

Yoga und



»Schiebe dich einatmend aktiv aus den Händen nach oben und ausatmend komme in die Stellung des abwärtsschauenden Hundes...« Acht Leute, die die erste Jugend schon einige Zeit hinter sich gelassen haben, bringen mehr oder weniger elegant den »Sonnengruß« auf die Yogamatte. Wir haben bei Annja Dubau »Yoga und Wandern« gebucht und dehnen unsere Glieder im Seminarraum des Hotels Edelsberg in Unterjoch.

Wandern

»Ich könnte mir mein Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellen.« Dieses Bekenntnis Annjas hätte es gar nicht gebraucht. Die Intensität und Wahrhaftigkeit, mit der sie uns Yoga nahebringt, lassen daran keinen Zweifel. Zum Hatha-Yoga kam sie wegen ihrer Rückenschmerzen. Nach einem Vierteljahr seien die weggegangen. »Yoga kann aber noch mehr«, hat die einstige Büroleiterin dabei erfahren, »Yoga lehrt auch, richtig zu entspannen, fördert die Rückbesinnung aufs Wesentliche, gibt neue Energie. Es bereichert Körper, Geist und Seele.« Ganz nebenbei habe sie mit den Atemübungen ihr Asthma deutlich verbessern können. Eine Yogalehrerausbildung zu machen, war da nur konsequent.

Wir stellen uns am ersten Abend der Reihe nach vor und es wird klar, dass wir uns in drei Kategorien einteilen lassen: Michael ist Yogi, dann gibt es die »schon mal gemacht«-Gruppe, zu der auch ich gehöre und diejenigen, die zwar durchaus sportlich sind aber von Yoga bislang nur den

Namen kannten. Sibille ist Wanderführerin und Übungsleiterin wie ihre Freundin Vera und beide sind entsprechend sportlich. Die beiden haben eigens für dieses verlängerte Wochenende die Fahrt vom Niederrhein ins Allgäu auf sich genommen. Anja aus Franken, eine Physiotherapeutin, macht die Übungen so locker, als hätte sie noch nie was anderes getan, Reinhard der Fußballtrainer erhofft sich Entspannung vom Yoga, eine Anleitung fürs Zur-Ruhe-Kommen. So viel sei schon verraten: keiner von uns wird in Zukunft mehr auf Yoga verzichten.

»Nach dem Aufstehen bis nach unseren Atemübungen nicht sprechen«, diese Empfehlung unserer Yogalehrerin für den nächsten Morgen stellt für die Einzelreisenden kein Problem dar, vom einzigen Ehepaar unter uns erfordert das schon deutlich mehr Disziplin. Aber mit dem ihnen eigenen Humor stellen Almut und Uli, die beiden Ältesten in der Gruppe, fest, dass es auch sein Gutes hat, wenn

man sich morgens nicht gleich von den nächtlichen Plagen und schlaflosen Stunden erzählt. Wir schleichen also jeden Morgen still durchs Hotel in unseren Seminarraum, verschränken so gut es geht unsere Beine und kuscheln uns in Decken. »Auf vier Sekunden einatmen, auf acht Sekunden ausatmen.« Das geht ja noch, schwieriger wird es, als wir nach dem Einatmen die Luft anhalten sollen. Mit dem Vishnu Mudra erfordert die Atemübung motorische Geschicklichkeit. Denn Zeige- und Mittelfinger sollen eingeklappt werden, mit Daumen und Ringfinger halten wir die Nasenlöcher abwechselnd zu. Dass diese Form zu atmen gut tut, merken wir schnell, auch wenn es am Anfang an mancher Nase zu Fingerverwechslungen kommt.

Nach einem gemütlichen und üppigen Frühstück, bei dem gesprochen und gelacht wird – wir müssen ja was nachholen – starten wir zur ersten Wanderung. Wir haben uns, was das Wetter anbelangt, nicht das



beste Wochenende ausgesucht, aber wir lassen uns vom Regen die Laune nicht verderben. Auf festen Wegen geht es von Unterjoch und dabei ein gutes Stück auf dem Sebald-Weg, dem Lieblingsweg des Allgäuer Schriftstellers W. G. Sebald. Auch wenn wir keine Gipfel erklimmen, sind wir doch einige Stunden unterwegs – Einkehr im »Rehbach« eingeschlossen.

Annja gehört zu den Gensern, das wird mir schnell klar, als sie von ihren Bergtouren erzählt und auch wie sie vor uns hergeht. Die Berge sind ihre zweite Leidenschaft nach dem Yoga und diese Liebe währt nun schon mehr als zehn Jahre. Beides hat sie dazu ermutigt, den Sprung aus der Festanstellung in Frankfurt zur Selbstständigkeit in Hindelang zu wagen: »Ich hab gemerkt, dass ich mich im Allgäu viel wohler fühle als in Frankfurt.« Vor dreizehn Jahren war sie über das Angebot einer Frauenzeitschrift erstmals zum Mountainbiken ins Allgäu gekommen. »Von da an habe ich alle Urlaube im Allgäu verbracht«, erzählt

sie. Zunehmend stieg sie aber vom Mountainbiken aufs Wandern um, da habe sie mehr von der Natur.

»Was habe ich erreicht, was will ich noch erreichen und was will ich ändern, um bewusster zu leben?« Diese Fragen, die Menschen um die Vierzig häufig quälen, hatten auch Annja beschäftigt. Ihren Kindern zuliebe blieb die alleinerziehende Mutter aber erst mal an ihrem Arbeitsplatz und in Frankfurt. Sie unterrichtete nebenberuflich Yoga und begann, ihre Urlaube für »Wandern und Yoga« (www.anamaste.de) zu verwenden. »Ich spürte, diese Arbeit gibt mir so viel mehr und ich möchte meine positiven Erfahrungen, die ich mit Yoga gemacht habe, an möglichst viele Menschen weitergeben«, berichtet sie. Als 2008 Sohn David dann seine Ausbildung zum Physiotherapeuten in Marburg begann und Tochter Jeannine nach dem Abitur nach Australien ging, schien ihr der passende Zeitpunkt gekommen, neue Wege zu beschrei-

ten. »Ich war im Winter nochmals im Allgäu und als ich nach Frankfurt zurückkam, wusste ich, das hier ist es nicht mehr.« Im Juni beendete sie ihre Arbeitsstelle, Anfang Juli 2009 war sie im Allgäu. »Mama, du bist verrückt«, haben ihre Kinder gesagt, als sie von den Plänen der Mutter erfuhren. Inzwischen sehen sie das ganz anders.

Im Hintersteiner Tal starten wir zu unseren weiteren Wanderungen. Hin und wieder zeigt uns die Sonne sogar, dass es sie auch noch gibt, vor allem während der Rundwanderung am zweiten Tag, die uns am skurrilen Kutschenmuseum und auf dem Höhenweg an einem imposanten Wasserfall vorbei führt und mit dem Liebespfad endet. Am dritten Tag wagen wir – nahezu ohne Regen – den Aufstieg zur Willersalpe, zu der es keinen Fahrweg gibt. Es geht steil hoch, aber dank Atemübungen und Yoga läuft es auch für die weniger Trainierten gut und Muskelkater haben wir hinterher auch nicht. Was die Haflinger der Brüder Bertele mit schwerer Last auf schmalen Pfaden schaffen, werden wir mit unseren leichten Rucksäcken erst recht hinkriegen, denken wir uns. Oben auf der Alpe genießen wir die urige Atmosphäre. Beim Aufstieg sahen wir immer wieder ins Tal und auf die gegenüberliegenden Gipfel, die schemenhaft aus den Wolken lugten. Dieses langsame Gehen, Schritt für Schritt, die Ausblicke, die Nebelschwaden, die die Wälder verwunschen wirken lassen, die Ruhe und das gelegentliche Vogelzwitschern haben etwas Meditatives und wir verstehen noch besser, warum Annja bereit war, dafür eine sichere Existenz und ein geregeltes Leben aufzugeben. »Natürlich war mir mulmig zu Mute«, bekennt die 47-Jährige. Einfach so den Beruf aufzugeben, Freunde zurückzulassen, das ganze Leben umzukrempeln, das ist keine leichte Entscheidung. »Aber ich war wohl in einem früheren Leben eine Kuh im Allgäu«, scherzt sie über ihre Liebe zu diesem Landstrich.

Dass es schwer ist, mit den Einheimischen in Kontakt zu treten, Zugang zu ihnen zu finden, bedauert die sympathische Wahl-



allgäuerin sehr. Allmählich ändere sich das aber. »Gerne möchte ich vor Ort Yoga anbieten, um die positiven Wirkungen des Yoga weitergeben zu können und die Einheimischen besser kennenzulernen«, sagt sie. Auch würde sie gerne in Hindelang mehr Yoga-Urlaube anbieten. Aber es sei hier schwierig, schöne bezahlbare Hotels mit Seminarräumen zu finden. Ihre Angebote macht Annja von der Planung bis zur Durchführung komplett in Eigenregie. Sie arbeitet auch für einen Reiseveranstalter (Neue Wege) und der Hessische Landessportbund führt sie in seinen Bildungsangeboten.

Die Atemübungen in der Frühe, die Yoga-Übungen und die Bewegung im Freien reißen aus dem Alltagstrott, »wirken lange nach«, ist eine häufig Rückmeldung der Teilnehmer. Auch wir, der kleine zusammengewürfelte und doch so harmonische Haufen, hoffen, etwas von der Entspan-

nung, von der neuen Beweglichkeit, mit nach Hause zu nehmen. Das gemeinsame Lachen, die Erlebnisse auf den Wanderungen und auch die teilweise intensiven persönlichen Gespräche haben bereichert und gelöst. Auch wenn sich kaum einer von uns die Namen der vielen »Asanas« merken konnte, bleibt die eine oder andere Übung im Gedächtnis.

Beim Aufstieg zur Willersalpe wurden wir übrigens »wiedergeboren.« Das hatte allerdings nichts mit Yoga zu tun, sondern mit den wilden Fräuleins aus der alten Sage. Am »Wildfräuleinstein« zwängten wir uns durch einen Felsdurchlass, der in seiner Enge an den Geburtskanal erinnerte. Die Aussicht vom dahinter liegenden Felsbalkon belohnte uns für die Mühe.

Text: Barbara Rau / Fotos: Barbara Rau (3), Annja Dubau (2), Anita Herta Kößler (1) ☸

