



Die Jivamuktis in Berlin: Juristin Anja Kühnel, 32 und Medizinstudent Moritz Ulrich, 22

Jivamukti in Berlin



Jivamukti hat es in Berlin sehr leicht - es nimmt den Geist der Stadt auf und holt viele Leute da ab, wo sie sind“, erklärt Moritz Ulrich, einer der beiden Gründer des Yoga*Lofts, das stetig steigende Interesse der Berliner, die mittlerweile in die rund 30 wöchentlichen Klassen strömen. Seit Dezember 2008 ist der frech-frische Yogastil wieder mit einem eigenen Studio in Berlin vertreten. Im hippen Szene-Stadtteil Mitte residiert das Yoga*Loft im Galeriviertel auf der Loftetage einer alten Backfabrik. Der 22-jährige Medizinstudent und die 32-jährige Juristin Anja Kühnel lernten sich 2007 beim Teacher Training bei Sharon Gannon und David Life in den USA kennen.

Das Yoga*Loft in Berlin Mitte bereichert die Hauptstadt-Yogaszene um den aus den USA stammenden Jivamukti-Stil

TEXT ■ MICHAELA ROSE

Nach der Schließung des alten Jivamukti-Studios in Berlin nahmen andere Yoga-Schulen Jivamukti zwischenzeitlich als Gastklasse in ihren Stundenplan auf. So tingelte die Fangemeinde von Studio zu Studio. Für Anja Kühnel und Moritz Ulrich eine tolle Chance, aber keine Dauerlösung. Schon früh war den beiden klar, dass sie ihrem Stil ein neues spirituelles Zuhause geben müssen - ein Weg, den die beiden engagierten Jungunternehmer konsequent verfolgten. Schnell waren die passenden Räumlichkeiten gefunden, die Einrichtung des Lofts bewerkstelligten die beiden vor allem in Eigenregie. Verpassten mancher Wand einen neuen Anstrich, teilten zwei geräumige Umkleidebereiche

ab, richteten eine gemütliche Sofaecke ein und statteten den großen Yogaraum mit Matten, Decken & Co. aus. Das Ergebnis: ein Mix aus Licht und Lila, Charme mit Chic, Persönlichkeit plus Pfiff.

Für die quirligen Jivamukti-„Punks“ durchaus passend. „In gewisser Weise sind wir Punks - also Leute, die die Existenz einer Norm hinterfragen“, schmunzelt Moritz Ulrich. „Wirbürsten vielleicht nicht absichtlich gegen den Strich, aber wir trauen uns, Dinge etwas anders zu machen - egal wie abgefahren oder wild sie sein mögen. Wer würde in seinem Unterricht schon sagen, dass es cool ist, keine Tiere zu essen? Viele hätten wohl Angst, ihre Schüler zu verlieren.“ In



ihren Stunden vermitteln sie deshalb bei weitem nicht nur die intensive und fließende Asana-Praxis, sondern auch den philosophischen Blickwinkel, warum man eine bestimmte Haltung einnehmen sollte. Ihr ganzheitliches Credo: Das Denken zu üben, gelingt genauso langsam wie ein Kopfstand. So sind gewaltloses Handeln und selbstlose Hingabe, Mitgefühl und Menschlichkeit, Vegetarismus und Veganismus immer wieder Themen in den Stunden der insgesamt neun Jivamukti-Lehrerinnen und -Lehrer, die hier zu inspirierenden

Chants und fetziger Musik von indischen Mantren über moderne Popsongs bis hin zu Hip Hop und Elektro unterrichten. Ohne den praktizierenden Menschen diese Einstellungen missionarisch überstülpen oder gar aufzwingen zu wollen.

Viel mehr üben die Berliner Jivamuktis eine „Haltung“ - sowohl auf der Matte als auch fürs reale Leben. Für sie bedeuten die Asanas mehr als nur Muskelaufbau oder Körperlichkeit: Sie möchten ihren Schülerinnen und Schülern nahe bringen, was Yoga außerhalb des Mattenrandes bedeuten kann. „Auch wir praktizieren den abwärts schauenden Hund, den

Hand- oder Kopfstand, aber diese Asanas sind letztlich ein Gebet an die Erde - nicht nur an den Boden, sondern an alle Lebewesen auf diesem Planeten“, betont Moritz Ulrich. „Es geht um die Haltung, dass es die ‚Anderen‘ da draußen gar nicht gibt, weil wir mit Allem verbunden sind. Somit will ich natürlich weder Menschen noch Tiere verletzen, weil ich mich damit selber verletzen würde.“ Anja Kühnel ergänzt: „Ruhen wir in unserer eigenen Mitte und sind stabil in unserer Verbindung zur Erde, dann kann alles, was wir machen, nur gut sein.“

Eine Denkweise, die ihre ideelle Heimat wohl in sämtlichen Yogarichtungen findet. Deshalb geht es für die beiden Berliner auch keineswegs darum, sich mit ihrem Yoga*Loft von anderen Schulen oder Stilen abzugrenzen. Im Gegenteil: Sie sprechen dem yogischen Netzwerk eine Kraft zu, die Gesellschaft in Bewegung versetzen und verändern zu können. Yoga findet jetzt gerade überall auf der Welt statt. „Gemeinsam können wir ein neues Bewusstsein etablieren - quasi ein shift of consciousness“, meint Anja Kühnel. „Das funktioniert nicht, wenn jeder seinen eigenen Kram macht - letztendlich muss es zusammengehen. Im Grunde wollen alle

das gleiche Ziel erreichen. Jivamukti ist kein ‚anderes‘ Yoga, sondern es bleibt Yoga. Wir nutzen dafür nur die Methoden, die uns unsere Lehrer beigebracht haben.“

Dazu gehört unübersehbar der fröhliche Revoluzzer-Charme, den Sharon Gannon und David Life dem von ihnen entwickelten Yogastil verpasst haben. Der findet sich ein wenig provokant in dem Yoga*Loft-Motto „Why be normal?“ wieder. Anja Kühnel erklärt den kühnen Slogan: „In dem Moment, in dem wir den Yogaweg betreten, sind wir nicht mehr normal. Wir lösen uns von den Konditionierungen durch unsere Eltern und unsere Umwelt. Wir werden feinfühler, nehmen das Leben bewusster wahr. Im Kopf rattern ständig die Gedanken, was man noch besser machen könnte. Das macht den Yogi und die Yogini aus.“ Dahinter steckt aber keineswegs eine Diskriminierung von Nicht-Yogis, wie Moritz Ulrich hervorhebt, sondern die über Normen und Normalität hinausgehende gedankliche Freiheit: „Gut oder schlecht gibt es auch im Jivamukti nicht. Wer kein Yoga macht und keine Erleuchtung sucht, ist kein schlechterer Mensch.“

Der Erleuchtung ihrer Berliner Mitmenschen möchten Anja Kühnel und Moritz Ulrich demnächst noch ein wenig mehr auf die Sprünge helfen. Im Herbst wird die gefühlte Jivamukti-Heimat von Sharon Gannon und David Life höchstpersönlich zum offiziellen „Jivamukti Yoga*Loft“ erklärt. Zugleich erweitern die Berliner ihre Räumlichkeiten - momentan wird eine zweite Loftetage im gleichen Gebäude zum zweiten Kursraum umgebaut. Platz genug für tägliche Yogaklassen von morgens bis abends, Workshops und Weiterbildungsseminare für Yogalehrerinnen und -lehrer. Und für die wachsende Fangemeinde. „Es ist wichtig, dass Jivamukti gerade in Berlin vertreten ist“, bringt Anja Kühnel die Bedeutung dieser Stadt auf den entscheidenden Punkt. „Unser Stil hat sehr viel Kreativität und hier leben so viele kreative Menschen, mit denen wir positive Energie teilen möchten.“ In die ehemals geteilte Hauptstadt ist der Jivamukti-Spirit nun wirklich zurückgekehrt. ■

Infos

Yoga*Loft Berlin:
Brunnenstraße 29, Hof III (Alte Backfabrik), 2. OG
10119 Berlin - Mitte

Internet: www.yogaloft-berlin.de

**Staatlich
anerkannte
Ausbildungsschule
für Yoga**

**Die Ausbildung
zum / zur
Yogalehrer/in**

Schritt für Schritt verstehen
sinnvoll kommunizieren
voller Freude vermitteln

welcome

Start: Februar 2010

Staatliche Fördermittel

ashtanga yogawerkstatt

ashtangayoga-koeln.de

yogalience.com

Tel. 0221-310 12 42

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि