

Claire Dederer

**Einatmen  
Aufatmen**

Mein Leben in  
dreiundzwanzig  
Yogastellungen

**mosaik**



Claire Dederer

# Einatmen Aufatmen

Mein Leben in  
dreiundzwanzig  
Yogastellungen

Aus dem Amerikanischen  
von Christiane Burkhardt

**mosaik**



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2012

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 Claire Dederer

Originaltitel: *Poser. My life in twenty-three yoga poses*

Originalverlag: Farrar, Straus and Giroux, New York

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design

Umschlagillustration: Mascha Greune

Illustrationen: © Laurent Cilluffo

Redaktion: Claudia Bitz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39221-6

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

FÜR  
MOM  
DAD  
UND  
LARRY



# Inhalt

Vorwort: Kamel . . . . .	13
1. Dreieck . . . . .	17
2. Adler. . . . .	35
3. Lotussitz . . . . .	55
4. Krähe . . . . .	71
5. Taube . . . . .	85
6. Stellung des Kindes zum Ersten. . . . .	97
7. Festgehaltener Winkel. . . . .	105
8. Kopfstand. . . . .	117
9. Stellung des Kindes zum Zweiten . . . . .	133
10. Waage . . . . .	143
11. Tänzer. . . . .	151
12. Stellung des Kindes zum Dritten . . . . .	165
13. Halbmond. . . . .	173
14. Pranayama . . . . .	183
15. Krieger II. . . . .	195
16. Stellung des Kindes zum Vierten. . . . .	209
17. Vinyasa . . . . .	219
18. Stellung des Kindes zum Fünften. . . . .	253
19. Fuß hinter dem Kopf. . . . .	259
20. Krähe, wieder einmal . . . . .	267
21. Berg . . . . .	277
22. Vorwärtsbeuge im Sitzen. . . . .	291
23. Toter Mann . . . . .	303

24. Sprung in die Vorwärtsbeuge .....	313
25. Rad .....	331
26. Handstand .....	341
27. Löwe .....	349
28. Affe .....	359
Nachwort: Herabschauender Hund .....	371
Dank .....	381

Selbst unter günstigen Bedingungen  
hat der Mensch zu kämpfen.

Swami Kripalvananda



### **Vorbemerkung der Autorin**

Einige Geschehnisse und Personen in diesem Buch wurden »kräftig durcheinandergewürfelt«, um mit Clive James zu sprechen. Manchmal habe ich auch bei der Chronologie geschummelt, um den Erzählfluss zu verbessern. Damit die Diskretion gewahrt bleibt, habe ich Namen und Details in Einzelfällen geändert. Von diesen Veränderungen abgesehen ist dies eine wahre Geschichte, die ich aus der Erinnerung aufgeschrieben habe.



## Vorwort: Kamel



**W**er wie ich mit mehr als dreißig Jahren anfängt, Yoga zu praktizieren, findet dabei Dinge über sich selbst heraus, die man eigentlich gar nicht wissen wollte.

Es dauerte gar nicht lange, bis mir das bewusst wurde. Eines bewölkten Januarnachmittags gingen wir zu zwanzigst in die Stellung des Kamels, und zwar langsam und vorsichtig wie Badende, die ihre Zehen ins kalte Wasser stecken. Wir knieten auf unseren Matten, die gestreckten Füße zeigten nach hinten. Dann sollten wir beide Hände nach hinten strecken und die Fersen packen. Anschließend sollten wir die Hüften nach vorn schieben und dabei die Brust heben. Das Ganze schien mir ziemlich pornomäßig, aber ich wollte es zumindest probieren.

Also versuchte ich mein Glück. Meine Hände erreichten ihr Ziel. Meine Hüften schoben sich vor. Meine Brust hob sich (hoffentlich). Und mein Rücken schob sich spürbar ins Hohlkreuz! Ich löste mich aus der Position, was sich genauso furchteinflößend anfühlte wie sie einzunehmen.

Ich blieb kurz sitzen und sah zu, wie die anderen streckten, schoben und hoben. Ihre Rücken bildeten kein Hohlkreuz, zumindest nicht sichtbar. Meine Güte, die hatten im wahrsten Sinne des Wortes den Bogen raus! Ich ging in die Stellung des Kindes, um kurz zu verschnaufen, und nahm den Geruch

von Zwiebeln an meinen Händen wahr. Ich hatte vor der Yoga-  
stunde ein Huhn gefüllt und es für meinen Mann Bruce und  
unsere einjährige Tochter Lucy in den Ofen geschoben. Das  
Huhn war sozusagen mein Freifahrtschein, es erlaubte mir, aus  
dem Haus zu gehen. Ich hinterließ meiner Familie etwas zu  
essen, als wäre es ein Teil von mir. Pars pro toto: Ein Segel sym-  
bolisiert eine Flotte, eine Krone ein Königreich, ein Huhn eine  
fürsorgliche Mutter.

Warum eigentlich? Bruce war ein prima Koch, wenn auch  
einer der Ravioli-aus-der-Dose-Schule. Und trotzdem kochte  
ich vor. Ein Brathuhn aus dem Ofen war für mich eben der In-  
begriff einer richtigen Mutter und Ehefrau: Es stand für Liebe,  
Sorge, Anteilnahme – alles in Form eines 1-kg-Biohuhns.

Das Kamel! Höchste Zeit, es noch einmal zu probieren. Ich  
ließ mich sanft nach hinten in die Stellung sinken, wobei ich  
gleichzeitig meine Brust hob und hob.

»Verkrampft euch nicht in der Stellung«, warnte meine Leh-  
rerin Fran. »Atmet die Verspannungen weg. Befreit den Kopf  
von sämtlichen Alltagsorgen.« Ich fragte mich, ob Bruce wohl  
das gute Brot entdecken würde, das ich auf der Küchentheke  
bereitlegt hatte. Das Brot als pars pro toto meines schlechten  
Gewissens. Meine Familie konnte darauf herumkauen, wäh-  
rend ich hier so tat, als wäre ich in Indien. Ich hätte ihnen Roti  
besorgen sollen.

Plötzlich erfüllte ein merkwürdiges, ja beängstigendes Flat-  
tern meinen Brustkorb. Ich hatte das Gefühl, in mir zerreiße  
etwas. Ich löste mich vorsichtig aus der Stellung und sagte:  
»Äh, Fran? Wenn ich die Stellung einnehme, bekomme ich ein  
merkwürdiges Gefühl in der Brust. Ich spüre so eine schreck-  
liche Enge.«

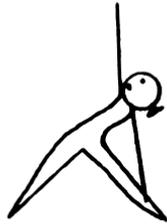
Fran korrigierte gerade eine Stellung am anderen Ende des  
Raumes. Dabei pflegte sie dreinzuschauen wie eine nachdenk-  
liche Schneiderin: Hier mussten noch ein paar Zentimeter he-

rausgelassen und da ein Saum begradigt werden, dann war alles in Ordnung. Genauso gut hätte sie Stecknadeln zwischen den Lippen und ein Maßband um den Hals haben können. Ohne zu zögern oder auch nur aufzusehen, antwortete sie mir: »Oh, das ist nur Angst. Versuch es einfach noch einmal.«

Angst. Ich hatte nicht mal gewusst, dass ich welche hatte.



# 1. Dreieck



**W**eich, rosig und flaumbedeckt: Unsere kleine Tochter ähnelte einem köstlichen Pfirsich. Nur dass sie deutlich mehr wog. Obwohl ich nicht zufütterte, nahm sie ordentlich zu und strotzte nur so vor Gesundheit.

Dadurch, dass ich stillte, gedieh mein Kind prächtig. Dieser nie versiegende Milchfluss war die perfekt auf mein Baby abgestimmte Nahrung. Als meine Tochter zehn Monate alt wurde, kam es mir schon so vor, als würden wir beide gleich viel wiegen. Ich wuchtete sie auf meinen Schoß, woraufhin sie verzückt zu mir aufsah und »andockte«. Ich wiederum sah genauso verzückt auf sie hinunter und staunte, wie leicht ich ein anderes Geschöpf zufriedenstellen konnte. Eifrig und glücklich nuckelte sie vor sich hin. Das Problem war nur, dass meine Tochter bei diesen Marathon-Stillsitzungen ein wichtiges Organ in meinem Körper quetschte. Vielleicht meine Milz oder etwas in der Richtung. Ich versuchte, mich beim Stillen auf die Seite zu legen, aber sie brauchte so viel Nahrung und unsere Sitzungen dauerten so lange, dass ich das nicht durchhielt. Die Milch machte sie dermaßen gesund und kräftig, dass es mir zunehmend schwerer fiel, sie ihr zu geben. Das brachte mich in eine furchtbare Zwickmühle.

Ende der Neunziger war das Stillen, zumindest in unserem Viertel von Seattle, eine merkwürdige Kombination aus einem Hobby und einer heiligen Pflicht. Nur fünfzig Kilometer im Norden, wo die Cousins meines Mannes lebten, stopften die Mütter die schreienden Mäuler ihrer Kinder fröhlich mit Fläschchen voller Säuglingsnahrung. In Seattle gaben nur Mütter, die ganztags arbeiteten, oder Nannys die Flasche. Und selbst dann enthielten diese Fläschchen vorher abgepumpte Muttermilch. Abgestillt wurde frühestens nach einem Jahr. Wer das beschloss hatte? Wir natürlich. Wir waren schließlich aufgeklärt und informiert. Wir schlugen Dinge nach und wussten beispielsweise, dass die Amerikanische Vereinigung der Kinderärzte eine Stillzeit von mindestens einem Jahr empfahl, weil das optimal für das Immunsystem und die Gehirnentwicklung des Kindes sei. Für uns war optimal gleichbedeutend mit obligatorisch. Und nur ein Jahr stillten nur wenige. In Seattle konnte man auf dem Spielplatz miterleben, wie kleine Kerle zu ihren Müttern liefen, sich einen kleinen Snack von deren Brust zapften und dann weiter Fußball spielten.

Lucy war noch nicht mal zehn Monate alt, und ich durfte frühestens nach einem Jahr abstillen, auch wenn mich das zunehmend belastete. Wer das für ein Luxusproblem hält, das einem keine schlaflosen Nächte bereiten sollte, weiß nichts über die Situation einer frischgebackenen Mutter in einer Hochburg des bewussten und nachhaltigen Lebensstils.

Während ich hin und her überlegte, ob ich abstillen sollte oder nicht (und Bruce, mein Mann, Interesse heuchelte), geschah das Unausweichliche: Mein Rücken gab den Geist auf. Ich spürte ununterbrochen ein aufdringliches Stechen im Kreuz. Es war so schlimm, dass ich nicht mehr gerade auf einem Stuhl sitzen konnte. Ich konnte mich nicht flach auf die Couch legen. Ich konnte keine Lebensmitteltüten mehr tragen. Also stillte ich ab.

Jetzt, da ich seit zehn Jahren Yoga mache, könnte ich eine Weisheit von mir geben wie: Ich war einfach bereit abzustillen, und mein Körper hat die Entscheidung für mich gefällt. Aber damals hielt ich das für völligen Unsinn. Stattdessen handelte ich mit einer komplizierten Mischung aus Schuldgefühlen und Erleichterung. Ich behauptete, um mein volles, gottgegebenes, mir von Amts wegen übertragenes Stilljahr gebracht worden zu sein. Ich entschuldigte mich bei meinem Mann für mein Versagen. Vor meinen Freundinnen jammerte ich: »Oh nein, ich kann mein Kind nicht stillen!« Doch insgeheim jubilierte ich: Meine Milz gehörte wieder mir.

Wir wohnten in Phinney Ridge, einem Viertel in North Seattle, in dem lauter gebildete, liberale Gutmenschen leben. Phinney Ridge ist bekannt dafür, dass hier noch tolerantere Gutmenschen wohnen als anderswo. In Phinney Ridge gibt es keine Schilder mit der Aufschrift »Vorsicht, bissiger Hund!« Dort steht: »Bitte geben Sie auf den Hund acht!«

Wenn ich über meinen Rücken klagte, was ich oft und gern tat, reagierten die Einwohner von Phinney Ridge alle gleich: »Mach doch Yoga!« Mein Arzt sagte: »Es gibt Stellungen, die den Rücken kräftigen.« Die Kassiererin im Supermarkt empfahl mir ein gutes Video aus der nahe gelegenen Buchhandlung. Der Obdachlose, der vor dem Supermarkt die Obdachlosenzeitung verkaufte, sagte: »Kaufen Sie sich eine Matte! Ohne Matte ist Yoga echt hart.«

Ich hatte in Bezug auf Yoga jede Menge Vorurteile. Für mich war Yoga etwas für arrogante Mittelschichtmuttis mit zu viel Freizeit. Oder was für dürre, fanatische, vegetarische Twens, die früher mal Leistungsturnen betrieben hatten. Außerdem fühlte ich mich unwohl bei der Vorstellung, mich mithilfe der Bräuche exotischer Kulturen selbst zu verwirklichen. Das hat in meinen Augen immer etwas Kolonialistisches.

Trotz dieser wenig durchdachten, aber starken Vorbehalte (meine Spezialität), hegte ich selbst schon seit Jahren den Verdacht, dass ich Yoga machen sollte. Ich war ein Nervenbündel. Eine selbstkritische, sich ständig durch die Haare fahrende Persönlichkeit. Jemand, der sich von seinen Sorgen regelrecht auffressen ließ. Ständig zitterten meine Hände, damit auch alle mitbekamen, wie nervös ich war. Wenige Wochen zuvor war ich in einem Café gewesen, hatte Lucy mit Reiscrackern gefüttert und die Kaffeetasse zitternd zum Mund gehoben. Ein Mann kam auf mich zu und stellte sich als »Energie-Schamane« vor. Bevor mir etwas einfiel, mit dem ich ihn wieder loswerden konnte, nahm er meine zitternde Hand in die seine und sagte salbungsvoll: »Sie könnten jede Menge Energiearbeit gebrauchen.«

»Oh!«, erwiderte ich nur und grinste nervös. »Tut mir leid! Ich habe bloß diesen Tremor, den hatte ich schon als Kind. Und ich bekomme wegen des Babys im Moment nicht sehr viel Schlaf. Außerdem habe ich vermutlich zu viel Kaffee getrunken«, schob ich lahm hinterher.

»Essen Sie viel Huhn?«, fragte er. »Das kann Energieprobleme verursachen.«

Ich stand auf, verschüttete Kaffee und setzte Lucy in ihren Wagen. »Also dann, auf Wiedersehen!« Fröhlich winkend verließ ich fluchtartig das Café, während es in meinem Innern nur so von Energieproblemen brodelte.

Yoga schien genau das zu sein, was ich brauchte: etwas Beruhigendes. Andererseits würde dabei offensichtlich werden, wie wenig ich die Dinge im Griff hatte. Jeder würde meinen Tremor, meine Ängste und Sorgen sehen können. Etwas an der Vorstellung innezuhalten, eine Haltung einzunehmen, machte mir Angst.

Doch jetzt war alles anders. Ich hatte ein Baby, und es war unerlässlich, es heben zu können. Dafür musste ich zu allem

bereit sein. Trotzdem sträubte sich alles in mir gegen einen Yogakurs. Ich hatte Komplexe und wusste damals noch nicht, dass man bei Yoga selten in einen Kurs kommt, in dem alle alles perfekt, zumindest besser können als man selbst. (Wenn das passiert, kann es allerdings sein, dass es sich um einen Haufen arroganter Angeber handelt.)

Deshalb beschloss ich, es erst einmal mit einem Video zu versuchen. Vielleicht kam ich so in den Genuss sämtlicher Vorteile, ohne die nervtötende Erniedrigung eines Kurses aushalten zu müssen. An einem prächtigen Herbsttag beschloss ich, einen Sprung in die Esoterik-Buchhandlung zu wagen. Mit einem schlimmen Stechen im Rücken hievte ich das Baby in seinen Kinderwagen. Das löste prompt neue Gewissensbisse aus: Seit kurzem waren Kinderwagen bei Müttern aus North Seattle in Acht und Bann. So weit von der Mutter entfernt fühlte sich das Baby angeblich entfremdet. Lieber kuschele es sich an den Rücken seiner Mutter beziehungsweise an deren Brust. An diesem absoluten Gebot führte kein Weg vorbei: Man musste sich sein Kind in einem Tragetuch vor den Bauch binden. Eine Theorie lautete, das Kind wolle die Welt aus derselben Perspektive wahrnehmen wie die Mutter. Wenn ich das hier niederschreibe, klingt es vollkommen durchgeknallt, aber genau so wurde argumentiert. Das Kind in einen Kinderwagen zu setzen war nur eine weitere Art, der Welt mitzuteilen, dass man sein Kind a) nicht richtig liebte und b) ein unaufgeklärter Proll war.

Für Leute mit Babys wie aus Balsaholz mochte das alles gut und schön sein, aber meine propere Tochter und ich waren große Fans des Kinderwagens. Und so betreten wir an jenem Herbstnachmittag die Buchhandlung, wobei mein Baby großzügig über die Liebesunfähigkeit seiner Proll-Mutter hinweg sah.

Ich war schon oft an der Esoterik-Buchhandlung vorbei-, aber nie hineingegangen. Als ich den Kinderwagen durch die

Tür bugsierte, schlug mir leicht modriger Weihrauchgeruch wie aus einer Kirche entgegen. Alles in dem Laden war verstaubt und schief. Die Zeitschriftenregale hingen durch. Bücher türmten sich zu gefährlichen Stapeln, Poster mit Chakren, Pilzen und Sternen hingen wild durcheinander.

Ich entdeckte ein Metallregal mit Videos, das kurz vor dem Umkippen schien. Einige Leute auf den Covern waren ganz in Orange gewandet. Andere trugen Stirnbänder. Wieder andere sahen hinter schwungvollen, mittelalterlich anmutenden lila Buchstaben hervor. Ich entschied mich für ein Anfängervideo, das mir einigermaßen in Ordnung schien. Die Frau auf dem Cover trug weder Orange noch Kopfschmuck und die Typographie sah ebenfalls nicht so aus, als stammte sie von einem Geisteskranken. Ich fand eine Matte und zahlte, anschließend suchten meine Tochter und ich so schnell wie möglich das Weite.

An jenem Abend gab Bruce unserer Tochter die Flasche (an die sie sich zum Glück schnell gewöhnte), und ich begab mich vor den Fernseher. Ich legte mein Video ein. Die blonde Frau auf dem Bildschirm saß in ihrer heilen Welt und schaute in die Kamera. In dieser heilen Welt gediehen Orchideen. Sie redete ein bisschen darüber, dass man es nicht übertreiben und auf sein eigenes Tempo achten sollte, dann begann die Yogastunde. Die Frau saß mit geschlossenen Augen da. Ich saß da und schaute ihr dabei zu. Anscheinend befanden wir uns noch in der Aufwärmphase. Dieser angenehme Zustand dauerte eine Weile an. Doch dann wurde es leider Zeit für die *Asanas*. Das klang furchteinflößend.

»Springen Sie in die Grätsche, die Füße einen knappen Meter auseinander«, befahl die blonde Frau. Ich tat wie geheißen. »Drehen Sie den linken Fuß um fünfundvierzig Grad nach innen und den rechten nach außen.« Gesagt, getan! »Die rechte Hand über den rechten Fuß strecken und sie sanft am Schien-

bein, am Knöchel oder am Fuß aufstützen, je nachdem, wo es für Sie am bequemsten ist.« Ich schwankte ein wenig, konnte aber noch mithalten. »Den Oberkörper langsam nach oben drehen und den linken Arm zur Decke strecken.« Okay, ich war raus! Ich ließ mich auf den Boden plumpsen und beobachtete die Frau und ihre erstaunlich ausdruckslose Mimik. Sie erinnerte an eine Pfütze an einem windstillen Tag. Ruhig und gelassen, so als würde sie Kranken zureden, doch die paar Schritte bis zum Klo zu machen, sagte sie: »Tri-ko-na-sa-na.« Sie zog das Wort in die Länge und schien den Klang des – ja, was war das eigentlich? Sanskrit? – sichtlich zu genießen. »Das Dreieck«, verkündete sie.

Ich spulte das Video zurück und versuchte es erneut. Das rechte Bein nach außen drehen. Im 45-Grad-Winkel. Den rechten Arm ausstrecken. Die rechte Hand auf das rechte Schienbein legen. Ich fing an, mir Sorgen zu machen. Wie sollte ich den linken Arm hochkriegen? Und wie den Oberkörper drehen? Was soll's, jetzt oder nie! Ich schwang meinen linken Arm in die Luft und drehte meinen Oberkörper um maximal einen Millimeter zur Decke. Ich spürte ein Stechen.

Dann fiel mein Blick auf mein Spiegelbild im dunklen Fenster. Ich sah aus wie eine Witzfigur. Ich spulte das Video erneut zurück und befolgte die Anweisungen ein drittes Mal. Wieder landete ich in einer völlig verquerten Haltung. Ich spürte, wie Teile meines Körpers in Kontakt traten, die das niemals zuvor getan hatten. Die Stellung tat weh, und ich hatte eine dumpfe Ahnung, dass das nicht dazugehörte.

Im Rückblick erkenne ich, dass ich damals eine ungemein wichtige Yogalektion gelernt habe, die da lautet: Such dir einen guten Lehrer. Zumindest einen aus Fleisch und Blut.

Mein Rücken tat immer noch weh, und obwohl ich immer wieder der Versuchung erlag, Schmerzmittel zu nehmen,

stellte das keine längerfristige Option dar. Ich bestreite meinen Lebensunterhalt mit dem Schreiben von Buchkritiken. (Eine bescheuerte Idee, übrigens.) Wenn ich Schmerzmittel nahm, verbesserten sich die Romane, die ich rezensierte, schlagartig. Da mein kritisches Auge mein einziges Kapital war, setzte ich, wenn auch widerwillig, sämtliche Medikamente ab.

Insgeheim glaubte ich zudem, dass Yoga mich zu einem besseren Menschen machen würde, einem tugendhafteren. Mir gefiel die Vorstellung, ein Yoga-Mensch zu sein. (Der Begriff Yogi oder Yogini kam damals noch nicht über meine Lippen.) Jemand Biegsames und natürlich Schlankes mit diesem inneren Leuchten. Mein Rücken würde auch nicht mehr schmerzen. Es blieb mir scheinbar nichts anderes übrig, als dafür eine richtige Yogastunde zu nehmen. In der Woche darauf ließ ich das Baby an einem verregneten Oktobertag bei meiner Mutter und fuhr quer durch die Stadt zu einem Yogastudio, in das auch meine Freundin Katrina ging. Katrina war ein bisschen durchgeknallt, hatte aber einen atemberaubenden Po. »Also was soll's!«, dachte ich mir.

Hinter der Eingangstür lag ein Vorraum, der ganz nach dem Motto »Nur keine Angst, wir sind keine Sekte!« eingerichtet war. Die weißen Wände wurden von geschmackvollen Shoji-Wandschirmen gesäumt. Der helle Holzboden war nackt und makellos, ordentliche Fächer warteten auf Schuhe. Alles war sauber und weiß, als wäre das Studio ein Operationssaal oder käme komplett aus einem schwedischen Katalog. Nur die tibetischen Gebetsfahnen über der Tür sorgten für etwas Farbe.

Meinen festen Vorsatz beiseitelassend, niemals einen Raum zu betreten, der mit solchen Wimpeln geschmückt ist, zog ich meine Schuhe aus, zahlte dem blassen Mädchen am Empfang meine zehn Dollar und betrat den Übungsraum, in dem acht bis zehn junge Frauen auf ihren Matten saßen. Obwohl es sich um einen Anfängerkurs handelte, sahen alle unglaublich fit und

merkwürdig streng aus. Ihre Pferdeschwänze glänzten frisch gekämmt. Diese Pferdeschwänze waren bereit! Sie saßen im Schneidersitz da, selbstverständlich aufrecht. Sie starrten ausnahmslos geradeaus, auf einen Punkt in mittlerer Entfernung, als hätten sie vor, sich gleich gemeinschaftlich der Landschaftsmalerei hinzugeben.

Ich lächelte entschuldigend. Das ist meine schlimmste Angewohnheit, die ich hoffentlich abgelegt haben werde, wenn ich achtzig bin. Als alte Dame werde ich dann in der Lage sein, einen Raum mit einer Ihr-könnt-mich-mal!-Haltung zu betreten.

Ich rollte meine Matte aus und nahm darauf Platz. Dabei verspürte ich bereits einen Anflug tiefer Reue, die bei mir jeder sportlichen Unternehmung vorausgeht. Ich war noch nie gut in Sport, fühlte mich stets nur als Zuschauerin, sogar mitten im Spiel.

Die Shoji-Wandschirme filterten das Licht aus dem Vorraum und warfen ein Karomuster auf den Boden. Ich fühlte mich zunehmend fehl am Platz. Ich musterte die anderen und fragte mich, ob sie tatsächlich daran glaubten, hier, in einem zugigen Raum in einem Einkaufszentrum in North Seattle, erleuchtet zu werden.

Als ich mir die passend gestylten Mädels, die Gebetsfahnen über der Tür sowie den kleinen Altar in der Ecke ansah, fühlte ich mich in all meinen Vorurteilen bestätigt. Das ganze Ambiente verströmte den Ruch weiblicher Mittelklasse-Genussucht. Inder gab es hier auf jeden Fall keine.

Eine Frau Ende zwanzig kam herein und rollte ihre Matte vor uns aus. Ihr dichtes blondes Haar war zu einem teuren Bob geschnitten. Ihre Brauen hatte sie modisch in Form gezupft. Ihr Outfit war schwarz und eng. Sie sah aus, als hieße sie Jennifer und hätte gerade eben noch Step-Aerobic unterrichtet.

»Ich bin Atosa«, begann sie. Aber klar doch!

»Nehmt eine bequeme Sitzhaltung ein«, fuhr sie fort. »Bitte bringt eure Finger in die Gyana-Mudra-Haltung. Mudra bedeutet Fingeryoga.« Sie bildete mit dem Daumen und Zeigefinger jeder Hand einen Kreis, und ich tat es ihr gleich. Ich fand das kitschig, aber gleichzeitig großartig. Meine Hände sahen erleuchtet aus.

»Wir beginnen die Stunde mit einem langen ›Om‹«, wies uns Atosa an. »Einatmen, und beim Ausatmen ›Om‹ chanten.« Ich sah mich verstohlen um. Die anderen Frauen wirkten gelassen und entspannt, als befänden sie sich in einer Schaumbadwerbung. Ich atmete aus und ließ mein »Om« ertönen, das als pfeifendes Keuchen herauskam. Atosas »Om« hallte laut durch den Raum.

»Das ›Om‹ wandert beginnend vom Steißbein durch das Herz und durch den Scheitel nach oben. Es durchläuft sämtliche Chakren.« Atosa zählte alle Chakren namentlich auf, nannte ihren Sitz und ihre Farben. Yoga schien viel mit Reden zu tun zu haben.

Dann absolvierten wir eine höchst unbequeme Bewegungsabfolge, von der ich heute weiß, dass sie »Sonnengruß« heißt. Wir streckten die Hände zur Decke, berührten unsere Zehen, machten einen Ausfallschritt nach hinten. Dann gingen wir in den herabschauenden Hund: Beide Hände und beide Füße auf dem Boden, der Po zeigte zur Decke. Wir machten einen weiteren Ausfallschritt, berührten erneut unsere Zehen und befanden uns wieder in der Ausgangsposition, die Hände zur Decke gestreckt. Ich war rot im Gesicht, keuchte und zitterte. Als wir erneut in einen tiefen Ausfallschritt gingen, sah mich Atosa besorgt an. Aber nicht, als mache sie sich Sorgen um mich, sondern als wollte sie sagen: »Ich kann niemanden brauchen, der in meinem Kurs zusammenklappt.«

»Du brauchst Klötze«, meinte sie brüsk, holte ein paar Schaumstoffblöcke aus einem Regal und wies mich an, die

Hände darauf zu stützen. Die ganze Zeit über ließ sie mich nicht aus den Augen.

»Heute beschäftigen wir uns mit *Trikonasana*«, verkündete sie dann. Na toll! »Bitte richtet eure Matten quer zu meiner aus. Stellt eure Füße einen knappen Meter weit auseinander.« Dann ging es los.

Wir machten ein *Trikonasana* nach dem anderen: an der Wand, in der Raummitte, während ein Partner an unserem vorderen Arm zog. Jedes Mal verrenkte ich mich bis zur Unkenntlichkeit. Ich schwankte, schwitzte, verkrampfte mich. Alles war genauso, wie ich es befürchtet hatte: Yoga führte mir meine Schwächen besonders deutlich vor Augen. Das Dreieck war mir absolut rätselhaft, weil es im Grunde einfach schien: Man grätscht die Beine, legt eine Hand aufs Schienbein. Ganz einfach. Nur leider war dem nicht so. Es gab unzählige Möglichkeiten, es falsch zu machen.

Atosa hielt uns einen Vortrag. Besser gesagt, mir. »Stellt euch die Dehnung vor. Bei dieser Stellung geht es darum, zusätzlichen Raum zu schaffen.« Ich stellte mir vor, mich zu dehnen. Ich versuchte, zusätzlichen Raum zu schaffen. Ich verrenkte mich. Am Ende der Stunde lagen wir alle in *Savasana*, der Toter-Mann-Stellung, die Arme ruhten locker neben dem Körper. Sogar das schien meine Fähigkeiten zu übersteigen. Meine Augen waren fest geschlossen, trotzdem spürte ich, wie Atosa mich beobachtete, meine verkrampften Schultern, meine gerunzelte Stirn und meinen verspannten Kiefer bemerkte.

Endlich setzten wir uns auf. Atosa ließ uns ein letztes »Om« chanten und meinte dann, wer Fragen habe, dürfe sie im Anschluss an die Stunde gern ansprechen. Blöd wie ich war, nahm ich sie beim Wort.

»Ja?«, sagte sie und hob eine perfekt gezupfte Braue.

»Äh, ich frage mich, ob du mir wohl beim Dreieck helfen könntest?«

»Oh, du meinst bei Trikonasana?«, fragte sie.

»Ja, bei Trikonasana.«

»Na ja, du musst dich einfach mehr dehnen. Schau mal.«  
Sie nahm eine wunderschöne Position ein, grätschte die Beine, drehte graziös den Oberkörper und sah zur Decke, als könnte sie hinter die Dämmplatte schauen. Dann sprang sie zurück in den Stand. »Siehst du?«, sagte sie strahlend. Sie erinnerte mich definitiv an Julie Peterson, die mir in der ersten Klasse mit stolzgeschwellter Brust gezeigt hatte, wie man richtig Rad schlug.

Ich versuchte es. »Nein. Versuche, den Rumpf noch mehr zu dehnen. Du machst einen Buckel.«

Ich lächelte entschuldigend und antwortete: »Ich werde mich bemühen.« Dann ging ich.

Ich wollte Atosa nie wiedersehen. In einer idealen Welt hätte man sie auf eine Insel voller Menschen verbannt, die durch und durch gedehnt waren.

Trotzdem sollte Yoga noch eine letzte Chance bekommen. Eine Woche darauf entdeckte ich ein winziges Yogastudio ganz bei mir in der Nähe. Es sah recht unscheinbar aus, sein Logo bestand nur aus einem flüchtig hingepinselten Yogi. Oder war es ein Buddha? Ich hatte eigentlich keine Lust darauf, in ein Studio zu gehen, das aussah wie ein drittklassiger Asia-Imbiss, aber es war tatsächlich nur fünf Minuten weit entfernt und bot abends um sieben Uhr einen Anfängerkurs an. Das ist genau der Zeitpunkt, an dem ich normalerweise anfangs, hellwach und konzentriert zu sein. Ich beschloss, es auf einen Versuch ankommen zu lassen.

Als ich dort eintrat, wurde es draußen bereits dunkel, ein freundliches, gelbes Licht erfüllte den Eingang. Hinter dem Empfangstresen saß ein ernst dreinschauender Typ mit einem lächerlichen Zöpfchen. Mich verließ jeglicher Mut. Nach Atosa

wollte ich von aufgesetzter Coolness nichts mehr wissen. Ich stellte mich vor und gab ihm meine zehn Dollar. »Willkommen«, brummte er mit unheilverkündender Stimme. Er wirkte wie Bela Lugosi in einem Tank Top.

Ich betrat den Übungsraum. Er war vollkommen tussifrei. Mit anderen Wort: Es hatte sich eine bunte Mischung aus allen möglichen Leuten eingefunden. Ein paar Jungs in Fitnessklamotten, zwei ältere Damen in lila Lycra und einige pummelige Frauen meines Alters, die eindeutig Mütter waren und ihre Milch gerade noch daran hindern konnten, ihre Bodys zu durchweichen. Und dann stand da noch ein alter Knacker in einer Jeans mit einem Ledergürtel! Sogar ich wusste, dass das keine gute Idee war. Ich genoss jede Sekunde meines Überlegenheitsgefühls, fühlte mich jedoch völlig überrumpelt, als sich alle umdrehten, lächelten und »Hallo« zu mir sagten. Das hatte ich in meiner zugegebenerweise sehr kurzen Yogakarriere noch nicht erlebt.

Der Bezopfte kam herein. Er setzte sich schweigend, und ich bereitete mich auf eine weitere Runde Scheinfrömmigkeit vor. Doch stattdessen sah er sich im Raum um und lächelte. Er strahlte richtig von innen heraus, als hätte er einen großen Schalter am Rücken, den soeben jemand umgelegt hatte. Er strahlte, bevor er auch nur ein Wort von sich gab. »Hallo, ich heiße Jonathan«, meinte er dann. »Aller Anfang ist schwer. Aber er ist auch beglückend. Weil ihr die Chance habt, etwas von Grund auf zu lernen, ohne dass sich bereits Fehler oder schlechte Angewohnheiten eingeschlichen haben.« Heute weiß ich, dass das typisches Yoga-Sprech ist, nur dass Jonathan wirklich glaubte, was er sagte. Er beendete seine Ansprache und lächelte erneut, als wollte er sagen: »Wahnsinn, dass wir hier alle gemeinsam diese unglaubliche Erfahrung machen!« Ich sah mich um. Jeder lächelte.

Wir saßen eine Weile da und machten Atemübungen. Dann

sprang Jonathan auf: »Heute nehmen wir uns das Dreieck vor!« Ich machte mich darauf gefasst, erneut fertiggemacht zu werden: Erst würden wir in die Grätsche springen und dann versuchen, uns zu dehnen, was auch immer das bedeutete, wobei ich wie eine Witzfigur aussehen und mir irritierte Blicke von meinem Lehrer einfangen würde. Na dann ...

Jonathan forderte uns auf, die Beine zu grätschen, aber wir sprangen nicht in diese Position. Wir stellten einfach nur die Füße auseinander. Nachdem sie die richtige Stellung eingenommen hatten, erklärte Jonathan: »Wir üben jetzt, die Hüften zu öffnen. Denn genau darum geht es beim Dreieck. Es ist eine Übung für die Hüften.«

Sein rechter Fuß war vorgestreckt. Er drehte seine linke Hüfte nach links auf und rief begeistert: »Schaut nur! Seht ihr, wie allein durch diese Bewegung meiner linken Hüfte Raum zwischen dem rechten Oberschenkel und der Hüfte entsteht? Genau das wollen wir. Das ist die Basis für das Dreieck.«

Wir drehten alle die linke Hüfte nach links auf und starrten gleichzeitig auf unseren rechten Oberschenkel. Und hey, da tat sich tatsächlich ein Raum auf. Wir strahlten.

»Schaut euch den Raum zwischen Hüfte und Schenkel an. Das ist das Dreieck.« Jonathan schien sich aufrichtig für uns zu freuen. »Ihr macht das! Ihr könnt aber noch mehr tun. Ihr könnt den rechten Arm über das rechte Bein strecken, dann mit der Hand nach unten wandern, den Oberkörper drehen und den linken Arm zur Decke strecken. Aber das sind alles Extras. Ihr macht bereits das Dreieck.«

Ich drehte meine Hüfte immer wieder nach links auf und sah zu, wie sich Raum auftat. Ich bewohnte meinen Körper bereits seit dreißig Jahren, aber jetzt zeigte er sich mir in einer Form, die ich noch nie zuvor wahrgenommen hatte.

Nach einer Weile versuchten wir, unseren rechten Arm nach vorn zu strecken. Es fühlte sich toll an, als entstünde die Be-

wegung aus der abgeknickten Hüfte heraus. Dann ließen wir unsere rechte Hand nach unten gleiten. »Lasst sie einfach irgendwo ruhen«, meinte Jonathan. »Irgendwo, wo es sich gut anfühlt.« Meine landete auf meinem Knie. Wir drehten sanft den Oberkörper nach oben auf und streckten, so gut es ging, unseren linken Arm Richtung Decke. Meiner zeigte nicht wirklich nach oben, aber immerhin.

Jonathan lief durch den Raum und musterte uns. Er blieb neben mir stehen: »Versuch, den kleinen Zeh deines hinteren Fußes in den Boden zu drücken.« Ich versuchte es, und plötzlich ergab die Haltung für mich einen Sinn. Ich begann – zumindest ansatzweise – zu begreifen, was ich da tat, und fühlte mich nicht mehr, als führte ich Krieg gegen meinen eigenen Körper. Ich staunte über die Veränderung, ganz so, als hätte man mir soeben erklärt, wie man die Kurbelwelle eines Wagens repariert, indem man den Seitenspiegel verstellt.

Hier befand ich mich an einem Ort, an dem man mir eindeutig sagte, was ich zu tun hatte, außerdem gab es ein sichtbares Erfolgserlebnis. Anders als bei der Mutterschaft mit ihren sich ständig ändernden Regeln und dem unendlich hohen Standard, der ähnlich leicht zu erreichen war wie der Mond, konnte man hier tatsächlich einen Fortschritt erkennen.

Natürlich passierte hier im Prinzip nichts anderes als in jedem beliebigen Kurs. Selbst bei Step-Aerobic erhält man schließlich Kommandos, und die auch noch über Lautsprecher. Trotzdem spürte beziehungsweise hoffte ich inständig, dass noch mehr hinter Yoga steckte. Man befolgte die Regeln und war anschließend ein besserer Mensch. Yoga würde meine Ängste vertreiben, mir zeigen, wie man atmet und sich entspannt. Gleichzeitig würde es mich auf eine höhere Bewusstseinsebene heben, auf der ich mich nicht mehr fragen müsste, ob ich auch alles richtig machte.

Jonathan fuhr fort. »Stellt euch vor, euer Körper befindet sich



Claire Dederer

**Einatmen. Aufatmen.**

Mein Leben in dreiundzwanzig Yogastellungen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-39221-6

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: September 2012

Herz und Ironie!

Soll sie nun abstillen oder nicht? Das Kind quengelt, der Rücken schmerzt, ihr Mann heuchelt Interesse ... Eine nervöse junge Mutter, gestresst von dem inneren Auftrag, alles richtig zu machen und zugleich gelangweilt von ihrer kleinen Spielplatzwelt. Claire Dederer beginnt, Yoga zu üben, will ein Yoga-Mensch werden, jemand Biegsames, mit innerem Leuchten. Zunächst trifft sie auf eine Gruppe arroganter Mittelschicht-Muttis wie aus einer Schaumbadwerbung. Doch zu ihrer Überraschung führen »Krähe«, »Rad« und »Krieger« sie tatsächlich zu einem entspannteren, lebensfrohen Alltag. Eine geistreiche, selbstironische und humorvolle Reflexion des Lebens einer modernen Frau in 23 Yogastellungen.