

**20**

**Appendix 1**

**Ein Tag im Leben eines selbstständigen Yogalehrers ...  
hinter den Kulissen**



Yoga entspannt, so die landläufige Meinung und Hauptassoziation vieler. Gilt das aber auch für den Yogalehrer? Bevor man sich zu einem selbstsicheren: „Ja, muss ja so sein“, hinreißen lässt, mag ein Blick hinter die Kulissen ein wenig relativieren.

Ein selbstständiger Yogalehrer hat viele Aufgaben, steht im Zentrum eines komplexen, auch organisatorischen Geflechts.

Ein exemplarischer Tagesablauf: 6 Uhr Morgen, der Wecker läutet. Die angepeilte Wachheit muss der vorhandenen Müdigkeit weichen. Es ist spät geworden gestern. Nach einem langen, intensiven Arbeitstag wurde noch etwas Zeit bei Wein und Gespräch verbracht, Entspannung gesucht vom straffen Yoga-Programm. Schnell noch in die Dusche, um etwas Frische zu ergattern. Ein Yogalehrer tritt ja nicht vor die Yogaschüler mit dem zerknirschten Gesichtsausdruck eines Charles Bukowski, geschweige denn, dass er eine - wie immer geardete - Ausdünstung verströmt. Ein Yogalehrer strahlt und duftet, er ist Vorbild und Kenner des Lebens, ja: Lebensverstehender sogar. Noch ein paar Minuten bis zum Kursbeginn, Hunger meldet sich, schreit laut im Magen auf. Eigentlich fehlt aber die Zeit, diesem Bedürfnis nachzukommen. Einige Bissen Müsli müssen es tun, einige Bissen eines „superdimensionalen Matrix-Müslis“, breiig und ein wenig unansehnlich. Man muss die Augen schließen, damit das Auge nicht mitessen kann. Einerlei, das Müsli ist nahrhaft, und nur das zählt jetzt. Andererseits: Haben Yogis nicht die Fähigkeit entwickelt, ohne Nahrung ihr Auslangen zu finden. Sollte das Lukullisch-Hedonistische über das Asketische triumphieren? Harmonie zwischen beiden? Hart und weich zugleich? Jetzt ist aber bestimmt mehr das Harte gefragt, die Härte sich selbst gegenüber.

Keine Zeit für solche Überlegungen. Der Weg zum Studio muss noch bewältigt werden. Zu Fuß sind das vielleicht 8 Minuten. Gehen? Radfahren? Oder doch mit dem Motorrad hinein? Letzteres ist zwar nicht ökologisch, aber es lässt einem einen kühlenden Fahrtwind ins



Gesicht blasen, der Tote erwecken könnte: ideal für einen übermüdeten Yogalehrer!

Im Studio. Dutzende Yoga-Lernwillige warten schon, warten darauf, inspiriert zu werden, außergewöhnliche Erfahrungen zu machen, erwarten einen entscheidenden Impuls vom Yogalehrer. Soll er sagen, dass er müde ist? Womit er sich abseits des Yogas herumschlagen muss, wie zum Beispiel mit einer Beschwerde darüber, dass in einem von einer Dame angemieteten Yoga-Raum eine Glühbirne kaputtgegangen ist und diese vom vermietenden Yogalehrer sofort auszutauschen sei, weil sonst der Dame - oder gar der Glühbirne - Chi-Fluss gestört werde?

Die Session ist vorbei, aber die nächste steht in ein paar Minuten am Programm. Der Hunger meldet sich schon wieder, richtig gesprochen: Er war nie gestillt. Also noch schnell zum Bäcker vis-à-vis, um einen Kaffee und ein Stück Gebäck zu erwerben. Wenn Yoga entspannt und Ruhe bringt, so bringt sie dem Lehrer ziemlich viel Spannung und Bewegung. Das Prinzip des Ausgleichs? Je mehr Ruhe für die Übenden desto mehr Unruhe für den Übungsleiter? Keine Zeit für diesen Gedanken, die nächste Session beginnt gleich.

Endlich 14 Uhr, Mittagspause. Nun wird das Kapitel Hunger endlich beendet. Ein gutes, ausgiebiges Mittagessen, immerhin ist bis 17 Uhr Zeit dafür. Vorher aber noch ein Blick auf die erhaltenen E-Mails. Posteingang: 65 Mails! Das sind 65 zu viel! Anfragen noch und nöcher, die am besten schon gestern beantwortet hätten sein sollen. Das Handy klingelt, jemand möchte Auskunft über das Yoga-Angebot, über das Wie und Was, und am besten überhaupt über den Sinn des Lebens. Eigentlich passt es jetzt nicht, aber das kann kaum gesagt werden, weil sonst meldet sich der Interessent vielleicht nie wieder. Also wird so viel Sinn des Lebens vermittelt, wie gerade möglich ist. Auch andere Anrufe sind noch zu beantworten. Leider sind viele nur am Vormittag erreichbar und jetzt am frühen Nachmittag nicht mehr.



Anrufe gehen ins Leere. Das ruhige Mittagessen rückt in die Ferne. Leere und Ferne im Yogalehrer. Als erste spontane Stressbewältigungsstrategie wird schnell eine Zigarette inhaliert. Der Rauch der Zigarette treibt hinaus in die Ferne bis zu einem imaginären Ort, der Stressnirvana heißen könnte. Das Leben aber schreibt das Drehbuch des Tages. Die nächste Session muss auch noch vorbereitet werden. Es bleibt keine Zeit für Überlegungen.

Endlich 21 Uhr! Das Tagesprogramm ist vollbracht? Mitnichten. Ein Freund, der aus Indien angereist ist, hat eine SMS geschickt, in der er anfragt, ob er beim gestressten Yogalehrer übernachten kann. Ein Nein ist ausgeschlossen, immerhin durfte man auch bei ihm in Indien wohnen. Also auf zum Flughafen: Freund abholen, ihn einquartieren und dann schlafen. Schlaf, die Wachheit der Müden.

Andererseits kann man davon ausgehen, dass man noch ein wenig plaudert, vielleicht noch ein Glas Wein verköstigt und mehr oder weniger vergisst, dass morgen um 6 Uhr wieder der Wecker klingelt. Und anstatt Wachheit zu stiften, wird der Wecker Müdigkeit spürbar machen und ein volles Tagesprogramm. Also ab in die Dusche und rauf aufs Motorrad ... Das Drehbuch des Lebens will gespielt werden, vor und hinter den Kulissen des Yoga-Alltags.

