

SUSANNE FRÖHLICH

# Der Hund, die Krähe, das Om... **und ich!**

Mein YOGA-  
Tagebuch



Gräfe und Unzer



# Yoga macht Fröhlich

*JEDER KANN YOGA, YOGA KANN JEDER*

Ich gebe es zu, ich war skeptisch, sehr skeptisch. Yoga hatte für mich so gar nichts mit mir zu tun. Ich war mir sicher, dass es etwas für sehr biegsame, sehr zarte, fast schon filigrane Frauen ist. Adjektive, die einem bei mir nicht in den Sinn kommen. (Egal wie viel man getrunken hat und wie schlecht man sieht ...)

Wenn ich wenigstens das Gefühl gehabt hätte, dass es schlank machen würde. Aber keinesfalls. Dachte ich an Yoga, dachte ich nicht an Sport. Nicht an Kraft, Wettkampf, Ehrgeiz oder gar Anstrengung und Kalorienverbrauch. Beim Yoga, so mein Eindruck, wird viel rumgelegt und bewusst geatmet – das klingt richtig schön langweilig. Außerdem: Yoga hatte für mich immer etwas mit Spiritualität zu tun. Yoga-Frauen trinken literweise grünen Tee und kümmern sich so selbstverständlich um ihr Karma wie andere um den Haushalt. Sie nehmen Sojamilch statt schlichter Kuhmilch und haben in ihrem Wohnzimmer mindestens eine Buddhastatue. Yoga ist was für Menschen mit esoterischer Ader, Yogis sind sanft, machen ständig OM, haben für alles Verständnis, kaufen nur Bio-Kost ... Soweit nur die Kurzversion meiner profanen Vorurteile.

Insgesamt war ich mir immer sicher: Yoga und ich sind nicht kompatibel. Bewusst atmen, in sich reinhören, für eine ungeduldige Person wie mich ganz schwer vorstellbar. Ich bin unruhig, will alles schnell und habe sportlichen Ehrgeiz. Bewegung ist weniger Vergnügen für mich als Zweck. Ich mache Sport, um reichlich vorhandenes Körperfett zu verbrennen und um mich auszupowern. Was hat das schon mit Yoga zu tun? Yoga war in meinem Kopf so ähnlich wie Autogenes Training mit ein bisschen lascher Gymnastik.

Irgendwann, durch einen Zufall lernte ich in einer Talkshow die Schauspielerin Ursula Karven kennen. Eine wunderschöne, sehr schmale, gertenschlanke Person. Es gibt Zuneigung auf den ersten Blick. So war es hier.

Ich mochte Ursula. Sehr. Wie viel Energie und Zupackendes in so einem

## WOCHE 01

einfach Sit-ups genannt!“, stöhnt sie. Und sie hat recht. Ist Yoga einfach nur klassische Gymnastik in schmucker OM-Eso-Verpackung? Oder hat die klassische Gymnastik sich ungefragt beim Yoga bedient? Bei den Jahren, die Yoga auf dem Buckel hat, denke ich, dass die Gymnastik geklaut hat. Egal, was es ist und wer es von wem hat, es strengt mich an und ich hoffe, es macht mich beweglich.

Schlangenmädchen zieht euch warm an! Die Skorpionfrau ist im Anmarsch. Spätestens im Altersheim werde ich es euch allen zeigen. Wenn meine Kinder auf Besuch kommen (was ich doch sehr hoffe, aber da ich zwei Kinder habe, stehen die Chancen nicht schlecht – eins wird sich ja wohl erbarmen), werde ich lässig im Skorpion dastehen. Vielleicht ...

## TAG 05

### Dicker Hund: Kobra sucht Ausrede

Heute ist mir so gar nicht nach Sport. Ich habe überhaupt keine Lust. Stattdessen verbringe ich zwei Stunden beim Zahnarzt und hänge danach faul auf dem Sofa rum. Meine körperliche Höchstleistung: Ich halte die Fernbedienung und zappe quer durch die Programme. Aber irgendwas nagt in mir. Es ist tatsächlich mein schlechtes Gewissen. Mein Schweinehund ringt nach Ausreden: „Du warst beim Zahnarzt!“, sagt er. „Du hast jetzt vier Tage am Stück Yoga gemacht, da darf man auch mal pausieren!“ „Übertreib es nicht!“ „Man soll es doch langsam angehen!“ „Man soll gar nicht täglich Sport machen, die Muskeln brauchen auch mal Ruhe!“

Ich höre ihm eine Weile zu und beschließe, ihn zu ignorieren. Ich mache ja keinen Sport, nur ein bisschen Yoga. Außerdem: Was bildet sich dieser blöde Schweinehund ein? Glaubt der, ich bin so leicht aus der Bahn zu werfen?

(Wahrscheinlich glaubt er es nicht nur – er weiß es aus langjähriger Erfahrung und zahlreichen Streits, bei denen er oft genug Sieger war. Fast immer, ehrlich gesagt!) „Mit mir nicht, mein Freundchen“, entscheide ich. Jedenfalls nicht heute – was morgen und übermorgen ist, wer weiß das schon?

Statt das 55-Minuten-Programm zu absolvieren, greife ich zu einer anderen DVD. *Yoga Everyday* – auch von Ursula. 15 Minuten gehen immer, hat sie mir gesagt. Es stimmt. Obwohl ich das Programm noch nicht kenne, komme ich einigermaßen mit. Das ist doch schon mal was. Das Gute am Yoga: Vieles wiederholt sich. Aber egal, bei welcher Übungssequenz, eines ist definitiv klar: Ich bin ziemlich ungelentk. Ich komme nicht mal mit geschlossenen Beinen im Stehen mit den flachen Händen auf den Boden. Mit durchgedrückten Knien. Leider liegt es nicht daran, dass ich so lange Beine habe. Das wäre doch mal ein schönes Problem! „Oh tut mir leid, liebe Übung, ich bin einfach zu langbeinig ...!“

Aber ich tröste mich selbst: Schon in der Schule gab es zwei Fraktionen: die Turner und die Ballspieler. Schwebebalken, Bodenturnen und Reck waren nie meine Disziplinen. Völkerball schon eher. Was erwarte ich also? Ich bin eben kein Stangensellerie, sondern eher Typ Blumenkohl. Kann das was werden? Wie um alles in der Welt soll sich ein Blumenkohl biegen? Oder gar zum Skorpion werden?





## „Habbe Sie abgenomme?“

Tolles Erlebnis beim Einkaufen. An der Kasse fragt mich die Kassiererin: „Habbe Sie abgenomme?“ Es gibt, bizarrerweise, kaum einen Satz, der Frauen mehr erfreut. Das ist bescheuert, aber ich kann mich auch nicht völlig davon befreien. „Ich mache neuerdings Yoga, vielleicht deshalb!“, antworte ich. Sie schaut erstaunt. Genau so wie ich vor wenigen Wochen auch geguckt hätte, wenn mir jemand diese Antwort gegeben hätte.

Zu Hause stelle ich mich mal wieder auf die Waage. Ich habe tatsächlich abgenommen. Ungefähr drei oder vier Kilo. So genau kann ich es gar nicht sagen, da ich mich selten wiege. Drei Kilo, nicht die Welt in meiner Gewichtsklasse – aber mal abgesehen von schnöden Zahlen: Irgendwas passiert mit meinem Körper. Ich merke es selbst. Sollte Ursula recht haben? Verändert sich meine Figur? Ich beschließe, mich mal gründlich zu vermessen, denn ich denke, dass die reine Kiloangabe nicht viel aussagt. Wenn Yoga den Körper verändert, sollte das ja messbar sein.

Ich verstecke die aufgeschriebenen Werte (Enorme Zahlen! Fast alle sind leider dreistellig! Nein, die Waden und Oberarme zum Glück nicht ...) und werde versuchen, sie sofort zu verdrängen. Sie sind erschreckend.

Ich recherchiere im Netz. Ein wichtiger Faktor, unumstritten beim Thema Gewicht, ist der Cortisollevel. Cortisol ist ein Stresshormon. Ein erhöhter Wert ist der Figur nicht zuträglich. Putscht den Insulinspiegel, der dann für Heißhunger sorgt. Böses Cortisol! Man wird gierig. Gierig nach Süßkram.

Udo Pollmer (Lebensmittelchemiker und Fachbuchautor zum Thema Ernährung) in der Schweizer Weltwoche: „In Wahrheit hat auch der Kummerspeck vor allem mit den Hormonen zu tun. Wenn wir Angst, Stress oder Verzweiflung ausgesetzt sind, steigt der Cortisolspiegel im Blut. Dadurch erhält der Organismus mehr ‚Power‘ für Situationen wie Flucht oder Kampf.“

Doch daneben gibt es noch eine weitere Folge: Cortisol macht dick. Verordnet man das Hormon als Medikament in Form von Cortison gegen Allergien und Rheuma, kommt es zur Fettsucht, zu ‚Bierbauch‘ und ‚Mondgesicht‘. Aus diesen Gründen ist Cortisol einer der Hauptverdächtigen bei der Entstehung von Fettleibigkeit.“

Aus: *Über Gewicht*. „Die Weltwoche“, Ausgabe 42/ 2005

Yoga reduziert (Das ist durch zahlreiche Studien belegt!) unbestritten den Stresslevel. Und pegelt damit den Cortisollevel aus. Ziemlich nett von Yoga! Was für ein herrlicher Nebeneffekt! Lieber Yoga als Speckrand und Bierbauch! Stress, mach die Flatter!

Jetzt, wo ich seit Längerem mal wieder über Essen und Abnehmen nachdenke, fällt mir auf, dass ich seit einiger Zeit keine Süßigkeiten mehr esse. Überhaupt kaum Zucker. Vielleicht weil ich einen niedrigeren Cortisollevel habe? So oder so – schaden kann es ja nicht. Werde mal ein bisschen darauf achten!

## WOCHE 06

# TAG 42

## Nacktkräh

Ich habe versprochen, es zu probieren. Nackt-Yoga!

Heute morgen ist es soweit. Wäschetechnisch natürlich sehr praktisch. Ich überlege kurz, wenigstens eine Unterhose anzuziehen und zunächst nur Oben-ohne-Yoga zu testen. Mich also dem Nackt-Yoga ganz sanft anzunähern. Dann muss ich über mich selbst lachen: Wie peinlich ist das denn? Ich kenne mich nun gut genug nackt, um auch mal eine halbe Stunde Yoga völlig ohne auszuhalten. Außerdem ist mein Haus ordentlich beheizt, ich habe keine Spiegel an den Wänden, es gibt also keine Ausreden, um doch noch die Hose anzulassen. Splitterfasernackt stehe ich auf meiner Matte und beginne meine Übungsreihe. Nackt-Yoga ist seltsam. Man sieht Körperteile aus Perspektiven, die erschütternd sind. Brüste – vor allem echte – sind, wenn sie 48 Jahre alt sind, in einem BH oft netter anzusehen als ohne. (Damit wir uns nicht missverstehen: Ich mag meine Brüste. Auch ohne BH.) Jedenfalls wenn der Körper sich bewegt. Man kann sich beim Nackt-Yoga eindeutig schwerer auf die einzelnen Asanas konzentrieren, weil man vom eigenen Körper und seinem eigenwilligen Verhalten doch sehr abgelenkt wird. Erstaunlich, wie sich Beinfleisch wellen kann!

FÜR EINEN EINDRUCK, WIE DAS IN ETWA AUSSIEHT:  
NACKT IN EINE LIEGESTÜTZE GEHEN UND WENN MÖGLICH  
EINEN SPIEGEL UNTER DEN KÖRPER LEGEN ...  
GENAU DAS MEINE ICH.



DAS TAILLENWIEDERSEHEN  
VERDANKE ICH VOR ALLEM  
DEN DREHHALTUNGEN.



jivamuckis



ANGEBERKRÄHE? EGAL!  
DIESE HALTUNG KOMMT  
IMMER GUT AN.

## ES GEHT WEITER

alle Fälle – sie schlottert. Ist viel zu weit. Das ist geradezu verrückt. Ich bin jedoch keineswegs dünn. Ich werde wohl nie in meinem Leben dünn sein. Die Dünnen und ich spielen in unterschiedlichen Ligen. Size Zero und ich sind so wahrscheinlich wie eine Koalition zwischen Der Linken und der CDU. Aber wozu auch? Schon in meinem Buch *Und ewig grüßt das Moppel-Ich* habe ich den Beschluss verkündet, aufzuhören mit dem Dauer-Diäten. Ich wollte eine normale Einstellung zum Essen bekommen. Und zu meiner Figur. Mich so nehmen, wie ich bin. Yoga hat mir dabei sehr geholfen. Man lernt seinen Körper neu kennen. Seine natürlichen Grenzen. Seine Launen. Jeder Tag ist anders. Mal komme ich mühelos in den Kopfstand, mal schwanke ich unsicher herum. Mal will der Körper mehr Nahrung, mal kann er sich bescheiden. All das grämt mich nicht mehr. So ist er eben, mein Körper. Ich habe gelernt, ihn mehr zu schätzen. Und auch mehr auf ihn zu hören. Er weiß genau, was er braucht.

Und noch etwas anderes hat mich Yoga gelehrt: zufrieden zu sein. Mit mir und meinem Leben. Und das wünsche ich Ihnen auch, von ganzem Herzen. Ob mit oder ohne Yoga.

NAMASTE.



PS: ICH KANN NOCH  
IMMER KEINEN SKORPION.  
ABER BIS ZUR SENIOREN-  
WOHNANLAGE KRIEGE ICH  
IHN HIN ... WETTEN?!

ANFANGS DACHTE ICH, YOGIS MACHEN  
STÄNDIG OM, TRINKEN LITERWEISE  
GRÜNEN TEE UND SOJAMILCH  
UND HABEN MINDESTENS EINE  
BUDDHASTATUE ...



UND HEUTE? ICH LIEBE ES, ZU FÜHLEN,  
WAS YOGA MIT MIR MACHT. ICH BIN  
GERADEZU ÜBERWÄLTIGT VON  
DEN VERÄNDERUNGEN!

DER UMWELT  
ZULIEBE!





## Fröhlich macht Yoga

„Moppel-Ich und Yoga? Wie soll das bitte gehen? Wenn Sie mich kennen, denken Sie bestimmt nicht an grazile Asanas und heilige Mantras ... Aber ich ließ mich überreden: Drei Monate lang würde ich üben. Mindestens 15 Minuten. Täglich.

Denn wer weiß: Vielleicht hatten wir ja doch das Zeug zum Traumpaar, dieses Yoga und ich.“

Das Experiment gelang. Nach 90 Tagen konnte und wollte die beliebte Bestsellerautorin gar nicht mehr ohne Yoga sein. Sie hatte abgenommen, wie von selbst ihren Speiseplan umgestellt und fühlte sich deutlich gelassener. Sogar ihre Kinder machten ihr Komplimente.

Ihr Tagebuch schildert das Auf und Ab während 13 Wochen Yoga-Erfahrung – witzig und wohltuend selbstironisch. Und es macht garantiert Lust, die Matte auszurollen und „mitzuyogaen“.

