedem Treffen in einer Art Gute-Laune-Napf gebadet zu haben. Wann wir uns auch auf ein schnelles Kaltgetränk trafen, jedes Mal kam er gerade vom Yoga und präsentierte sich verdächtig gut aufgelegt. Und dabei hatte er wie jeder andere Mensch auch kleinere und größere Probleme privat und beruflich zu bewältigen. Aber so viel war mir klar: Definitiv begegnete er ihnen mit einem gelösten Lächeln, einer locker-flockig aufrechten Körperhaltung und einer positiven Wortwahl, so auch bei unseren abendlichen Treffen. Revolutionär! Keine Worte über andere, keine Worte des Zweifels. Nein, er war entweder frisch gebrainwashed oder dank seiner dauerhaften Praxis ganz bei sich, bei uns, ruhig, milde und konzentriert. Im Hier und im Jetzt. Beneidenswert zufrieden und beängstigend kitschig. Als hätte er den Schlüssel zu seinem persönlichen Glück gefunden.

Und – was war denn das? – sehnige Muskeln am Unterarm!?! Wer einen Profi-Yogi mal aus der Nähe inspiziert hat, der weiß, vom

kleinen Zeh bis zur Kopfhaut ist der Körper ein stramm-delikater Muskel. Ein sorgfältig gepflegter, anständig gewarteter Tempel, der weder labbrige Fettpölsterchen noch Wrestler ähnliche Muskelberge aufweist – die Hülle ist schlicht mit Liebe ausdefiniert und eine bemerkenswerte Augenweide für Betrachter und Besitzer. Vor allem in gemischten Umkleiden.

Okay, ich will nicht durchdrehen! Ich erspähte ja lediglich Franks Unterarm. Doch womöglich schlummerte unter seinem Hemd ein atemberaubendes Körper-Gesamtkunstwerk!? Alles nur Spekulation. Sicher war ich nur in einem: Yoga hatte die Ursula Karven in ihm geweckt! Denn mit Verlaub: Uschi sieht wirklich Bombe aus. Fit und frisch wie eine Erstsemesterin von der Sportuni Köln.

Und Frank tat dies nun plötzlich auch. Für seine Verhältnisse. Die Augenfurchen waren mit eigenem Lebendfleisch aufgefüllt, nicht mehr so tief und trocken und mit grauschwarzen Pandabärringen unterlegt. Das gab seinem ohnehin hageren Verzichtgesicht einen wohltuenden zärtlichen David-Hamilton-Weichzeichner-Aufguss. Zusätzlich wich sein blasser Teint dem eines rosigen Nordsee-Urlaubers, März-April-Nebensaison. Kann man gutes Wetter erwischen, muss man aber nicht, doch Farbe bekommt man trotzdem.

Alle Eindrücke zusammengefasst: beachtlich! Ich hätte im Leben nicht geglaubt, dass ein mitunter daddelndes Nachtschattengewächs per Yoga zu einem derart stolzen Schwan mutieren kann. Der Mann war fleischgewordene Yogawerbung pur. Blöde Erfahrungen, schlechtes Gewissen und moralische Verantwortung – sei's drum, Frank war ein Zeichen, ich musste es noch einmal wagen. Und sind nicht ohnehin aller guten Dinge drei?!

### **Vierter Akt: Dämon-Yoga**

Am Abend seiner Aufforderung, ihn zukünftig zum Yoga zu begleiten, erbat ich mir dennoch zwei Tage Bedenkzeit, dann würde ich mich bei ihm melden. Als ich durch die kühle Hamburger Nacht zurück nach Hause radelte, musste ich inspiriert von meinen in der vergangenen Zeit angehäuften Eindrücken von Frank unweigerlich an den miesen, tief in mir verborgenen Dämonen denken, der sich in meinen frühen

Jahren so schadenfreudig wie ein Autobahngaffer an meinen großen Niederlagen, an meinen peinlichen kleinen Momenten des Scheiterns in vollem Umfang labte und allmählich zu einem unerwünschten Begleiter in geistiger Stille heranwuchs.

Seine Signale durchdringen noch bis heute die dicke fette Schicht an Konzepten und erlernten Regeln, und unterminieren sogar die gelebten Erfahrungen, ob gut, schlecht oder neutral. Und auch, wenn seine Message vermehrt unerhört bleibt, der Sack ist da und sendet. Natürlich erst recht, denkt man ganz bewusst an ihn, wie ich an diesem Abend, auf dem Rückweg nach Hause ... da war zum Beispiel mein erster und einziger Einsatz in einem offiziellen Fußballspiel der E-Jugend des VfL Bad Zwischenahn. Eingewechselt in der zweiten Halbzeit, weniger wegen meiner bestechenden Jokerqualitäten, vielmehr aus schierer Personalnot, plumpste mir der Ball im Elfmeterraum direkt auf die Füße. Solch wundersame Gefallen verknüpft sich Mr. Fußballgott in der Regel, dachte ich, und dankte seiner Großzügigkeit mit einer gekonnten Drehung, aus der heraus ich die Pille in die rechte untere Ecke zirkelte – unhaltbar. Für meinen eigenen Torwart. Dank dieses wahrlich ausgebufften Kabinettstückchens verloren wir 2:3. Und ich nicht nur den Platz in der Mannschaft, sondern einen ganzen Sport und den Glauben an meine eigene Leistungsfähigkeit.

An der Elbe entlangstrampelnd, fragte ich mich an jenem Abend zum ersten Mal, was wohl aus mir geworden wäre, hätte ich wie 99,9 Prozent meiner Mitspieler auf das richtige Tor geschossen, und vor allem: Wie wäre mein Leben dann verlaufen, hätte ich den Treffer zum entscheidenden 3:2 gelandet!? Würde ich auch ein Minderheiten-Yogabuch schreiben oder gerade nach einer gefeierten Fußballspielerlaufbahn für meinen A-Trainerschein büffeln, mit Katrin Müller-Hohenstein schäkern und live im ZDF Spiele analysieren?

Eine weitere Erinnerung schoss aus den Tiefen meiner Seele empor: Sportunterricht, 1984. Holger Scheffel, der mit Afro, Pornobalken und silberfarbenem Trainingsanzug unangefochtene Idealtypus eines Sportlehrers, erklärt in einer kurzen, aufrüttelnden Rede, wie unsere jüngste Zukunft aussehen wird. Aus journalistischen Sorgfalts- und persönlichen Nostalgiegründen zitiere ich seine bis heute unvergessene

gesamte Ansprache: »So, ihr Eichhörnchen. Der Ball ist tot, Turnsaison ist eröffnet. Holt das Reck raus!«

Unmissverständlich, wie es nur Weltgewandte beherrschen. Was ein Exot. Wie landete der damals eigentlich ausgerechnet in meiner norddeutschen Heimat?

Holger war eine Ikone für uns alle. So eine Art »erster Kuss auf Zunge« mit der Lässigkeit der großen, weiten Welt – intensiv, abenteuerlich und schmeckt nach!

Er cruiste ständig mit seiner Mercedes-Pagode »Lux« rauchend durch den Ort, und abends, wenn sich die Kurgäste nebst Schatten erschöpft von den Moorheilbädern in ihre Kissen sinken ließen, hockte er im Lokal von Welt, »Zorbas« – der, na, du ahnst es, Grieche, trank ein Bier, erzählte frei von Adjektiven aus seinem Leben, bis er müde wurde, und dann schnappte er sich seine Freundin und knatterte nach Hause, in sein kleines Holzhäuschen voller afrikanischer Masken an der Wand, direkt am See.

Es hieß, er habe jahrelang in Afrika gelebt, bevor er bei uns im Dorf aufkreuzte. Ein echter Typ. So einen Cosmopoliten mit C hat man bis heute nicht mehr in Bad Zwischenahn gesehen. Und das, obwohl die »Baumschule Bruns«, die größte Baumschule Europas, dort ihr Zuhause hat, und alle Promis dieser Welt, Fernsehmoderatoren, Disney World und eine Latte an gediegenen Oligarchen ihre Topftannen da einkaufen. Aber so einen wie Holger Scheffel – nein!

Also Reck!

Meine Mutter hatte mir arg übergewichtigem Kind zu meinem zwölften Geburtstag einen hellblauen Puma-Jogginganzug aus Baumwolle geschenkt. Dass dieser Anzug was mit Sport zu tun hatte, musste man allerdings dazusagen, denn dieser babyblaue Albtraum sah aus wie ein ... nein, es war ein Schlafanzug! Sicherheitshalber hatte ihn meine Mutter eine Nummer zu groß besorgt. So konnte sie sicher sein, dass er trotz meiner rasanten Gewichtszunahme mindestens ein Schulhalbjahr halten würde. Im Erstbezug war er mir indes zu groß, sogar so sehr zu groß, dass der Gummizug am Hosenbund nicht hielt und somit das Beinkleid abzurutschen drohte.

Ich erklärte meiner Mutter das Dilemma, welchem sie sogleich ein Ende bereiten wollte. Wer Dagmar Busemann jedoch etwas besser

kennt, weiß, solchen Versprechen schließen sich Wartezeiten an. Furchtbar unvergnüglich ausgedehnte Wartezeiten, übersetzt: Es passierte überhaupt nichts.

Ehe ich mich versah, stand ich plötzlich in der besagten Turnstunde im Jahr 1984. Zu jener Zeit erfreuten wir uns noch an gemischtem Sportunterricht, der für mich in jeder 45-minütigen Ausgabe wieder neue Facetten des Versagens bereithielt. Ganz gleich, welcher Ballsport, ob Fußball, Volleyball oder Hockey – es schien nicht nur so, ich war immer der Letzte auf der Bank. Mich heilte auch keine Leichtathletik-Einheit. Dann war mein sagenhaftestes Erfolgserlebnis, an der Stunde teilgenommen zu haben.

Und um die Demütigung komplett zu machen: Ich kam in meiner gesamten Schulzeit nicht ein einziges Mal in den Genuss einer Siegerurkunde. Einer eigenen Siegerurkunde, versteht sich.

Und jetzt also Turnen. Einer nach dem anderen sollten wir uns an der Reckstange hochschwingen, eine schnelle, kleine und galante Drehung kopfüber vollziehen und schließlich zurück auf den Boden in den Stand springen. Eine Vorwärtsrolle an der Stange eben, das war's. Klingt einfach. Aber nicht für einen dicken Jungen.

Erstes Hindernis: Sprung- und Armkraft reichten nicht, um meinen hellblauen »Ich-bin-zwei-Öltanks«-Klops-Körper auf die Stange zu hieven. Holger befahl Unterstützung, woraufhin zwei meiner Mitschüler artig zu mir eilten und sich bei meinem nächsten Versuch gegen meinen kreisrunden Elefantenpo stemmten, um mich mit all ihrer Kraft nach oben zu drücken. Nach zähem Gerangel und ordentlichem Geächze hing ich schließlich, wie ein fatter Mehlsack, völlig bewegungslos an der Stange und schnappte nach Luft. Das Metall presste sich dabei so schmerzhaft in meine Leiste, dass ich mich instinktiv mit meinem Oberkörper weiter rausdrückte und schließlich wie ein aufgeplusterter Braunbär am Metallast baumelte. Und was passiert gerne, wenn man so vor sich hin baumelt – es löst sich so einiges. Bei mir war es dummerweise die Hose.

Die Ouvertüre gab der Hosenbund, der zunächst lediglich ein paar Millimeter verrutschte, dann jedoch wie mit einem Paukenschlag den Vorhang und damit meinen riesigen, flächigen Hintern in ebenfalls hellblauer Unterhose freilegte. Da diese ob der Anstrengungen meiner

hilfeleistenden Mitschüler jedoch arg verrutscht war, blitzte nun das gesamte Fleisch des gut abhängenden Schinkens im fahlen Neonlicht der Turnhalle. Ein Segen, gab es noch keine Handys, kein Twitter, kein virtuelles Mobbing. Die gesamte Klasse krümmte sich vor Lachen, japste nach Luft, fiel einander in die Arme, so brüllten und prusteten sie. Und ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Denn ich bekam weder ordentlich Schwung, um mich nach vorne zu kippen, noch hatte ich genügend Kraft, mich wieder zurück und von der Stange zu schieben. Holger half mir schließlich hinunter, klopfte mir auf die Schulter und fand wie immer geniale Worte: »Passiert mal, Busy. Stell dich wieder hinten an.« Oh, wie recht er hatte. Nicht lange damit aufhalten, Gespött zu sein. Einfach weitermachen. Vermutlich war er der erste Yogi, der mir begegnete. Und so stellte ich mich eben wieder hinten an. Weil Holger es mir sagte, weil ich nicht aufgeben wollte, ja, und irgendwo auch als Vorfreude für die anderen.

Das Gute an derartig peinlichen Pleiten ist ja der reinigende Effekt. Sie zeigen einem relativ unverblümt, was man tun und was man lieber lassen sollte, wofür man ein Händchen bzw. Popöchen hat und wofür es sich nicht aufzustehen lohnt. Den Schulsport zu ignorieren ist natürlich unmöglich. Hegt man jedoch keinerlei größere Ambitionen an einer Fabian-Hambüchen-ähnlichen Karriere, muss man sich in der Freizeit auch nicht dem ostfriesischen Turnverband anschließen.

Stattdessen reüssierte ich in anderen Sportarten. Ja, auch ich fand nämlich einen Sport, der mir zwar keine Urkunden, aber jede Menge großartige Ausschüttungen an Endorphinen schenkte. Er wurde meine Jugendliebe, der ich bis heute treu geblieben bin: das Laufen. Seit ich 17 Jahre alt bin, gehe ich regelmäßig Joggen. Mal mehr, mal weniger, doch beständig. Tennis, Schwimmen, Radfahren – sie kamen, lockten, verführten und irgendwann gingen sie wieder. Ohne richtig Tschüss zu sagen. Ende offen.

Einzig das Joggen blieb. Der treue Bewegungsvasall für alle Individualisten, die keinen Bock auf vorgeschriebene Uhrzeiten, feste Regeln und Rhythmen haben. Und eigentlich auch nicht auf Gemeinschaftsumkleiden ... Aber das sollte sich ja jetzt ändern.

## Finale: Happy-End-Yoga

Zu Hause angekommen, stieg ich vom Fahrrad, ging ins Haus und putzte mir die Zähne. Und mit dem Blick in den Spiegel wurde mir klar: Dämon hier, Jogging da, jetzt ist meine WAHRE Zeit für Yoga angebrochen.

Die gewonnenen Eindrücke von Theis und Frank standen arg im Kontrast zu diesem dauergestressten, fahlen Typen, der mir da am Waschbecken mit seiner Kai-Pflaume-Elektrozahnbürste im Spiegel gegenüberstand. Dazu ein kleiner, aber feiner Kuchenomabauch, jede Menge Falten und sich verabschiedendes Haupthaar – es gab keinerlei Gründe, die offizielle Yoga-Entscheidung um zwei Tage hinauszuzögern.

Ich griff zum Handy und schrieb Frank eine Nachricht: Ich bin dabei. Holger hätte es niemals treffender auf den Punkt gebracht.

### **VORHER – NACHHER**

#### ***Mängelliste aus der Prä-Yogi-Werkstatt***

Ganz beulenfrei ziehen die Jahre der Familiengründung nicht an einem vorbei. Aber wem erzähl' ich das!?! Vaterschaft, Jagd nach Beute, Eheerhaltungsmaßnahmen und notorischer Freizeitmangel bei täglicher Selbstentfremdung setzen einem schon arg zu. Bevor ich in den Schneidersitz plumpste, wies ich eine ganze Latte an, nennen wir sie mal liebevoll »Gebrauchsspuren« auf: Fährt noch, aber könnte mal grundüberholt werden.

Hier mal die dicksten Dinger im Sammelsurium. TÜV hätte ich damit nicht mehr geschafft.

### **Körper**

- regelmäßige *Schmerzen* im unteren Rücken, denen teilweise nur mit ärztlicher Hilfe (Chiropraktik) beizukommen war; andauernde Nacken- und Schulterverspannungen durch falsche, gedrungene Sitzhaltung am Computer.
- saisonale *Erkältungsklatsche*: Ich nahm mit Sicherheit jede Erkältungs- und Grippewelle mit und natürlich die gesamte

Kindergarten-Bazillen-Ernte, die die Kleinen einführen.

- *Schlafstörungen*, teilweise begleitet von fürchterlichem Herzrasen. Mit Vorliebe wachte ich nachts auf und geriet in den Sog einer unaufhörlichen Gedankenmühle. Panik-Tenor: »Wie soll ich das nur alles schaffen!« Ich zermarterte mir den Kopf über die Arbeit, über meine Zukunftsvision, über den steigenden Druck, durch immer mehr zu versorgende Kinder, den andauernden Stress ... stundenlang. Oft konnte ich nicht wieder einschlafen und setzte mich dann ab 5 Uhr morgens wieder an den Computer.
- Was ich in der Nacht denken konnte, konnte ich auch am Tag. Zum Herzrasen kamen dann kalte *Schweißausbrüche* mit Atembeklemmung dazu.
- *Null Muskelzuwachs*: zwar schön ausdefinierte Beine durchs Joggen, aber ein Oberkörper wie ein Konfirmand.

## Ernährung

- generell: *Allesfresser!*
- *viel Fleisch* (Wurst jeglicher Art, mal Schnitzel, auch Burger)
- jeden zweiten, dritten Tag *Nudelgerichte*
- *wenig Salat*
- zum Frühstück Brote, *Croissants* oder Franzbrötchen
- Wasser mit Kohlensäure, Apfelschorle und *Kaffee* in der Flatrate
- statt Mittagessen auch mal gerne *Kaffee und Kuchen*
- *spätes Abendessen*: zeitweise erst um 22 Uhr vor dem Fernseher
- regelmäßiges Überfressen

## Verhalten

- nervöser, *oberflächlicher Augenkontakt*
- *nicht selbstbewusst*, oft gehemmt und daraus resultierend aus Selbstschutz sozial eher abgeneigt
- *geringes sexuelles Verlangen*: mehr Stress, weniger bis überhaupt kein Sex. Sex wurde zu einer Ausnahme. Man hätte einen Feiertag danach benennen können.