



Berliner Yoga-Festival

Schwitzen wie Schweini

Diesen Artikel: [Kommentieren](#) | [Drucken](#) | [Weiterempfehlen](#)



Von Irma Lindner, Berlin

© Sean Gallup/Getty Images

Yoga-Papst Patrick Broome bei seiner kostenlosen Stunde an der Berliner Siegestsäule

Er unterrichtet Stars wie Madonna und Sting und machte die deutsche Fußball-Nationalmannschaft fit für die EM. Patrick Broome ist nicht irgendein Yoga-Lehrer. Nun gab er im Rahmen des Berliner Yoga-Festivals über 250 Menschen eine kostenlose Stunde. *stern.de* war dabei.

Der DJ "lächelnder Schamane" mixt Lounge-Musik und indische Klänge. Sein Kopf ist glattrasiert, er trägt ein T-Shirt-Shorts-Ensemble in Hare-Krishna-Farben. Räucherstäbchen glimmen am DJ-Pult. Über 200 Yoga-Fans lassen sich auf ihren Matten am Fuße der der Siegestsäule nieder. Sie warten auf Patrick Broome, den Mann, der die deutsche Fußballnationalmannschaft EM-fit gemacht hat - mit Yoga. Broome gilt als Yoga-Papst. Zu seinen Schülern zählen neben Poldi und Schweini auch Madonna und Sting. Zum Auftakt der "Carpe Diem Urban Yoga"-Sommer-Tour will er in Berlin rund 250 Yoga-Begeisterte kostenlos unterrichten.

Yoga zur Rush-Hour


Um die Verkehrsinsel, auf der die Berliner Siegestsäule steht, herrscht eine fast surreale Stimmung. Außerhalb tobt die Rush Hour, presst sich der Verkehr durch die Straße des 17. Juni, der Hauptschlagader Berlins. Im Inneren dagegen herrscht volle Konzentration. Broome eröffnet die Yoga-Stunde mit einem kurzen Gebet in Sanskrit sowie einigen laut gebrummt "Oms", jenem Klang, aus dessen Vibration nach hinduistischem Glauben das Universum entstand. "Hier werden unsere eigenen kleinen Autobahnen, unsere inneren Navis stimuliert", sagt Broome. Unter seiner fachkundigen Anleitung dehnen und räkeln sich die Schüler, sie buckeln und hecheln, hüpfen und wackeln mit den Köpfen. Mit ihren mal mehr mal weniger geschmeidigen Körpern formen sie Kobras und Löwen, beschreiben Dreiecke und Bögen. Und nicht vergessen: Immer schön die Gedanken fließen lassen! "Nach Innen geht die Reise", sagt Broome. Schließlich besagt ein Grundsatz der Yoga-Philosophie, dass der Körper der Tempel der Seele ist. Beide wollen also gleichermaßen gepflegt werden.

Vorrangig geht es aber gerade um den Körper, daher begeben sich alle Teilnehmer in die Stellung "nach

unten sehender Hund". Um so auf Handflächen und Zehenspitzen zu balancieren, ist die Hilfestellung eines Trainingspartners gefragt. Daraus ergibt sich ein komisches Bild: Die eine Hälfte der Yogis vollführt den "Hund", die anderen 100 halten sie von hinten an den Hüften fest - als würden 200 Menschen kollektiv die Sex-Stellung "Doggy-Style" praktizieren. Doch bei dieser Übung geht es nicht um Sex. "Balance ist gefragt, wie immer im Leben", ruft Broome seinen Schülern aufmunternd zu und rät: "Wenn du umfällst, dann lach' darüber und steh' wieder auf. Wir werden noch so oft umfallen im Leben."



Zurück zum Fisch-Ich

© Sean Gallup/Getty Images 

Über 250 Leute haben ihre Yoga-Matte ausgepackt, um von Patrick Broome zu lernen

Broome sieht nicht aus wie ein Yoga-Guru. Zwar ist er drahtig und braun gebrannt, doch fehlt ihm der "esoterische Touch". Er ist ein charmanter Berufsjugendlicher, duzt jeden. Was seine Arbeit angeht, gibt er sich dafür betont professionell. Welcher deutsche Nationalspieler der talentierteste Yogi ist, will er nicht verraten. Und während seiner Stunde ermutigt er auch die offensichtlich unbegabten Schüler.

Seine Motivationssprüche wirken allerdings befremdlich: "Stellt euch vor, ihr wäret Superman und Superwoman", sagt er. Oder: "Du machst diese Übung nicht für dich, sondern für eine Beziehung, die dir wichtig ist". Beiläufig lässt er den Slogan des Veranstalters Carpe Diem einfließen. "Nutze den Tag", erinnert er seine Schüler. Die sollen gerade durch ihre "Kiemen" atmen und sich auf ihr einstiges Fisch-Ich zurückbesinnen. Es scheint als suche "Urban Yoga" möglichst anschauliche Beispiele, um auch gestressten Großstädtern zugänglich zu sein. Die Teilnehmer zeigen sich jedenfalls begeistert. "Er ist einfach der Größte", ruft ein Mittdreißiger mit surferblond gesträhten Locken.

Mehr zum Thema

Goa - ein Stadtteil Berlins

Interview Ralf Bauer: **Vom Surfbrett auf die Yogamatte**

Naked Yoga: **Hüllenlos zu innerer Harmonie**

Yoga-Stile: **Welches Yoga passt zu mir?**

Plötzlich wird die Konzentration der Yogis gestört. Ähnlich einem Flitzer beim Fußball passiert ein Jogger die Sicherheitsabsperren und läuft eine Runde um die Siegessäule. Broome schüttelt verwundert den Kopf, der Jogger verschwindet wieder.

Langsam geht die Sonne über Berlin Tiergarten unter, die Yogis rüsten sich zu zur letzten Entspannungsphase im Lotussitz. Sitarklängen schwingen durch die Luft. Die Körper der Teilnehmer sollte sich nun komplett gelockert haben und zwar vom kleinen Zeh bis zur - O-Ton Broome - Zungenwurzel. In diesen Minuten fühlt es sich so an, als wäre Goa ein Stadtteil der deutschen Hauptstadt und nicht ein Yoga-Mekka an der indischen Westküste. Während des letzten "Om" vibriert die Verkehrsinsel buchstäblich unter den Schwingungen aus 250 entspannten Kehlköpfen. Noch schnell ein kurzes Gebet und danach wird die Siegestsäule wieder zum ganz gewöhnlichen Touri-Umschlagplatz.

Artikel vom 02. Juli 200

Diesen Artikel bookmarken bei...



Kommentieren Sie diesen Artikel...