

Kristin Rübesamen

ALLE SIND ERLEUCHTET

Bekenntnisse
einer Yogalehrerin



BERLIN VERLAG

Für meinen Vater, Hans-Eckart

© 2010 BV Berlin Verlag GmbH, Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Nina Rothfos und Patrick Gabler, Hamburg

Typografie: Birgit Thiel, Berlin

Gesetzt aus der Scala von psb, Berlin

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-8270-0949-4

www.berlinverlage.de

ANMERKUNG ZUM FOTO

11

TAGESRATION ZUVERSICHT

13

SCHICK DEINE AUFMERKSAMKEIT ZWISCHEN

DEINE SCHULTERBLÄTTER

57

YOGA CONFIDENTIAL

84

SCHIEFE EBENE

157

KLEINE KOBRAS

191

6 A.M. MEET THE GURU

243

GEWINNEN SIE EIN ASTRONAUTEN-TRAINING

334

ANMERKUNG ZUM FOTO

Wenn Sie genau hinsehen, werden Sie feststellen, dass ich etwas schief stehe. Meine Unterarme bilden kein gleichschenkliges Dreieck, meine rechte Schulter ist nicht genügend nach innen rotiert. Meine Lendenwirbelsäule macht ebenfalls einen leicht komprimierten Eindruck. Dass meine Schultern nicht aktiv weg von den Ohren ziehen, schaut dagegen nur so aus. Das liegt am T-Shirt. Dafür, dass es kurz danach angefangen hat, ordentlich zu regnen, sieht der Himmel noch recht freundlich aus. London ist immer gut für eine böse Überraschung. Dass ich auf dem Foto lächle, ist jedoch kein Zufall: Freddie hat darauf bestanden.

Im Nachhinein scheint es mir unmöglich, ein paar Jahre bevor das Jahrtausend zu Ende ging, Yoga auszuweichen und sich nicht – so wie es in großen Liebesgeschichten passiert – so zu verstricken, dass ich mich nicht mehr lösen konnte. Ich übte Yoga vor dem Hintergrund der untergehenden Finanzwelt, erst in New York, dann in London, während alles explodierte. Auch später in Berlin brachte Yoga Stabilität in das Durcheinander, auch in das Durcheinander eines normal komplizierten Lebens als Frau mit Familie und Beruf und dem Gefühl vor einer Verantwortung davon zu laufen, die ich habe als Mensch. Vor den Augen des Yogi steht alles unter Verdacht, auch meine Geschichte, die jetzt folgt.

TAGESRATION ZUVERSICHT

Wie alle großen Veränderungen im Leben fing auch diese undramatisch an: im Oktober 1997 im zweiten Stock eines heruntergekommenen Wohnblocks auf der 14th Street. Neben der verbeulten Tür, die mit einem Summton aufschnappte, lag der Eingang zu einem »99 Cent«-Laden, in dem, was naheliegend ist, alles höchstens 99 Cent kostete, eine grandiose Perversion unserer Konsumgesellschaft. Die Südinder, die giftige Limonade verkauften (56 Cent) und Partyzubehör (99 Cent), sprachen kaum Englisch. Der Mindeststundenlohn war gerade auf 5,15 Dollar erhöht worden, dafür konnten sie sich üppig mit Luftballons und Konfetti eindecken, wenn sie nicht als illegale Einwanderer sowieso noch weniger verdienten hier in Manhattan. Zwei Stockwerke höher im OM Yoga Center lag der Gebrauchswert deutlich höher. Yoga war ein Wort, das auf Deutsch bei mir keinerlei Resonanz entwickelt hatte – und wenn überhaupt, dann etwas Triefiges an sich hatte dadurch, dass bei dem Endvokal der Unterkiefer nach unten klappt wie bei Menschen, deren Gesicht jede Kontur verliert, wenn sie mit offenem Mund herumlaufen. Auf Englisch wiederum klang das offene Ende vielversprechend, geradezu sexy, wie ein reizvolles Rückendekolleté. So etwas in der Art jedenfalls strahlte Cherie aus, als ich ihr ein paar Tage

zuvor auf der 6th Avenue über den Weg gelaufen war. Cherie war Exmodel und schwanger und kam gerade vom OM zurück. Sie schlenderte so lässig vorbei, als käme sie vom Strand, vom letzten Sonnenschein noch milde glühend. Sie sagte: »Es gibt nichts Besseres für deinen Hintern, glaub's mir.«

Ich hatte Cherie auf einer Party ganz in der Nähe kennengelernt, wo die Leute noch rauchten, die meisten anständige Jobs hatten und jemand das Sextape von Pamela Anderson einlegte. So ging das letzte Jahrtausend zu Ende, mit Sextapes, Joints, oder was einem sonst noch gastfreundlich angeboten wurde von Individualisten, für die der Plural dieses Wortes noch nicht – wie heute – die Frage nach sich zog, wer von uns es geschafft hat, und wenn, dann zu welchem Preis.

Ich habe mir über die Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft damals keine Gedanken gemacht. Ob es eine Verantwortung des Einzelnen gegenüber dem Ganzen gibt, zum Beispiel, war mir schnuppe. Die Abgrenzung von der Menge war nicht mal böse gemeint. Es ging um Kleider, Musik, Filme, Bücher und Drogen. Es war recht einfach und einfach fabelhaft, auf diese Weise ein Individuum zu sein. Dass ein solcher Individualismus vor allem eine fröhliche kapitalistische Erfindung war, kümmerte mich genauso wenig wie die Frage, was jenseits dieser Betriebsamkeit liegen könnte. Als ich die verbeulte Tür passiert hatte und durch das Treppenhaus die Stufen nach oben stieg, wollte ich das Glühen von Cherie, das war alles.

Auch im OM ging es um Status, aber er wurde anders bemessen. Nicht so sehr die Kleidung, die die Schüler tru-

gen, zählte, sondern die Körper, die sie beim Umziehen zeigten. Und ihr Verhalten. Die Bescheidenheit, mit der sie ihre Sachen auf möglichst wenig Raum aufhängten, die Wendigkeit, mit der man sich aus dem Weg ging in dem kleinen, durch Stoffe abgehängten Umkleideraum, die Tatsache, dass niemand fluchte in einer Stadt, deren Taxifahrer das Fluchen erfunden hatten. Die tiefe Gelassenheit, die in den Gesichtern der verschwitzten Menschen saß, wenn sie aus einer Stunde kamen. Die Wärme, die mir aus jeder ihrer Zellen entgegenströmte. Die ernsthafte Nebensächlichkeit, in der diese Menschen ihre flachen Bäuche vorführten. Ich hatte das Gefühl, Zeuge einer glückten Landung auf einem glitzernden Planeten zu sein, und hätte am liebsten allen gratuliert.

Die Regeln auf diesem Planeten erschlossen sich schnell. Nur wenn man nichts erwartete, wurde einem alles geschenkt. Denn geschenkt kann man es ja wohl nennen, wenn man für den Preis einer neunzigminütigen Yogastunde Glück und Zuversicht für den ganzen Tag bekam, in einer feierlichen Sprache, die sich in ihrer Unbedarftigkeit angenehm unterschied von dem harten, schnellen Ton, der in unseren Kreisen herrschte.

In diesem Studio, das an einer lauten, schäbigen Querachse Manhattans lag, die vor allem Lastwagenfahrer nutzten, wurden »die Samen für eine bessere Welt gesät«, eine Welt, in der »alle eins« waren.

Nicht gleich, sondern eins. So bekam man es immer wieder zu hören: »all is one«. Das fand ich erst mal dick aufgetragen, außerdem klang es wie ein Nike-Slogan, schick und leer. Wie wollten die das durchsetzen, welche Theorie

stand dahinter, wo war der Plan? Andererseits war ich erleichtert, dass endlich mal wieder jemand aussprach, dass wir eine bessere Welt brauchten. Das hatte ich seit dem Sommerlager der evangelischen Jugendgruppe, in das ich mich als Katholikin eingeschlichen hatte, nicht mehr gehört. In diesem Sommerlager küsste ich einen Jungen, der am Harras, einem Arbeiterviertel von München, lebte und stark nach einem billigen Waschmittel roch. Ich erwähne das nur deshalb, weil daher vielleicht meine Schwäche für Initiationsriten in muffigen, nach Desinfektionsmittel riechenden Hallen kommt, meine mit leichtem Horror durchsetzte Erregung bei jeder Art von Gruppenerlebnissen, wie ich sie später auf Yogakonferenzen machte.

Es war erst mal nicht mehr als die Erinnerung an dieses vage Jugendlagergefühl von Verschwörung und Weltverbesserung, das mich überfiel, als ich die Schule an der 14th Street betrat. Ermutigt zog ich meine Schuhe aus, bezahlte zehn Dollar für eine Probestunde und wartete still neben den anderen in dem winzigen Flur, bis die vorangegangene Klasse vorbei war. Die Verheißung roch nach Räucherstäbchen und verschwitzten Körpern, nach Sandelholz und dem Gummi der Matten. Gar nicht so schlimm.

Dann ging die Tür auf und wir durften in einen großen Raum mit unverputzten weißen Wänden und einem abgelaufenen Parkettboden. Eine ältere Frau mit großem Busen kam herein. Sie war sicher über fünfzig, hatte aber immer noch eine scharfe Figur. Ihr Gesicht war faltig, vor allem ihr Hals. Sie trug eine Brille und lächelte nicht. Sie hatte unspektakuläre alte Tanzklamotten an und setzte sich

vorne ans Fenster neben einen Altar, auf dem einfache Tankstellenblumen einen dicken, gleichmütig lächelnden Buddha einrahmten. Irgendetwas an ihr gefiel mir sofort. Es gab keinen Spiegel im Raum, die Leute saßen mit gekreuzten Beinen auf ihren Matten und hätten sich ohne weiteres in die Augen sehen können, wenn sie gewollt hätten. Einige kannten sich und sprachen leise miteinander, wobei auch gelacht wurde. Einige hatten die Augen geschlossen, andere hielten sie zwar offen, aber ihr Blick war leer, als seien sie blind. Sie unterschieden sich von den Menschen in der Subway, die, außer sie waren Kinder, ebenfalls ins Leere schauten. Wer in der Subway fuhr, wollte keinen Ärger und hielt deswegen den Blick gesenkt. Die Leute im OM dagegen sahen so aus, als gab es irgendetwas Hochinteressantes zu sehen, nur eben unsichtbar für den Rest der Gruppe. Manche machten ziemlich verbissene Gesichter dabei. Auf einmal öffnete die Lehrerin den Mund und heraus kam ein langgezogenes »Ohhhhm«, in das alle einstimmten. Nun ja, nicht durchgehend harmonisch, so dass es darauf wohl nicht ankam. Wie auch immer, mein Gesicht brannte vor Peinlichkeit und ich brachte keinen Ton heraus. Schließlich öffneten alle die Augen, die Lehrerin machte einen bösen Witz über ihren Vermieter, den ich nur zur Hälfte verstand, und es ging los mit einer mir völlig überflüssig erscheinenden Atemübung, bei der man stoßweise durch die Nase ausatmen musste. Mir wurde schwindlig und ich fand es lästig, mich mit dem Einzigen abzugeben, was von allein funktionierte, der Atmung.

Natürlich hatte ich schon vorher geatmet, mehrere Mil-

lionen Male, ein und aus, ohne mich damit aufzuhalten. Höchstens mittelbar, weil man beim Einatmen notgedrungen auch Gerüche wahrnimmt. Die dann, darüber wurde ja gerne spekuliert, irgendwo gespeichert wurden und von diesem Platz aus unser Leben bestimmten. Eine ganze Reservatenkammer trug ich mit mir herum. Dort moderte der Scheuerlappengeruch vor sich hin, der sich auf den Fluren des Gymnasiums breitmachte, sobald der letzte Gong verhallt war, der jähe Schock, der einen aufweckte, wenn man aus der Wunderbar 1991 in die Stille einer eiskalten Münchner Januarnacht hinaustrat, jenes fremde Waschpulver im Pullover des Jungen, den ich küsste.

Aber ich hätte all die Jahre genauso durch die Ohren einatmen können, so wenig Aufmerksamkeit hatte ich diesem Prozess bislang geschenkt. Überhaupt, das Wort »Aufmerksamkeit« kam in meiner Welt nur im Zusammenhang mit Straßenverkehr vor. Warum auch? Aufmerksamkeit ist erst mal unangenehm. Wer weiß schon, was dabei herauskommt? Und eine Belohnung gibt es auch nicht, außer man findet eine Tüte mit 1000 Dollar auf der Straße.

Es half alles nichts. Ich musste es einfach akzeptieren: Ohne Aufmerksamkeit läuft nichts im Yoga. Einen Mann kann man zur Not auch, ohne verliebt zu sein, umarmen, aber Yoga ohne Aufmerksamkeit zu üben wäre, wie stattdessen eine Tür zu küssen: es ergibt einfach wenig Sinn.

Um diese Aufmerksamkeit auf mich, meine Muskeln und Knochen in der völlig nüchternen und unsentimentalen Weise zu richten, zu der die Lehrerin uns aufforderte, fehlte mir das Vokabular.

Nicht mal auf Deutsch hätte ich verstanden, was ein Kreuzbein ist und wo es sich befindet. Auch ohne es zu verstehen, konnte ich die geforderte Konzentration aufbringen und sogar genießen. Dass dies hauptsächlich die Leistung der Lehrerin war, wusste ich damals noch nicht.

Die Gruppe bestand zum Großteil aus Frauen zwischen zwanzig und fünfzig und war auf den zweiten Blick recht einschüchternd. Es waren ein paar sexy Tänzerinnen mit den üblichen ausgedrehten Hüften und extra schlabbrigen Hosen da, aber auch Männer in seltsamen kurzen Hosen und mit haarigen Beinen. Wenn man ihre Bewegungen beobachtete, merkte man, dass sie sich auskannten. Das Tempo stimmte, die Balance, die langsame Streckung der Wirbelsäule, die Schwerelosigkeit, mit der sie sich mit gestreckten Beinen in den Kopfstand hoben. Ich war neidisch. Neunzig Minuten leitete uns Libby durch verschiedene Stellungen, die, obwohl sie so niedliche Namen trugen wie Hund oder Baby-Cobra, so anstrengend waren, dass ich nach kürzester Zeit schwitzte und auf meiner Matte zu rutschen begann. Die Matte verwandelte sich in eine glitschige, hellblaue Talbahn und meine Arme begannen zu zittern.

Wenn ich heute Anfänger sehe, die im nach unten schauenden Hund, Adho Mukho Svanasana, den Kopf nach oben recken und sich hilfeschend umsehen, bin ich immer wieder ehrlich bewegt, denn es kostet nun mal Überwindung, das Denken dem Hintern zu überlassen.

Hier war ich, zwar keine Sportskanone, aber beweglich und nicht untrainiert, um nicht zu sagen, zäh, und konnte: nichts. Das Letzte, was ich spürte, bevor ich mich am

Schluss der Stunde der Länge nach auf den Boden legte, war, wie sich meine Mundwinkel einen Millimeter hoben. Ich konnte es nicht benennen damals, aber so, dachte ich, müsste es sich für den anfühlen, der behauptet, »bereit zu sein, zu sterben«.

Mit der Ahnung, versehentlich auf das Problem der Sterblichkeit gestoßen zu sein, wenn auch nur für den Bruchteil einer Sekunde – denn hat sich das Problem nicht erledigt, sobald man die Angst davor verliert? –, ging ich nach Hause und wusste: Dies war etwas, was ich lernen wollte. Es fühlte sich wild an, radikal, ganz und gar durchgedreht und hatte mich mit jeder Faser in seinen Besitz genommen wie ein Liebhaber, der alles richtig macht. Umstandslos hatte ich meine Schwärmerei für Cheries Hintern auf Yoga übertragen, ohne jemals wieder einen Gedanken an das Model zu verlieren.

Ich hätte auch einem Fitnessclub beitreten können, davon gab es in jedem Block mindestens einen, aber das kam nicht in Frage. Zu viele Spiegel. Sich selbst dabei zuzusehen, wie man mit vollem Ernst versucht, ein anderer zu werden, war keine gute Idee, und andere zu erwischen, wie sie mit hartem Gesicht, ein teures Biotherm-Showergel in der Hand, ihre unkooperative Rückseite im Spiegel prüfen, war noch bitterer. Die ganze Show, die draußen abließ, lief drinnen genauso ab. Wer draußen Freunde hatte, fand auch drinnen welche. Wer draußen keine hatte, stand auch drinnen stumm herum und wartete auf den Beginn von »Bauch, Beine, Po«. Wer mir nicht glaubt, kann ja mal an einem Samstagabend in ein Fitnessstudio gehen, eine höhere Rate an Selbstmordkandidaten trifft man nirgends.

Drehbuchkurse, Fundraising-Komitees, Wohltätigkeitsveranstaltungen, also jede Art von Tätigkeiten, die dich irgendwie zum Diener oder Sklaven oder auch Idioten machen, machen dich glücklicher als Fitnessstudios. Ich spreche aus Erfahrung.

In den ersten Monaten in New York war ich so einsam, wie man sein kann mit zwei kleinen Kindern und einem Mann, der einen neuen Job anfängt. Nicht schlimm einsam, nicht mal traurig einsam, eher solidarisch einsam, denn die Einsamkeit stellte, das hatte man ja tausendmal gelesen, den Anfang dar, sie vereinte einen mit allen anderen Neuankömmlingen, ich hatte sie geradezu ersehnt und erwartet in einer Stadt, die für den Neuanfang erfunden wurde. Sie vereinte einen sogar mit denen, deren Neuanfang gescheitert war, mit dem Mann in unserer Straße, der auch im Winter kurzärmelig wie ein Kaugummiautomat auf den Stufen vor seinem Apartmenthaus Wache hielt, mit Shirley Firestone, der jüdischen Psychoanalytikerin aus dem dritten Stock, die in allem eine Verschwörung witterte außer in uns, der deutschen Kleinfamilie, mit Judith aus dem ersten Stock, die für Oprah Winfrey arbeitete und ein großes Buch »How to be Comfortable Naked« auf dem Sofa liegen hatte. Unter all diesen Einsamen hielt ich mich für eine Pionierin, weil ich mich bewegte.

Ich unternahm endlose Fußmärsche, sobald die Kinder untergebracht waren. Ich hörte laute Musik auf meinem Discman, kaute Zimtkaugummi, trug eine Sonnenbrille und raste die 5th Avenue hinunter. Eine Viertelstunde nur brauchte ich von unserer Wohnung in der 12ten Straße

zum Museum of Modern Art, wo ich eine scharfe Kehrtwende machte, um rechtzeitig zurück bei den Kindern zu sein. Manchmal arbeitete ich und verdiente in drei Stunden tausend Dollars. Manchmal ging ich aus und tanzte mit kleinen Südamerikanern. Ich hätte ewig weiter glücklich einsam sein können und mir einbilden, dass es eine Rolle spielte, was ich wahrnahm und was nicht auf meinen Märschen, mir einbilden, dass ich die Oberhand über mein Leben hatte, aber ich konnte nicht auf einem Bein stehen, und das war ein Zeichen dafür, dass, Oberhand hin oder her, ich keinen Boden unter den Füßen hatte.

In einer Sekunde sorgte das Tempo, in dem Eindrücke auf mich einprasselten, dafür, dass ich durch die Stadt rannte, mit zunehmender Geschwindigkeit, wie Superman. In der nächsten wusste ich nicht, wie ich die Straße überqueren sollte, so steif und zaghaft machte mich das Meer an Möglichkeiten, das sich vor mir ausbreitete.

In Deutschland war ich auf dem besten Wege gewesen, eine gutverdienende, kettenrauchende Fernsehproduzentin zu werden, die Sorte, die für alles und jedes eine ironische Bemerkung übrig hat und wenig Interesse für Themen aufbringt, die sich nicht verwerten lassen. Etwas fehlte. Und hätte es damals schon dieses Gerede von Work-Life-Balance gegeben oder die Erinnerung an den Wert eines schönen Hobbys, hätte ich Yoga als solches betreiben, mir den radikalen Kurswechsel vielleicht ersparen können und wäre heute nicht weniger zufrieden, hätte dafür mit Sicherheit mehr Geld. Aber so war es weniger die Sehnsucht nach jener schwer strapazierten Balance als

die Aussicht, einen völlig fremden Weg einzuschlagen, die mich reizte, ohne dass dieser Weg mehr als ein schwacher Widerhall einer Stimme war, die ständig wiederholte:

Inhale.

Exhale.

Inhale.

Exhale.

Natürlich, die hübschen Wolldecken, die Räucherstäbchen, die Musik, die Heimeligkeit eines Yogastudios, die frühen Anfänge des ganzen innenarchitektonischen Klimbims, ohne das in den letzten zehn Jahren kein Studio mehr auskommt, haben mir, in all der damaligen Bescheidenheit, durchaus auch gefallen.

Es ist unmöglich, auf einem Bein zu balancieren, wenn du in der äußersten Peripherie eines Kettenkarussells sitzt. Wenn du nicht Kontakt aufnimmst, fällst du um. Also lernte ich in New York, wie man Kontakt aufnimmt zu einem staubigen Parkettboden. Es war schwer. Ich kaufte eine Drei-Monatskarte.

Über die nächsten Wochen steigerte ich mein Pensum kontinuierlich von zwei auf drei bis zu vier Stunden in der Woche. Schnell stellte sich heraus, dass, wer etwas auf sich hielt, die Vormittagsstunden um zehn Uhr besuchte. Vor allem in die Dienstags- und Donnerstagsstunden, die Lippy unterrichtete, schienen dieselben Leute zu kommen. Es gab zwei lange Reihen, in denen man sich gegenüber saß. Sie ließen einen breiten Mittelgang frei, auf dem der Lehrer auf und ab spazierte und uns kontrollierte. Ich begann, meine Matte jedes Mal an derselben Stelle auszurollen, etwa drei, vier Plätze weg vom Altar. So ein Nummer-sicher-