

Aber die DVD stellt meine Zuneigung zu diesen Tieren an sich auf die Probe. Der sogenannte herabschauende Hund sieht im Film kinderleicht aus – ein bisschen wie ein lang gezogenes umgekehrtes V. Aber ich schnaufe, als hätte ich 45 Minuten Jogging hinter mir. Bei den meisten Stellungen bin ich froh, dass ich mich selbst nicht sehen kann. Ich atme schwer und schaffe manches einfach nicht. Anfänger-Yoga wohlgemerkt! Das ist reichlich ernüchternd, und ich ärgere mich. Ganz falsch, ich weiß. Beim Yoga soll man entspannen – da hat Ärger nichts verloren. Aber frustrierend ist es schon.

Es gibt 90-Jährige, die Yoga machen. Als wäre es gar nichts. So schwer kann es doch nicht sein! Ich hatte mich irgendwie als sportliche Person in Erinnerung. Wo ist

diese Frau nur hin? Ich kann nicht mal
Yoga!

Irgendwie ist mir auch mein Speck im Weg.
Knie an die Stirn (während man auf dem
Rücken liegt!), so etwas sagt sich leicht,
wenn zwischen den beiden Körperteilen
nicht viel Störendes ist. Zwischen Knie und
Stirn wohnt bei mir aber der Bauch. Viel
Bauch! Nicht eine Rolle, nicht zwei, es sind
Berge, ein richtiges ausgewachsenes
Gebirge. Grausig. Wabernde
Specklandschaften. Aus dieser liegenden
Rollperspektive sieht er schlimmer aus als
im Stehen. Ich versuche, nicht hinzusehen.
Aber dass er da ist, könnte ich nicht mal im
Vollrausch verdrängen. Ich spüre ihn. Er
bedrängt mich. Ist aufdringlich. Man könnte
es fast Belästigung nennen.
Nach 55 Minuten ist es geschafft. Die

Anfängerstunde ist rum. Bei einigen Übungen musste ich vorher pausieren. Die letzte immerhin ist nach meinem Geschmack: Shavasana – Totenhaltung oder Totenstille. Ich liege auf dem Rücken und atme. Immerhin das klappt. Ich finde, sogar sehr gut. Rumliegen kann ich halt. Da bin ich ein Naturtalent. Das liegt mir im Blut. Ich bin eine ausgesprochen geübte Herumliegerin. Normalerweise allerdings eher auf dem Sofa als auf der Yoga-Matte. Ich könnte Stunden so in Shavasana bleiben – springe aber sofort auf, weil Atmen an sich mich ja sportlich nicht weiterbringt. Entspannung allein brauche ich nicht. Ich mache ja kein Yoga, um still auf dem Rücken zu liegen! Da hätte ich ja gleich im Bett bleiben können. Im Normalfall wäre es das gewesen. Ich

neige eher zu schnellen Entscheidungen. Die Yoga-DVD wäre neben all den anderen Fitness-DVDs, die ich im Laufe der Jahre immer mal wieder angeschafft habe, beerdigt worden, und Yoga und ich hätten uns nie mehr wiedergesehen. Yoga und ich sind anscheinend nicht kompatibel. Yoga demütigt genüsslich Moppel – also: Adios Yoga! Das war es mit uns beiden. Ein erstes, ernüchterndes Date ohne Hoffnung auf Fortsetzung. Gäbe es wie bei Parship, dieser Internetpartnerbörse, Übereinstimmungstests für Sportarten und Menschen, hätten Yoga und ich keine große Chance. Eher sogar null Matchingpoints. Wir hätten uns somit nicht mal kennengelernt. Wahrscheinlich zu Recht. Aber ich möchte mich natürlich nicht von Yoga-Kupplerin Ursula ausschimpfen

lassen. Obwohl: Schimpfen Yogis überhaupt? So entspannt, wie die sind! Aber mal abgesehen von Ursula, man sollte allem nicht nur eine Chance geben, sondern auch eine zweite oder dritte. So viel habe ich mit meinen 48 Jahren immerhin gelernt. Außerdem halte ich meine Versprechen. Meistens jedenfalls. Also werde ich es wieder tun. Wenn auch unwillig.

**TSCHÜSS, YOGA – BIS MORGEN, DU
MIESER MOPPELQUÄLER!**