

Ein Yoga-Retreat ist kein Wellness-Weekend

Von einem Wochenende der inneren Stille am Bodensee – eine Selbsterfahrung

ANTON BECK (TEXT), KARIN HOFER (BILDER), STECKBORN

Der Wind erzeugt hohe Wellen auf dem Bodensee. Vor den Fenstern fliegen einzelne Singvögel vorbei. Doch die Anwesenden im abgedunkelten Seminarraum lassen sich vom Plätschern des Wassers und vom Gezwitscher nicht stören. Sie sind still in ihre Meditation vertieft, 21 Frauen und 2 Männer. Die meisten von ihnen sind im mittleren Alter. Sie sitzen im Schneidersitz auf ihren Yoga-Matten, manche suchen noch die passende Position. Bis Claudia Eva Reinig sagt: «Lasst uns den Morgen begrüßen. Und auch unseren Körper. Mit dem Om. Dreimal. Gemeinsam.» Ein vibrierender Ton erfüllt den Raum, an dessen Decke hölzerne Balken verlaufen. Sie verstärken das hallende Mantra.

Reinig ist seit mehr als dreissig Jahren Yoga-Lehrerin und leitet das Yoga-Retreat-Wochenende in Steckborn am Bodensee. Mit dem Beginn des Novembers ist die Kälte eingekehrt. Abgesehen von den Teilnehmern des Retreats ist die Hotelanlage spärlich besucht. Im Sommer finden hier Hochzeiten statt. Das Seeufer ist dann mit Badegästen gefüllt.

«Ruhe finden»

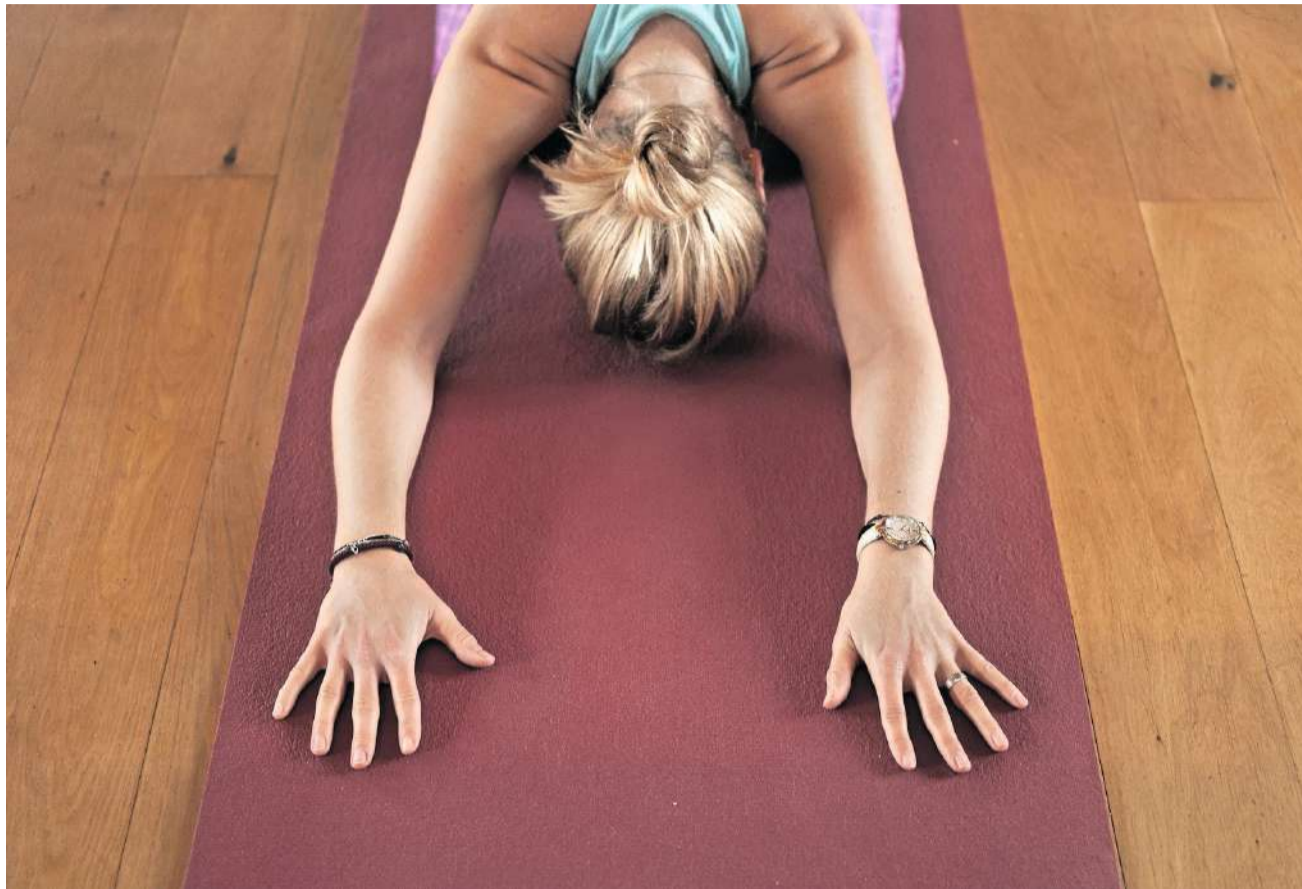
Retreats wie dieser werden immer beliebter, auch in der Schweiz. Woran liegt das? Worin liegt der Reiz, ein Wochenende lang Yoga zu machen? Eine der Teilnehmerinnen, Bettina, war schon öfters an solchen Veranstaltungen. Sie erzählt, dass sie zwei Wochen in Indien gewesen sei und den Yoga-Aufenthalt mit einer Ayurveda-Kur verbunden habe, einer indischen Heilkunst. «Ich möchte Ruhe finden im stressigen Alltag und zu mir selbst kommen», sagt Bettina. «In einem Retreat, der über mehrere Tage stattfindet, kann ich noch stärker in diese Yoga-Welt abtauchen, als wenn ich mich ihr nur einzelne Stunden widme.»

Allzu viele persönliche Informationen wollen die Teilnehmenden nicht preisgeben. Dass ein Journalist sich unter sie gemischt hat, erzeugt bei einigen Unbehagen. Bettina ist mit einer Freundin angereist. Auch ein Paar ist hier. Die meisten sind jedoch allein an den Bodensee gekommen. Eine Teilnehmerin erzählt, dass sie gar explizit darauf verzichtet habe, Freundinnen oder Verwandte mitzunehmen. Für sie ist Steckborn ein Rückzugsort.

Das Programm beim Retreat ist nicht so locker wie bei einem Wellness-Wochenende, das wird rasch klar. Am Samstagmorgen beginnt die Yoga-Stunde bereits um halb acht. Die Teilnehmenden laufen über einen gepflasterten Weg zum Seminarraum und setzen sich auf ihre Matten. Dabei schweigen sie – «Antar Mouna», die innere Stille, gilt von zehn Uhr abends bis zehn Uhr morgens. Das Ziel ist, den Geist zu entleeren. Wer es ernst nimmt, verzichtet auch auf sein Handy und den Fernseher im Hotelzimmer. Im Retreat geht es um Stille, Verzicht, den inneren Fokus. Die Teilnehmenden sollen präsent sein, im Hier und Jetzt.

Die Yoga-Lehrerin Reinig wählt für ihre Philosophie eine Metapher. Einen Schlitten, von dem wir fallen. Erst durch erhöhte Achtsamkeit gelinge es, auf diesem zu bleiben. Wer übe, Gedanken ziehen zu lassen, könne diese Achtsamkeit irgendwann auf Knopfdruck erreichen. Wenn Reinig im Schneidersitz meditiert, versteinert wie eine Buddha-Statue, das rote Haar zusammengebunden, die Hände auf den dunkelgrünen Leggings, hinter ihr pinkfarbene und grüne Tücher, sieht dieses «aufmerksam sein» einfach aus. Dass es das nicht ist, lassen die anderen Körper vermuten. Sie sind unruhig, schwanken, manche Leute drehen den Kopf nach links, und nach rechts. Hin und wieder erklingt eine eingegangene Nachricht, dabei sollten die Smartphones auf Flugmodus gestellt sein.

Sich von der Welt und von sich selbst zu distanzieren, ist eine wiederkehrende Yoga-Essenz, die tief in den asiatischen



Die Yoga-Lehrerin Claudia Eva Reinig leitet den Retreat – durch erhöhte Achtsamkeit gelingt es, in der Meditation zu verbleiben.

Durch völlige Entspannung wird ein schlafähnlicher Zustand bei wachem Bewusstsein angestrebt, um so in eine andere Bewusstseinsstufe zu gelangen.

Religionen Hinduismus und Buddhismus verwurzelt ist. Und diese Glaubensrichtungen spielen an einem solchen Wochenende eine grosse Rolle. «Om Gam Ganapataye Namaha. Ganesha hilft alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen», singt Reinig während des Wochenendes immer wieder. Und spielt dazu auf einem roten Harmonium. Manche Gäste singen mit.

«Vegetarisch und alkoholfrei»

Ganesha ist eine hinduistische Gottheit mit einem Elefantenkopf, die beim Überwinden von Herausforderungen helfen soll. Laut dem Mythos hatte sich Shiva, eine andere hinduistische Gottheit, zur Askese zurückgezogen, und seine Ehefrau formte wegen ihrer Einsamkeit Ganesha. Als Shiva bei seiner Rückkehr Ganesha nicht erkannte, schlug er ihm den Kopf ab und ersetzte ihn mit dem eines Elefanten. Beim Ganesha-Mythos nimmt der Verzicht und das Vermeiden von Begierde und Leid eine zentrale Rolle ein. Das bedeutet: minimale Ablenkung, auch nicht von Reizen, die von aussen einwirken. Askese.

Die Teilnehmenden geben sich dem mit Leib und Seele hin. Sie trinken vor

allem Wasser. Vor dem Seminarraum gibt es eine Kaffeemaschine und verschiedene Teebeutel. Die Leiterin Claudia Eva Reinig schrieb in der E-Mail, die sie vor dem Retreat versendet hatte: «Vegetarisch und bitte alkoholfrei während des Wochenendes. Alkohol ist mit den Atemübungen, mit Yoga Nidra und Yoga allgemein nicht kompatibel.» «Yoga Nidra», frei übersetzt «Schlaf-Yoga», ist eine Technik, bei der das Unterbewusstsein erreicht werden soll. Durch völlige Entspannung wird ein schlafähnlicher Zustand bei wachem Bewusstsein angestrebt, um so in eine andere Bewusstseinsstufe zu gelangen.

Muskelkater am nächsten Tag

Am Samstagabend versuchen die Teilnehmenden, diesen Zustand zu erreichen. Nach dem gemeinsamen Abendessen liegen sie im Saal auf ihren Matten. Das Apfelförtchen mit Vanilleeis, das es zum Nachtisch gegeben hat, liegt schwer im Magen. Sanfte Klänge ertönen, und Reinig beschreibt eine Szenerie, die an eine abgeschiedene Meeresgegend gemahnt. Manche schlafen ein – und schnarchen. Andere sind hellwach. Währenddessen sollen die Teilnehmenden an ihr «Sankalpa» denken,

einen positiv formulierten Vorsatz für die kommende Zeit. Ein Beispiel dafür wäre: «Ich bleibe gelassen.» Oder: «Ich erfreue mich an dem, was ich bereits habe.»

Während der Yoga-Übungen werden auch anstrengendere «Asanas» durchgeführt. Das sind die verschiedenen Körperhaltungen, die in einer Yoga-Stunde eingenommen werden. Manche davon sorgen für ein Ziehen in den Sehnen, andere fordern den Gleichgewichtssinn heraus. Die meisten führen zu Muskelkater am nächsten Tag.

Vor allem das statische Verbleiben in einer nicht alltäglichen Körperposition macht Yoga anstrengend. Nach zwei Minuten im «herabschauenden Hund», bei dem Füsse und Hände auf dem Boden aufliegen und der Rest des Körpers in die Höhe ragt, beginnen die Unterarme zu zittern. Bei der «Heuschrecke», bei der der Bauch aufliegt, während die Hände und Füsse vom Boden absteigen, reicht bereits eine Minute, bis die Gliedmassen schmerzen.

Diese «Asanas» kennen alle Teilnehmenden bereits. Anfänger gibt es keine an diesem Wochenende. Im Vordergrund steht das Verbessern von Bekanntem, nicht das Kennenlernen von Neuem. So auch bei Lilian. Sie arbeitete für eine Bank, begann in Hongkong mit Yoga und behielt es nach ihrer Rückkehr in die Schweiz bei. Lilian ist selbst Yoga-Lehrerin. Retreats wie dieser am Bodensee sind für sie eine Auffrischung ihres Wissens. Es geht ihr um die Präzisierung ihrer Körperhaltungen. Gleichzeitig sieht sie darin eine Auszeit vom Alltag. Spiritualität gehört für Lilian zum Yoga dazu. «Yoga ist mehr als Fitness. Es ist kein Leistungssport», sagt sie.

Die Hektik setzt wieder ein

Womöglich gründet der Yoga-Boom der letzten Jahre darauf, dass die Leistungen beim Yoga nicht messbar sind. Wer Übungen sauber ausführt, ist deswegen noch lange nicht besser als jene, die dies nicht tun. Aus Claudia Eva Reinigs Sicht hängt die zunehmende Begeisterung für Yoga auch mit der Weltlage in den letzten Jahren zusammen: «Viele merken, dass so schnell etwas passieren kann und man die Kontrolle verliert. Oder die eigene Sicherheit gefährdet ist. In dem Moment beginnt der innere Weg.» Dass Yoga deswegen ein Lifestyle-Trend ist, stört Reinig nicht. «Besser, die Leute machen Yoga, als dass sie Drogen nehmen», sagt sie und lächelt.

Reinig tut das häufig und verströmt eine tief verankerte Gelassenheit, was wohl auch an der langen Zeit liegt, die sie sich schon mit Yoga beschäftigt. Als Reinig Ende der achtziger Jahre in Deutschland mit Yoga begann, gab es noch kaum Kurse. Einmal im Jahr, so erzählt sie, sei ein Lehrer aus England gekommen. Danach brachte sie sich mit Büchern das Wesentliche selber bei. Nach gut zehn Jahren Yoga-Tätigkeit reiste sie nach Indien und machte die Ausbildung zur Lehrerin. Reinig leitet im Durchschnitt einen Retreat pro Monat. Dazwischen fallen für sie vor allem administrative Aufgaben an. Die Orte wechselt sie dabei immer wieder.

Weil sich die wenigsten Teilnehmenden kennen, lockert sich die Stimmung erst am Sonntagmorgen. Beim Brunch vor der Abreise wird vermehrt gelacht. Die Gruppe sitzt an mehreren aneinandergereihten Tischen, als handle es sich um Da Vincis «Abendmahl». Es zeichnet sich ab, wer sich mit wem gut versteht. Allerdings ist der Retreat schon wenig später vorbei. Freitagabend bis Sonntagmittag, das ist zu kurz, als dass sich so etwas wie eine Gruppendynamik hätte bilden können.

Auch für die Gelassenheit auf Knopfdruck, wie das bei Reinig funktioniert, brauchte es mehr Zeit. Da genügt kein Wochenende. Um das zu lernen, benötigte man Jahrzehnte. Nach dem Brunch setzt unter den Gästen Hektik ein. Schliesslich müssen sie um elf Uhr ausgecheckt haben. Das Wasser des Bodensees ist immer noch unruhig.